

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA



RELATÓRIO FINAL
DA CONSULTA PÚBLICA

Brasília — DF
2015



MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica

GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA



RELATÓRIO FINAL
DA CONSULTA PÚBLICA



Brasília — DF
2015

2015 Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <www.saude.gov.br/bvs>.

Tiragem: 1ª edição – 2015 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica
Edifício Premium, SAF Sul, Quadra 2
Lotes 5/6, bloco II, subsolo
CEP: 70070-600 – Brasília/DF
Fone: (61) 3315-9031
E-mail: dab@saude.gov.br
Site: dab.saude.gov.br

Coordenação técnica geral:

Patrícia Constante Jaime – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Elaboração técnica:

Ana Luísa Souza de Paiva – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde
Bruna Pitasi Arguelhes – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde
Fernanda Rauber – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde
Gisele Ane Bortolini – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde
Mônica Rocha Gonçalves – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde
Renata Guimarães Mendonça de Santana – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Normalização:

Delano de Aquino Silva – Editora MS/CGDI

Revisão:

Khamila Silva e Silene Lopes Gil – Editora MS/CGDI

Diagramação:

Marcelo S. Rodrigues

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Ficha Catalográfica

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

Guia alimentar para a população brasileira : relatório final da consulta pública [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 1898 p. : il.

Modo de acesso: World Wide Web: <http://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_relatorio_final.pdf>

ISBN 978-85-334-2309-1

1. Alimentação. 2. Guia alimentar. 3. Consulta pública. I. Título.

CDU 612.3

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2015/0281

Títulos para indexação:

Em inglês: Food guide for the Brazilian population: final report of the public consultation

Em espanhol: Guía alimentar para la población brasileña : informe final de la consulta pública

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	7
1 OBJETIVOS E BREVE HISTÓRICO	9
2 PERFIL DOS PARTICIPANTES	11
3 CARACTERIZAÇÃO DAS CONTRIBUIÇÕES	13
4 SÍNTESE DAS CONTRIBUIÇÕES RECEBIDAS	15
5 COMENTÁRIOS GERAIS SOBRE ASPECTOS CONCEITUAIS E PRINCÍPIOS	19
5.1 PROPOSTAS ACEITAS DE MUDANÇA NO DOCUMENTO	19
5.1.1 Sobre o conceito de Alimentação Adequada e Saudável	19
5.1.2 Sobre a Educação Alimentar e Nutricional	19
5.1.3 Sobre a interface de políticas, programas e ações públicas	20
5.1.4 Sobre o papel do Estado referente à Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável	21
5.1.5 Sobre os sistemas alimentares sustentáveis	23
5.1.6 Sobre a abordagem de agrotóxicos, orgânicos e transgênicos	24
5.1.7 Sobre a questão cultural	26
5.1.8 Sobre a valorização dos alimentos e preparações regionais	27
5.1.9 Sobre o custo da alimentação	28
5.1.10 Sobre a inclusão da temática do vegetarianismo	29
5.1.11 Sobre a atuação do profissional nutricionista	30
5.1.12 Sobre a importância da qualidade higiênico-sanitária	31
5.1.13 Sobre a orientação referente à rotulagem de alimentos	32
5.2 PROPOSTAS PARCIALMENTE ACEITAS DE MUDANÇA NO DOCUMENTO	33
5.2.1 Sobre a recomendação de consumo de alimentos industrializados	33
5.2.2 Sobre a temática das gorduras	34
5.2.3 Sobre a recomendação diária de água	35

5.2.4 Sobre as informações de micronutrientes e deficiências nutricionais	36
5.2.5 Sobre a inclusão da temática de atividade física	36
5.3 PROPOSTAS NÃO ACEITAS DE MUDANÇA NO DOCUMENTO	37
5.3.1 Sobre a inclusão da abordagem quantitativa	37
5.3.2 Sobre a inclusão da temática de bebidas alcoólicas	39
5.3.3 Sobre as recomendações de alimentação saudável por fases do ciclo da vida	40
5.3.4 Sobre o papel do governo na taxação para produtos alimentícios	40
5.3.5 Sobre a inclusão de recomendação de produtos <i>diet</i> e <i>light</i>	41
6 OUTROS ESCLARECIMENTOS	43
6.1 SOBRE AS ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO DO GUIA	43
6.2 SOBRE O PROCESSO DE TRABALHO PARA ELABORAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR	44
6.3 SOBRE O PÚBLICO-ALVO DO GUIA	44
6.4 SOBRE O USO DA CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS ADOTADA NO GUIA ALIMENTAR	45
6.5 SOBRE A UTILIZAÇÃO DE DADOS DA POF 2008-2009	46
6.6 SOBRE O NÚMERO DE REFEIÇÕES E EXEMPLOS DE REFEIÇÕES	48
6.7 SOBRE O ATO DE COMER E COMENSALIDADE	49
6.8 SOBRE O PAPEL DO ESTADO NA SUPERAÇÃO DOS OBSTÁCULOS	50
6.9 SOBRE A ELABORAÇÃO DE UM ÍCONE PARA O GUIA ALIMENTAR	51
REFERÊNCIAS	53
ANEXOS	59
ANEXO A - MINUTA DA PORTARIA DA CONSULTA PÚBLICA Nº 4	59
ANEXO B - RELAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES PARTICIPANTES DA CONSULTA PÚBLICA POR SEGMENTO	60
ANEXO C - DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO <i>SITE</i> DA REDE NUTRI	63
ANEXO D - DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO <i>SITE</i> DA COMUNIDADE DE PRÁTICAS - MINISTÉRIO DA SAÚDE	64
ANEXO E - DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO <i>SITE</i> DA UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS - UNA-SUS	65



ANEXO F - DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO <i>SITE</i> DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO - USP	66
ANEXO G - DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO <i>SITE</i> DO CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS - CFN	67
ANEXO H - DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO <i>SITE</i> DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SAÚDE COLETIVA - ABRASCO	68
ANEXO I - DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO <i>SITE</i> DO INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR - IDEC	69
ANEXO J - CONTRIBUIÇÕES RECEBIDAS NA CONSULTA PÚBLICA DISPONÍVEIS NO <i>SITE</i> DO MINISTÉRIO DA SAÚDE	70



APRESENTAÇÃO

O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2006, apresentou as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a população, acima de dois anos. Diante das mudanças sociais e transições demográficas, nutricionais e epidemiológicas vivenciadas pela população brasileira, que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e nutrição, fez-se necessária a apresentação de novas recomendações. Baseado nas mais recentes evidências científicas e contando com a participação de pesquisadores e técnicos expertises no assunto, a nova edição do Guia apresenta-se como um instrumento de educação alimentar e nutricional que aborda os princípios e as recomendações de alimentação adequada e saudável para a população brasileira por meio de um conjunto de informações, análises e recomendações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos.

A elaboração do novo *Guia Alimentar para a População Brasileira* ocorreu em um processo amplo e participativo, com a realização de oficinas regionais e consulta pública disponibilizada na plataforma do Ministério da Saúde. Apresentamos o Relatório Final da Consulta Pública para compartilhar e divulgar as contribuições recebidas, assim como os respectivos encaminhamentos dados a elas. Este documento foi redigido por integrantes do Grupo de Trabalho que elaboraram o Guia. O item 1 é composto por um breve histórico sobre Guias Alimentares e pelos objetivos da Consulta Pública. No item 2 é apresentado o perfil dos participantes, com informações a respeito do número de participantes e o segmento a que pertencem. Em seguida, as contribuições recebidas e seus respectivos encaminhamentos estão distribuídos em três partes: na caracterização das contribuições, na síntese das principais contribuições e nas respostas aos questionamentos identificados na Consulta Pública.

Aproveitamos a oportunidade para incluir, no anexo, os documentos desse processo, tais como: I) Minuta de Portaria publicada no Diário Oficial da União (DOU); II) Relação das instituições participantes da Consulta Pública por segmento; III) Divulgação da Consulta Pública no portal da Redenutri – espaço institucional de comunicação

da Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição (CGAN); IV) Divulgação da Consulta Pública no site da Comunidade de Práticas Ministério da Saúde; V) Divulgação da Consulta Pública no site da Universidade Aberta do SUS – UNA-SUS; VI) Divulgação da Consulta Pública no site Universidade de São Paulo – USP; VII) Divulgação da Consulta Pública no site do Conselho Federal de Nutricionistas – CFN; VIII) Divulgação da Consulta Pública no site da Associação Brasileira de Saúde Coletiva (Abrasco); IX) Divulgação da Consulta Pública no site do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec).

Consulta Pública: CP nº 04/2014

Data de Publicação (DOU): 7/2/2014

Nº 27 – DOU – 7/2/14 – seção 1 – p. 49

Prazo para recebimento de contribuições: 90 dias

Data de Encerramento: 7/5/2014

Ementa (assunto): GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA



1 OBJETIVOS E BREVE HISTÓRICO

Em 1995, a Food and Agriculture Organization (FAO) e a World Health Organization (WHO) realizaram uma conferência conjunta, traçando diretrizes para o desenvolvimento de guias alimentares. Para o desenvolvimento de um guia alimentar, é fundamental a identificação dos problemas de saúde pública mais relevantes na população estudada e a determinação de quais deles estão relacionados com a alimentação (BARBOSA; SALLES-COSTA; SOARES, 2006). Guias alimentares têm como objetivo fomentar a educação nutricional e, para tanto, é necessário o uso de termos compreensíveis, simples e claros, e que indiquem as modificações necessárias nos padrões alimentares da população em geral ou, em alguns casos, de segmentos populacionais específicos (BARBOSA; COLARES; SOARES, 2008).

O objetivo da Consulta Pública foi permitir a ampla divulgação do *Guia Alimentar para a População Brasileira* para receber sugestões ou comentários de órgãos, instituições e da sociedade civil, fomentando um processo abrangente e democrático, representativo de diálogo, de modo participativo e legítimo. Esse processo é fundamental para garantir que o documento contemple as demandas da realidade brasileira e esteja em total consonância com os princípios e as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS). Assim, a consulta permite intensificar a articulação entre o governo e a sociedade, aumentando a participação pública na formulação e definição de políticas públicas.

A Consulta Pública foi conduzida por meio de uma plataforma *web*, estruturada especificamente para esta finalidade, na página do Ministério da Saúde, e ficou disponível no período de 10 de fevereiro a 7 de maio de 2014. A Consulta Pública foi aberta à população em geral, buscando-se captar a opinião de todos os que tivessem interesse em se manifestar sobre o documento. Para facilitar a participação, o formato da consulta possibilitou a contribuição por capítulos, de maneira livre, sendo incluídos a justificativa e os dados de identificação dos participantes. Com isso foi possível realizar

a divisão das opiniões por temas e dimensões, tornando possível identificar aqueles mais recorrentes.

A revisão do Guia representa um esforço integrado e cuidadoso, visando atender as diversas contribuições recebidas durante a Consulta Pública. Para a consolidação das contribuições e a incorporação delas, inicialmente, realizou-se um trabalho de leitura por capítulos a fim de se identificar as principais temáticas da Consulta Pública. Na leitura observaram-se diversas contribuições repetidas, com parágrafos idênticos, porém com autores diferentes. Para efeito de sistematização, foram excluídas as contribuições repetidas, as registradas como “erros”, “testes”, aquelas retiradas pelo autor e/ou em branco. As contribuições foram consideradas aceitas quando atendidas completamente; parcialmente aceitas quando um dos itens não foi atendido ou quando atendidas dentro do possível; e foram consideradas indeferidas as que não se apresentavam em consonância com o Guia e/ou não foi possível atender por motivos esclarecidos no próximo tópico.

O Ministério da Saúde possui uma Coordenação de Gestão Editorial/Editora MS, criada em 1998, que tem a responsabilidade de editar livros, manuais, relatórios, periódicos e outros produtos informacionais imprescindíveis à gestão federal do Sistema Único de Saúde, à consecução de suas atividades, ações e programas desenvolvidos nas esferas estadual e municipal, na sociedade, principalmente considerando-se a intenção da participação e do controle social em relação ao setor Saúde. Assim, a versão final do documento foi submetido à normalização e à revisão pela editora do Ministério da Saúde para, posterior, divulgação dele.



2 PERFIL DOS PARTICIPANTES

Ao final deste processo foram recebidas **3.125 contribuições de 436 indivíduos e/ou instituições diferentes**. Entre estes, 201 representantes de instituições de ensino; 102 pessoas físicas; 58 secretarias, departamentos, coordenações de órgãos federais, estaduais e municipais; 53 associações, conselhos e entidades da área de alimentação e nutrição e/ou segurança alimentar e nutricional (SAN) e organizações e instituições sem fins lucrativos; 17 indústrias, associações e sindicatos de alimentos; entre outros, conforme apresentando no Gráfico 1. Os números de contribuições agrupadas de acordo com o perfil do usuário estão demonstrados na Tabela 1 e no Gráfico 1.

Tabela 1 – Quantidade de usuários e contribuições recebidas na Consulta Pública segundo perfil de usuários – *Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014*

PERFIL DE USUÁRIOS	NÚMERO DE USUÁRIOS	NÚMERO DE CONTRIBUIÇÕES	PERCENTUAL %
Instituições de ensino	201	278	46%
Pessoa física	102	1.227	24%
Secretarias, departamentos, coordenações de órgãos federais, estaduais e municipais	58	350	13%
Conselhos e entidades da área de alimentação e nutrição e/ou SAN e instituições sem fins lucrativos	53	1.027	12%
Indústrias, associações e sindicatos de alimentos	17	230	4%
Outros	5	13	1%
Total	436	3.125	100%

Fonte: Plataforma de Consulta Pública – Ministério da Saúde, 2014.

Gráfico 1 – Percentual de contribuições recebidas na Consulta Pública segundo perfil de usuários – *Guia Alimentar para a População Brasileira*, 2014



Fonte: Plataforma de Consulta Pública – Ministério da Saúde, 2014.



3 CARACTERIZAÇÃO DAS CONTRIBUIÇÕES

De acordo com o relatório gerado na plataforma de Consulta Pública, apresenta-se a seguir a quantidade de contribuições recebidas por capítulos do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, na Tabela 2:

Tabela 2 – Caracterização das contribuições recebidas na Consulta Pública, por capítulos do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, 2014

CAPÍTULOS DO GUIA	CONTRIBUIÇÕES NA CONSULTA PÚBLICA	REPETIDAS	RETIRADAS (teste, erro, retirado pelo autor)*	CONTRIBUIÇÕES AVALIADAS
Apresentação	276	103	10	163
Introdução	210	74	3	133
Capítulo 1	381	245	4	132
Capítulo 2	787	326	7	454
Capítulo 3 – parte I	483	193	6	284
Capítulo 3 – parte II	224	23	3	198
Capítulo 4	242	81	02	159
Capítulo 5	247	69	0	178
Dez passos	203	136	63	04
Para saber mais	72	37	34	01
Total	3.125	1.287	132	1.706

Fonte: Elaborado pelos autores.

*As questões registradas como “teste”, “erro”, “retirado pelo autor” ou em branco na plataforma da Consulta Pública não foram incluídas nas categorias “repetidas” e “avaliadas”.



4 SÍNTESE DAS CONTRIBUIÇÕES RECEBIDAS

De acordo com as contribuições recebidas na Consulta Pública, a redação e a linguagem do Guia foram modificadas, de forma a esclarecer alguns conceitos e ideias, revisar termos técnicos e formais, realizar a revisão gramatical, padronizar os conceitos utilizados, entre outros detalhes, reforçando a construção coletiva e participativa do documento. Assim, o Guia fornece mais do que informações, constituindo-se em uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (Pnam).

Cabe destacar, que o documento se encontra em consonância com as políticas públicas atuais e com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), acompanha as mudanças na realidade brasileira, possui informações confiáveis, baseadas em estudos científicos e constitui-se como uma nova abordagem a ser trabalhada, substituindo a versão anterior.

Ao longo do processo de revisão e, após a Consulta Pública, a nova proposta foi bastante elogiada e reconhecida por diversos atores. Considerando o atual cenário de transição alimentar e nutricional, a adoção da classificação dos alimentos, segundo nível de processamento, foi considerada como mais adequada frente aos desafios de promoção de uma alimentação adequada e saudável, bem como inovadora pelos diversos atores participantes da Consulta Pública, como o Conselho Nacional de Saúde, o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), Abrasco e pelos organismos internacionais relacionados à agenda de nutrição (Unicef, FAO e Opas), universidades, sociedade civil, profissionais e estudantes. A nova versão do *Guia Alimentar para a população Brasileira* foi considerada um avanço ao contextualizar a alimentação adequada e saudável dentro de uma perspectiva cultural, social, econômica, política e ambiental, propondo, inclusive,

uma abordagem qualitativa que apoia qualquer profissional envolvido com ações de Educação Alimentar e Nutricional. Durante a Consulta Pública foram recebidas diversas contribuições com elogios e congratulações sobre a abordagem mais abrangente; o papel do Guia como uma ferramenta para a promoção de saúde; o caráter inovador para o enfrentamento dos problemas ligados à alimentação e à nutrição; e a relevância do conteúdo apresentado. O reconhecimento e o apoio recebidos, além das contribuições de melhoria incorporadas, foram fundamentais para consolidar o documento e aprimorá-lo.

Quadro 1 – Síntese dos principais pontos de alterações e inclusões, segundo as contribuições recebidas na Consulta Pública – *Guia Alimentar para a População Brasileira*, 2014

PRINCIPAIS PONTOS DE ALTERAÇÕES E INCLUSÕES
GERAL
Melhorar linguagem e rever termos técnicos.
Definir o público-alvo: população ou profissional.
Realizar revisão gramatical.
Utilizar imagens, infográficos e ilustrações ao longo do texto.
Elaborar um glossário.
Incluir recomendações para vegetarianos.
Padronizar os termos em todo o Guia.
Reduzir repetição do texto.
Manter o resumo do capítulo ao final e suprimi-lo.
Explicar sobre o processo de revisão do Guia e a metodologia utilizada.
APRESENTAÇÃO
Incluir políticas de Segurança Alimentar e Nutricional e Direito Humano à Alimentação Adequada.
Destacar as ações de Educação Alimentar e Nutricional no SUS.
INTRODUÇÃO
Comentar sobre a importância do profissional nutricionista.
Resgatar o conceito de alimentação saudável da Pnan.
Explicar a abordagem qualitativa adotada pelo Guia.
CAPÍTULO 1 – PRINCÍPIOS
Rever o conceito de saúde, alinhando com conceitos mais atuais.
Retirar a palavra espiritual.
Valorizar os alimentos regionais.
Considerar as questões étnica, religiosa, racial e cultural.
Resgatar as diretrizes da Pnan.
Desenvolver o conteúdo que aborda o sistema alimentar sustentável e incluir a agricultura familiar.

continua



continuação

PRINCIPAIS PONTOS DE ALTERAÇÕES E INCLUSÕES
Abordar a questão dos agrotóxicos, transgênicos, orgânicos, agroecológicos e hidropônicos.
Informar sobre o impacto do consumo de alimentos e de produtos processados.
Alterar o título desse princípio para Educação Alimentar e Nutricional (EAN).
Alterar o princípio para “Guias alimentares são baseados em diferentes saberes”.
Esclarecer as evidências utilizadas.
Trocar a palavra disciplina por saberes.
Ressaltar o saber popular, a transmissão intergeracional e incluir a política de educação popular.
Retirar a palavra bioativo.
Apresentar o conceito de segurança alimentar e nutricional, soberania alimentar e Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).
CAPÍTULO 2 – RECOMENDAÇÕES GERAIS
Esclarecer o conceito de alimentos adotado.
Alterar o título da recomendação.
Melhorar o conceito de alimentos e resgatar a questão simbólica.
Utilizar o termo cozinhar e comida.
Abordar a questão das preparações culinárias e exemplificá-las.
Valorizar as mensagens positivas.
Esclarecer a palavra moderação.
Incluir a recomendação de consumo de óleo, sal e açúcar.
Explicar sobre os temperos industrializados.
Diversificar os tipos de gorduras e adicionar referências na seção Para Saber Mais.
Diferenciar os tipos de massas, como massa fresca, seca etc.
Rever o destaque dado aos produtos processados e ultrapassados.
Rever o termo pronto para consumo.
Esclarecer as formas de processamento utilizadas para um produto processado e ultraprocessado.
Incluir a temática da rotulagem.
Destacar os transgênicos.
Abordar os produtos diet e light.
Esclarecer o conceito e as “calorias líquidas” de sucos industrializados, refrigerantes, bebidas açucaradas etc.
Destacar a relação do consumo dos produtos ultraprocessados com a perda de patrimônio alimentar e cultural.
CAPÍTULO 3 – ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
Dividir o capítulo em dois.
Abordar os alimentos regionais em todos os grupos.
Esclarecer o conceito de preparações culinárias e fornecer dicas culinárias ao longo do capítulo.
Incluir temperos e ervas.
Inserir a safra em legumes, verduras e frutas.
Esclarecer a questão de outras refeições, no que tange a recomendação de três refeições.
Incluir o conceito de refeição.
Incluir a fruta em “outras refeições”.
Esclarecer a importância do consumo de água ao longo do dia e incentivar o aumento do seu consumo.

continua

conclusão

PRINCIPAIS PONTOS DE ALTERAÇÕES E INCLUSÕES
Acrescentar discussão sobre sustentabilidade ecológica do planeta e sistemas alimentares sobre a água.
Enfatizar o consumo de frutas, legumes e verduras e destacar o aumento desse consumo.
Incluir o café nesse capítulo.
Incluir o aproveitamento integral dos alimentos, no contexto do desperdício e não no contexto da fome.
Esclarecer a recomendação do consumo de carnes.
Diferenciar o pão feito em casa e o pão caseiro dos pães superprocessados.
Excluir recomendação de frequência sobre o ovo.
Fornecer outros exemplos no grupo dos pescados, além do peixe.
CAPÍTULO 4 – COMO COMER
Evitar a prescrição de comportamentos.
Incluir a questão de gênero, etnia etc.
Apresentar mais dicas práticas para o dia a dia.
Esclarecer a recomendação sobre não comer entre as refeições.
Exemplificar a alimentação fora do lar.
CAPÍTULO 5 – COMPREENDENDO E SUPERANDO OBSTÁCULOS
Valorizar as ações coletivas e a responsabilidade compartilhada.
Explicar, para cada obstáculo, como o indivíduo pode superá-lo e o papel do estado.
Inserir propostas de superação dos obstáculos, abrangendo a variedade de sugestões e os exemplos.
Acrescentar obstáculo sobre segurança sanitária dos alimentos.
Esclarecer a questão do custo da alimentação.
Ressaltar o papel do governo na regulação (taxação) de impostos de alimentos saudáveis e não saudáveis.
Ressaltar a importância do cuidado na leitura dos rótulos.
Estimular as feiras locais, hortas em casa e comunitárias.
PARA SABER MAIS
Inserir referências bibliográficas que embasam as recomendações e princípios do Guia.
DEZ PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Esclarecer os dez passos, aperfeiçoando o texto.
Inserir os dez passos antes do saber mais.

Fonte: Elaborado pelos autores.



5 COMENTÁRIOS GERAIS SOBRE ASPECTOS CONCEITUAIS E PRINCÍPIOS

5.1 PROPOSTAS ACEITAS DE MUDANÇA NO DOCUMENTO

5.1.1 Sobre o conceito de Alimentação Adequada e Saudável

O conceito de alimentação adequada e saudável foi revisado e incluído no “Preâmbulo”, que aborda os princípios norteadores da elaboração do Guia e permeia todas as recomendações deste documento. Refere-se ao conceito adotado na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (Pnan) (BRASIL, 2012a), contemplando os princípios da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Assim, 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 do indivíduo 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; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

5.1.2 Sobre a Educação Alimentar e Nutricional

O Guia Alimentar é considerado um instrumento de educação alimentar e nutricional e nessa qualidade respeita os princípios elencados pelo “Marco de Referência de Educação Alimentar

e Nutricional para as Políticas Públicas”, sendo estes aspectos considerados no “Preâmbulo”. As discussões sobre sustentabilidade, sistema alimentar, valorização da cultura alimentar, comida como referência, promoção da autonomia e autocuidado estão presentes em todo o texto do Guia Alimentar. A Pnan tem por pressupostos os direitos à Saúde e à Alimentação e como tal tem como propósito “a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares saudáveis, a vigilância alimentar e nutricional, a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição”. Neste sentido, a Pnan expressa em suas diretrizes a importância da Promoção da Alimentação Adequada e Saudável em intervenções amplas que atuem nos determinantes e condicionantes da saúde. Dentro do rol de estratégias induzidas pela Pnan para promover a Alimentação Adequada e Saudável, destaca-se a Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Assim, a nova edição do Guia Alimentar é para todos os brasileiros, sendo que alguns desses serão trabalhadores envolvidos com atividades e ações de educação alimentar e nutricional. Tais trabalhadores são de suma importância para fomentar a discussão do conteúdo desse material nas comunidades em que estiverem inseridos.

5.1.3 Sobre a interface de políticas, programas e ações públicas

O Guia ressalta e reconhece a importância das políticas públicas e ações intersetoriais para apoiar a educação alimentar e nutricional e a promoção da alimentação adequada e saudável, como apontado no “Preâmbulo”, sendo considerado um instrumento de educação alimentar e nutricional. Ainda, o documento ressalta que “o Guia Alimentar para a População Brasileira se constitui em uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição”. No contexto intersetorial, destaca-se no “Preâmbulo” a “Política Nacional de Educação Popular em Saúde” e o “Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças



Crônicas Não Transmissíveis no Brasil” para a inclusão das práticas de promoção da saúde nos processos de trabalho das equipes de saúde; a “Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional” e a “Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional” para assegurar o direito humano à alimentação adequada e saudável; o “Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional” e o “Marco de Referência da Educação Popular” para as práticas promotoras de saúde e da alimentação adequada e saudável; além de sinalizar que “como estabelece a constituição brasileira, é dever do Estado garantir o direito humano à alimentação adequada e saudável e, com ele, a soberania e a segurança alimentar e nutricional”. Ressalta-se que o conteúdo do Guia contribui para a implementação ou efetivação dessas políticas públicas, além de fomentar a atuação organizada de cidadãos nos espaços públicos.

5.1.4 Sobre o papel do Estado referente à Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável

A elaboração desta nova edição do guia alimentar ocorre em meio ao fortalecimento da institucionalização da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN) (BRASIL, 2010a), constituindo-se como instrumento de educação alimentar e nutricional para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população, como destacado no “Preâmbulo”. Com a proposta de fornecer informações confiáveis sobre uma alimentação adequada e saudável, o Guia contribui para o empoderamento dos indivíduos, no sentido de realizarem escolhas alimentares mais adequadas e, não apenas isso, também propiciando uma reflexão sobre os sistemas alimentares, sobre os impactos de suas escolhas e sobre o significado social, econômico, ambiental e cultural das práticas alimentares. O Direito Humano à Alimentação

Adequada (DHAA) consiste no direito de todo ser humano ter acesso físico e econômico, ininterruptamente, a uma alimentação adequada. A Segurança Alimentar e Nutricional, por sua vez, consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base as práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006a). Ambos os conceitos foram desenvolvidos e desenhados ao longo dos anos a partir da Declaração Universal dos Direitos Humanos em 1948, assumindo uma inter-relação tal que o direito a uma alimentação adequada não se restringe apenas ao acesso a uma quantidade mínima de calorias ou alimentos, mas está intimamente relacionada com o reconhecimento da obrigatoriedade do Estado de prover um rol, indissociável, de outros direitos humanos.

Nesse sentido, garantir o direito à alimentação adequada perpassa a garantia de um acesso a uma alimentação que respeite o contexto cultural, social, econômico e ambiental de maneira sustentável, sem prejudicar ou inviabilizar o acesso a outros direitos fundamentais do indivíduo. A SAN é, então, entendida como base e contexto para a realização do DHAA. A PNSAN tem entre suas diretrizes, entre outras, a promoção do acesso universal à alimentação adequada e saudável, a promoção do abastecimento e estruturação de sistemas alimentares sustentáveis de base agroecológica e a instituição de processos permanentes de educação alimentar e nutricional. Os esforços para promoção da segurança alimentar e nutricional dependem, desta forma, de uma articulação intersetorial que conjugue esforços do setor público e sociedade civil organizada para sua realização. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição é articuladora de diversas ações que contribuem para a SAN, destacando-se o direito à saúde e o DHAA. A garantia da SAN, como exposto, depende de esforços dos diversos setores, sendo que os pontos de atenção da Rede de Saúde são essenciais para a articulação intersetorial nos territórios.

Essas reflexões, associadas às recomendações práticas do Guia, favorecem a adoção de práticas alimentares saudáveis pelos



indivíduos bem como estimulam a atuação organizada deles, a partir da reivindicação de ações públicas, institucionais e mesmo privadas, que tornem o ambiente mais propício para a adoção das recomendações e contribuam para a garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável e da segurança alimentar e nutricional.

5.1.5 Sobre os sistemas alimentares sustentáveis

A versão final do Guia Alimentar evidencia e fomenta a discussão sobre os sistemas alimentares, reforçando, ao longo de todo o documento, a influência das etapas de produção ao consumo do sistema alimentar. O Guia considera a complexidade e os desafios que envolvem a conformação dos sistemas alimentares atuais para a promoção e a realização do direito humano à alimentação adequada. Um dos princípios do Guia ressalta que a “Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável”, pontuando aspectos fundamentais relativos à produção e à distribuição dos alimentos, ao impacto social, à agricultura familiar, às monoculturas, entre outros. Reconhece-se o tema como estratégico e indispensável para a promoção da alimentação adequada e saudável e, principalmente, para a garantia da soberania alimentar. Destaca-se que “a depender de suas características, o sistema de produção e distribuição dos alimentos pode promover justiça social e proteger o ambiente; ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade”.

O Capítulo 2 “apresenta recomendações gerais que orientam a escolha de alimentos para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada e, ao mesmo tempo, promotora de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis”. O documento valoriza e fomenta as pessoas a buscarem alimentos orgânicos e de base agroecológica, pois essas ações apoiam os produtores da agroecologia familiar e nos aproximam de um sistema alimentar mais justo. Dessa

forma, o Guia Alimentar induz uma reflexão sobre o impacto das práticas alimentares dos indivíduos e promove a autonomia para escolhas alimentares mais saudáveis que podem contribuir para a reestruturação de um sistema alimentar mais social, econômico, cultural e ambientalmente sustentável.

O Guia Alimentar foi elaborado no contexto de duas importantes políticas que contribuem para a segurança alimentar e nutricional: a “Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN)” que possui como diretriz a promoção do abastecimento e da estruturação de sistemas sustentáveis e descentralizados, de base agroecológica, de produção, extração, processamento e distribuição de alimentos (BRASIL, 2010a) e o “Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica (Planapo)”, que possui como uma das atividades a promoção de sistemas justos e sustentáveis de produção, distribuição e consumo de alimentos (BRASIL, 2013). Reconhece-se o compromisso e o papel do Guia, como instrumento de educação alimentar e nutricional, no fortalecimento e na promoção de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis, como considerado no “Preâmbulo” do documento.



5.1.6 Sobre a abordagem de agrotóxicos, orgânicos e transgênicos

.....

Este tema foi revisado e ampliado, visando atender as contribuições recebidas. O Guia incentiva, valoriza e recomenda o consumo de alimentos orgânicos e de base agroecológica e considera fundamental o uso sustentável do meio ambiente na produção de alimentos, mostrando-se em sintonia com o “Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica (Planapo)”, que é uma política pública do governo federal criada para ampliar e efetivar ações para orientar o desenvolvimento rural sustentável (BRASIL, 2013). No Capítulo 1, um dos princípios apresentados destaca que “a alimentação saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável”. Ressalta que



alimentos orgânicos e de base agroecológica são alimentos de origem vegetal ou animal oriundos de sistemas que promovem o uso sustentável dos recursos naturais, que produzem alimentos livres de contaminantes, que protegem a biodiversidade, que contribuem para a desconcentração das terras produtivas e para a criação de trabalho e que ao mesmo tempo respeitam e aperfeiçoam saberes e formas de produção tradicionais.

Todavia, reconhece-se que ainda existem desafios e obstáculos para o acesso e o consumo desses alimentos pela maioria da população.

Cabe destacar que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) coordena as ações na área de toxicologia no Sistema Nacional de Vigilância Sanitária, com o objetivo de regulamentar, analisar, controlar e fiscalizar produtos e serviços que envolvam riscos à saúde – agrotóxicos, componentes e afins e outras substâncias químicas de interesse toxicológico. Além disso, o Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA) busca promover a democratização do acesso à terra, a inclusão produtiva, a ampliação de renda da agricultura familiar e a paz no campo, contribuindo com a soberania alimentar, o desenvolvimento econômico, social e ambiental do País. Cabe destacar que a Comissão Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica (Cnapo), formada por integrantes da sociedade civil e do governo federal, aprovou o mérito do Programa Nacional de Redução de Agrotóxicos (Pronara). Ressalta-se também que o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa) é o órgão responsável pela gestão das políticas públicas de estímulo à agropecuária, pelo fomento do agronegócio e pela regulação e normatização de serviços vinculados ao setor. Com a integração do desenvolvimento sustentável e da competitividade, o Mapa visa à garantia da segurança alimentar da população brasileira e a produção de excedentes para exportação, fortalecendo o setor produtivo nacional e favorecendo a inserção do Brasil no mercado internacional.

5.1.7 Sobre a questão cultural

O Guia destaca a questão cultural, como importante aspecto a ser valorizado na promoção da alimentação adequada e saudável, como afirmado no item anterior. O conceito de alimentação que subsidia o documento ressalta que esta deve ser referenciada pela cultura alimentar. Além disso, os princípios enunciados no Guia reforçam as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares, ressaltando um olhar abrangente da relação entre alimentação e saúde. O documento reconhece que “alimentos específicos, preparações culinárias que resultam da combinação e preparo desses alimentos e modos de comer particulares constituem parte importante da cultura de uma sociedade”. Destaca-se também que os diferentes saberes utilizados na formulação de guias alimentares “são essenciais para assegurar que recomendações sobre alimentação sejam consistentes, apropriadas e factíveis, respeitando a identidade e a cultura alimentar da população”. Ainda, os valores culturais são ressaltados como um dos fatores fundamentais na constituição da autonomia para escolhas mais saudáveis, afirmando que a adoção de uma alimentação saudável não se trata somente de uma escolha individual.

O Capítulo 2 orienta que a escolha dos alimentos deve ser, além de outros aspectos, culturalmente apropriada. É importante sinalizar que as recomendações do Guia foram baseadas na alimentação de um quinto dos brasileiros, segundo dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009, mostrando o cuidado na elaboração delas, na preservação dessa identidade alimentar e na autonomia dos indivíduos. O Guia afirma que “*torna-se cada vez mais importante que nossas melhores tradições sejam preservadas*”. Dessa forma, são considerados fundamentais, para a preservação da cultura alimentar, o estímulo às habilidades culinárias, as refeições compartilhadas, a produção de alimentos locais, o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, entre outros. Neste contexto, outra publicação do Ministério da Saúde, *Alimentos Regionais Brasileiros*, contribui fortemente para divulgar e conhecer a imensa variedade de frutas, hortaliças, tubérculos e leguminosas

existentes em nosso país. O “Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (2012/2015)”, elaborado pela Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional também possui como uma das diretrizes

assegurar processos permanentes de educação alimentar e nutricional e de promoção da alimentação adequada e saudável, valorizando e respeitando as especificidades culturais e regionais dos diferentes grupos e etnias, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional e da garantia do direito humano à alimentação adequada (CAISAN, 2011).

Por isso, as recomendações apontadas no Guia encontram-se em consonância com esta temática, e no conjunto de outras políticas e ações, estimulam e valorizam a questão cultural, chamando a atenção para as tradições alimentares locais e para o patrimônio cultural do País.

5.1.8 Sobre a valorização dos alimentos e preparações regionais

.....

Essa temática foi revisada e enfatizada ao longo dos capítulos, com destaque para os capítulos 2 e 3. O Guia considera os alimentos e as preparações das diversas culturas e regiões do País, reforçando a sua valorização. Ainda, enfatiza que tipos e variedades são produzidos localmente, e no período de safra, quando sua produção é máxima e apresenta menor preço, além de maior qualidade e mais sabor. Destaca-se que as orientações específicas sobre como combinar alimentos na forma de refeições, apresentadas no Capítulo 3, foram baseadas no consumo alimentar de uma amostra de mais de 30 mil brasileiros com 10 ou mais anos de idade e representativa de todas as regiões do País, de suas áreas urbanas e rurais e dos vários estratos socioeconômicos da população, sendo exemplos reais de combinações de alimentos e refeições.

No exemplo de café da manhã, destaca-se que “A variedade reflete preferências regionais exemplificadas com o consumo da tapioca, do cuscuz e do bolo de milho.” Outros alimentos e preparações regionais citadas são o nosso arroz com feijão, o tutu, o arroz com jambu do Pará, o arroz com pequi de Goiás e a farinha de mandioca com pequi da Amazônia. Mais exemplos e uma vasta lista de alimentos presentes em todas as regiões brasileiras e típicos da nossa flora e fauna são apresentados na publicação *Alimentos Regionais Brasileiros*, que foi lançada em 2014.

5.1.9 Sobre o custo da alimentação



.....

O Capítulo 5 do Guia dedicou-se, exclusivamente, a tratar de alguns obstáculos e desmistificar algumas ideias em relação à alimentação saudável. Um dos tópicos abordados é sobre o custo da alimentação saudável, comumente assumida como mais cara do que uma alimentação não saudável. Cálculos realizados com base nas Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostram que, no Brasil, a alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados e em preparações culinárias feitas com esses alimentos não é apenas mais saudável do que a alimentação baseada em alimentos ultraprocessados, mas também mais barata. A impressão de que a alimentação saudável é necessariamente cara decorre do preço relativamente mais alto de alguns alimentos perecíveis como legumes, verduras e frutas. Embora, individualmente, esses alimentos possam ter preço superior ao de alguns alimentos ultraprocessados, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

Sugestões para aquisição de alimentos a um menor custo incluem: compra de frutas, verduras e legumes da safra; compra em locais onde sejam mais próximos dos produtores, como sacolões e



varejões ou mesmo diretamente nas feiras de produtores. Pessoas que se alimentam fora de casa podem economizar e assumir uma alimentação mais saudável se levarem comida de casa ou comerem em locais que oferecem alimentos feitos na hora. O Guia também assume como importante o impacto dos consumidores no aumento da demanda por alimentos mais saudáveis, como aqueles de base agroecológica e orgânica, induzindo um aumento na produção, no número de produtores e, conseqüentemente, na redução dos preços.

Unem-se a esse movimento o estímulo à cobrança para instalação de equipamentos públicos de comercialização de alimentos *in natura* e minimamente processados a preços acessíveis e a criação de restaurantes populares e cozinhas comunitárias. Em suma, o Guia defende como saudável uma alimentação baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados em sintonia com práticas alimentares tradicionais, com sistemas alimentares socialmente e culturalmente sustentáveis e com viabilidade econômica para toda a população.

5.1.10 Sobre a inclusão da temática do vegetarianismo

O Guia reconhece o vegetarianismo como prática alimentar de uma parcela significativa da população brasileira e que está em consonância com os princípios e as recomendações do documento. Esse tema foi revisado, visando contemplar essa parcela da população. As recomendações gerais quanto a basear a alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados e a evitar alimentos ultraprocessados se aplicam a todos, incluindo os vegetarianos. Cabe destacar, que o Guia não recomenda porções mínimas de alimentos ou grupos de alimentos específicos, possibilitando maior flexibilidade no consumo de diferentes tipos de alimentos e grupos de alimentos. Reconhece que “o consumo de carnes ou de outros alimentos de origem animal, como o de qualquer outro grupo de alimentos, não seja absolutamente

imprescindível para uma alimentação saudável”. Contudo, alerta-se que “a restrição de qualquer alimento obriga que se tenha maior atenção na escolha da combinação dos demais alimentos que farão parte da alimentação” e “Quanto mais restrições, maior a necessidade de atenção e, eventualmente, do acompanhamento por um nutricionista”, já que orientações específicas para restrição de alimentos, como a restrição ao consumo de leite ou de trigo, não são tratadas neste Guia.

5.1.11 Sobre a atuação do profissional nutricionista

O Guia reconhece e valoriza a atuação do profissional nutricionista, cabendo lembrar como uma de suas atribuições específicas e atividade privativa, a orientação e prescrição dietética. Dessa forma, o documento esclarece que as recomendações enunciadas são para a toda população, sendo que alguns serão trabalhadores envolvidos na promoção da saúde e segurança alimentar e nutricional, sendo considerado um instrumento de educação alimentar e nutricional, em consonância com o “Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional”, destacado no “Preâmbulo”. No entanto, destaca-se que “é imprescindível que nutricionistas adaptem as recomendações às condições específicas de cada pessoa, apoiando profissionais de saúde na organização da atenção nutricional”. Ainda, o Guia sinaliza que “quanto mais restrições, maior a necessidade de atenção e, eventualmente, do acompanhamento por um nutricionista”. Ressalta-se que as oficinas realizadas, durante o processo de Consulta Pública, foram feitas em parceria com os Conselhos Regionais de Nutrição e o apoio do Conselho Federal de Nutrição, reforçando a importância desse profissional na construção do material. A participação do nutricionista assumiu função estratégica para a realização desse debate. Ressalta-se que “o Guia Alimentar para a População Brasileira se constitui em uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra a Política Nacional



de Alimentação e Nutrição”, sendo uma política fundamental para subsidiar a prática do profissional nutricionista.

5.1.12 Sobre a importância da qualidade higiênico-sanitária

Essa temática foi revisada e ressaltada ao longo do Capítulo 3, apresentando um tópico sobre os “*Cuidados na escolha, conservação e manipulação de alimentos*”. O Guia destaca que alimentos não corretamente higienizados, utensílios sujos, insetos e as próprias pessoas podem ser fontes de contaminação. Para assegurar a qualidade da alimentação e evitar riscos de infecções ou intoxicações, os alimentos devem ser escolhidos, conservados e manipulados de forma correta. Sem a pretensão de esgotar as discussões sobre a temática, as orientações sobre qualidade sanitária dos alimentos são fornecidas ao final do Capítulo 3, de maneira prática e coerente com as demais recomendações do Guia.

Ressalta-se que a Política Nacional de Alimentação e Nutrição tem como uma de suas diretrizes o controle e regulação dos alimentos, entendendo este eixo como fundamental para modificar os determinantes de saúde e promover a saúde da população. A preocupação na oferta de alimentos seguros em termos biológicos, sanitários, nutricionais e tecnológicos deve acompanhar toda a cadeia produtiva, desde a produção, passando pelo processamento, comercialização, abastecimento e distribuição. A responsabilidade do Estado, com outros setores da sociedade, compreende o fortalecimento e uso dos instrumentos legais para controle desses processos, a adoção de padrões de qualidade sanitária, a implementação de ferramentas de análise, o monitoramento de riscos, entre outros.

As ações de promoção da alimentação adequada e saudável devem incluir ações que garantam a inocuidade dos alimentos, controlando e prevenindo riscos à saúde, a partir de um processo educativo, participativo e contínuo no intuito de instrumentalizar

os indivíduos e grupos sociais para escolhas mais adequadas e manejo correto dos alimentos. Nesse sentido, o Guia Alimentar, enquanto instrumento de educação alimentar e nutricional, vem reforçar a importância da qualidade – não apenas nutricional – da alimentação, trazendo orientações práticas sobre a escolha, a conservação e o manejo dos alimentos visando reduzir seus potenciais riscos (biológicos, químicos e físicos) que podem levar ao desenvolvimento de doenças e agravos à saúde da população. O Guia assume que uma alimentação saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos, entre outros, os quais abrangem tanto os aspectos nutricionais quanto a segurança higiênico-sanitária.

5.1.13 Sobre a orientação referente à rotulagem de alimentos

Esse tema foi revisado e incorporado, principalmente, quando se trata da escolha dos alimentos. O Guia reconhece que a leitura do rótulo dos alimentos, especialmente em relação à lista de ingredientes, é uma forma prática de distinguir alimentos ultraprocessados de alimentos processados e minimamente processados, ajudando os indivíduos a fazerem escolhas mais saudáveis. Essa informação foi incluída nos capítulos 2 e 3 do Guia: “Uma forma prática de distinguir alimentos ultraprocessados de alimentos processados é consultar a lista de ingredientes que, por lei, deve constar dos rótulos de alimentos embalados que possuem mais de um ingrediente.”; “[...] o que pode ser comprovado com a leitura da longa lista de ingredientes informada no rótulo do produto.”; e “[...] é importante consultar o rótulo dos produtos para dar preferência àqueles com menor teor de sal ou açúcar”. Considerando que a Anvisa é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos no Brasil e que disponibiliza diversos materiais informativos e legislações que tratam desse assunto, foi incluída a publicação *Rotulagem nutricional obrigatória* (ANVISA, 2005) na seção “Para Saber Mais do Guia”. Essa publicação apresenta a legislação brasileira



para a rotulagem de alimentos no País e discute como algumas informações obrigatoriamente presentes nos rótulos dos alimentos embalados, como a lista de ingredientes, podem contribuir na escolha dos produtos.

5.2 PROPOSTAS PARCIALMENTE ACEITAS DE MUDANÇA NO DOCUMENTO

5.2.1 Sobre a recomendação de consumo de alimentos industrializados

As recomendações sobre alimentos processados e ultraprocessados foram revisadas, e algumas sugestões foram incorporadas na nova versão. Entre elas estão: o termo “alimento” foi adotado em vez de “produto”; adoção de recomendações separadas para alimentos processados e alimentos ultraprocessados; reconhecimento do consumo em pequenas quantidades de alimentos processados, como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados; e inclusão do leite ultrapasteurizado (UHT) como alimento minimamente processado. A ampla revisão do tema também fortaleceu a decisão de manter a recomendação de evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Recentemente a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), em relatório sobre Segurança Alimentar e Nutricional, reconheceu que o consumo elevado de alimentos ricos em açúcares, sal e gordura pela população brasileira é reflexo do aumento preocupante no consumo de alimentos e bebidas industrializados e ultraprocessados (FAO, 2014). A venda e o consumo de alimentos ultraprocessados vêm aumentando rapidamente no Brasil e no mundo. Estudos recentes têm mostrado que esses alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desequilibrados, pois, geralmente, possuem elevada densidade energética, contêm grandes quantidades de

gordura total, gordura saturada, gordura trans, açúcares livres e sódio, possuem altas cargas glicêmicas e contêm pouca ou nenhuma fibra, micronutrientes e outros compostos bioativos de proteção, que estão naturalmente presentes em alimentos *in natura* e minimamente processados. Assim, ressalta-se a ampla e reconhecida evidência que ancora a abordagem do uso da classificação baseada no nível de processamento proposta na nova versão do Guia Alimentar.

5.2.2 Sobre a temática das gorduras

O Guia apresenta uma abordagem baseada nos alimentos e suas combinações e preparações culinárias, e não baseada em nutrientes. De toda forma, considera que se utilizados em pequenas quantidades, óleos e gorduras, (independentemente do tipo) não apresentam risco *a priori* para a saúde, principalmente se considerarmos uma alimentação baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados. O Guia não diferencia tipos de carboidratos, proteínas e lipídios, mas reconhece a importância da variedade da alimentação, incluindo todos os grupos de alimentos e dentro de cada grupo, de maneira a contemplar grande oferta de macro e micro nutrientes na alimentação. Um alerta especial é dado em relação a alguns alimentos cujo consumo, segundo os dados da POF, está aumentando na população. Entre os principais motivos que justificam o alerta está a elevada quantidade de gordura saturada desses alimentos. Apesar de publicações recentes terem levantado controvérsias em relação aos malefícios do consumo excessivo de gordura saturada, não há evidências suficientes que justifiquem assumir posição contrária àquela assumida pela Organização Mundial da Saúde (isto é, restringir o consumo de gordura saturada a menos do que 10% das calorias totais diárias). Segundo o Dr. Walter Willet, da Universidade de Harvard, Boston, é importante esclarecer que a questão central é o que substitui a gordura saturada quando um indivíduo reduz a quantidade de gordura saturada da sua alimentação (WILLETT et al., 2014). Se a gordura saturada for



substituída por amido ou açúcar refinado, presente em alimentos normalmente de elevada densidade energética, então o risco de doença do coração permanece o mesmo. No entanto, caso a gordura saturada seja substituída por outro tipo de gordura, como as gorduras insaturadas (presentes principalmente em alimentos *in natura* e minimamente processados, como os óleos vegetais e as castanhas), há diversas evidências de que o risco será reduzido.

5.2.3 Sobre a recomendação diária de água

O tópico água foi revisado e algumas modificações foram realizadas, como a supressão da necessidade de sentir sede para beber água. A importância de consumir água é destacada no Guia, porém a quantidade diária recomendada não é abordada, assim como outras recomendações específicas, em coerência com a abordagem qualitativa adotada. O Guia explica que

como a quantidade de qualquer alimento, a quantidade de água que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores, como idade e o peso da pessoa, a atividade física que realiza e, ainda, o clima e a temperatura do ambiente onde vive. É importante ressaltar que os seres humanos são capazes de regular de maneira eficiente o balanço diário de água, de modo que, ao longo do dia, a quantidade ingerida corresponda à água que foi utilizada ou eliminada pelo corpo. O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em nosso cérebro e em diferentes partes do nosso corpo. Esses sensores nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos. Atentar para os primeiros sinais de sede e satisfazer de pronto a necessidade de água sinalizada por nosso organismo é muito importante.

Consistente com as recomendações gerais deste guia, “a água que ingerimos deve vir predominantemente do consumo de água como tal e da água contida nos alimentos e preparações culinárias. A maioria dos alimentos *in natura* ou minimamente processados e das preparações desses alimentos têm alto conteúdo de água. Quando a alimentação é baseada nesses alimentos e preparações, é usual que eles forneçam cerca de metade da água que precisamos ingerir”. Essas recomendações, presentes no Guia, reafirmam a importância da água para o bom funcionamento do corpo e de suas funções.



5.2.4 Sobre as informações de micronutrientes e deficiências nutricionais

.....

O Guia não trata especificamente da temática de micronutrientes, mas entende que, como instrumento de educação alimentar e nutricional, contribui positivamente para essa questão ao promover a alimentação adequada e saudável. O Guia reconhece a importância dos micronutrientes e a expressão das deficiências, recomendando uma alimentação com alimentos *in natura* ou minimamente processados – em especial frutas, verduras e legumes, a qual se aplica a toda a população e contribui na prevenção e no manejo das deficiências nutricionais. Cabe destacar que o Ministério da Saúde desenvolve diversas intervenções para reduzir sua prevalência, além de produzir materiais específicos sobre o assunto. Ações para a prevenção e o controle de deficiências nutricionais incluem a EAN, a suplementação com micronutrientes e a fortificação mandatória de alimentos.



5.2.5 Sobre a inclusão da temática de atividade física

.....

O Guia entende que a atividade física representa um dos determinantes de saúde, sendo as necessidades nutricionais



influenciadas pelo nível de atividade física dos indivíduos, entre outros aspectos, como apontados ao longo do texto do documento. Nos últimos anos, a discussão sobre as práticas corporais e a atividade física tem avançado, sendo contemplada em diversas políticas, programas e materiais em âmbito nacional e internacional. A “Política Nacional de Promoção da Saúde” apresenta ações específicas sobre esta temática, além da “Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde”, da OMS, que cria oportunidades para promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Porém, esta temática merece atenção e detalhamento, além de ações específicas, sendo amplamente abordada em outros materiais do Ministério da Saúde, que promovem e qualificam essa prática.

5.3 PROPOSTAS NÃO ACEITAS DE MUDANÇA NO DOCUMENTO

5.3.1 Sobre a inclusão da abordagem quantitativa

O Guia aborda a alimentação de forma qualitativa e valoriza a combinação de alimentos, sem enfatizar as quantidades. Uma vez que as necessidades nutricionais das pessoas, particularmente de calorias, são muito variáveis, dependendo de sua idade, sexo, tamanho (peso, altura) e do nível de atividade física, torna-se inviável definir recomendações de quantidades universais, como apresentadas no Capítulo 3. Além disso, o Guia Alimentar, enquanto ferramenta para apoiar ações de Educação Alimentar e Nutricional, é para todos os indivíduos e profissionais, sendo as orientações específicas uma responsabilidade do profissional nutricionista. Destaca-se que “é imprescindível que nutricionistas adaptem as recomendações às condições específicas de cada pessoa, apoiando profissionais de saúde na organização da atenção nutricional”. Dentro dessa lógica, tornam-se mais coerentes e factíveis de aplicação, por

parte do leitor do Guia, recomendações de caráter qualitativo, compreendendo: quais tipos de alimentos devem ser privilegiados, quais devem ser restringidos ou evitados; quais atitudes devem ser estimuladas, como o desenvolvimento de habilidades culinárias, planejamento do tempo, organização das refeições no contexto das tarefas diárias, escolha dos locais de compra dos alimentos, práticas alimentares saudáveis; e quais ambientes mais adequados para a realização das refeições. Ressalta-se que a alimentação é uma prática social que integra diferentes dimensões: biológica, sociocultural, ambiental, política, econômica, ou seja, para além da necessidade fisiológica e ingestão de nutrientes, envolve crenças e valores partilhados por determinados grupos, além das relações envolvidas no processo de produção, comercialização e consumo de alimentos. O ato de comer também envolve tempo e foco, espaço e companhia – que influenciam o aproveitamento dos alimentos e o prazer proporcionado pela alimentação.

Assim, o Guia apresenta uma abordagem qualitativa da alimentação, sem destacar quantidades e porções. Após a oficina de avaliação da versão atual do Guia, pôde-se constatar que as recomendações baseadas em quantidades e porções ficavam restritas aos profissionais nutricionistas para a prescrição dietética e, nem sempre, conseguem comunicar e contribuir para escolhas alimentares mais saudáveis, atingir de fato outros profissionais de saúde e ampliar a autonomia da população. Tendo em vista que as necessidades nutricionais individuais são muito variáveis, optou-se por não abordar as quantidades e porções neste material e de não padronizá-los para toda a população. No entanto, no Capítulo 3 são apresentados exemplos de refeições saudáveis e de combinações de alimentos para a população brasileira, além de imagens ilustrativas.

Reconhecemos, contudo, que recomendações e orientações com uma abordagem mais quantitativa, em casos específicos, são fundamentais e devem ser realizadas de forma individualizada pelo profissional nutricionista, considerando a realidade social, econômica e cultural dos usuários atendidos. Para esse objetivo, está sendo desenvolvido pelo Ministério da Saúde o *Manual de Planejamento Dietético no SUS* para os profissionais nutricionistas que trabalham



no SUS, que servirá de apoio para a orientação e prescrição nutricional a partir das recomendações do Guia Alimentar, levando em consideração não apenas o aspecto nutricional, mas também alimentar (escolhas, atitudes, comportamentos, ambientes, entre outros).

5.3.2 Sobre a inclusão da temática de bebidas alcoólicas

Em relação às bebidas alcóolicas, decidiu-se não incluir este assunto devido à natureza do Guia, que não estimula o consumo delas. Em consonância com outras políticas de saúde, reconhecem-se os efeitos deletérios do álcool e que este é considerado uma droga psicotrópica, pois atua no sistema nervoso central, provocando mudança no comportamento de quem o consome, além de ter potencial para desenvolver dependência. Cabe ressaltar que o consumo de álcool é cultural, sendo legalmente permitido e aceito em quase todas as sociedades do mundo. Porém, diversos estudos apontam para o aumento significativo de seu consumo nos últimos anos, principalmente entre jovens, com graves consequências para a saúde pública. O enfrentamento desta problemática constitui uma demanda mundial: de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 10% das populações dos centros urbanos de todo o mundo consomem abusivamente substâncias psicoativas, independentemente de idade, sexo, nível de instrução e poder aquisitivo. Reafirmando a preocupação em saúde pública a respeito do consumo abusivo de álcool e outras drogas e buscando subsidiar a construção coletiva de seu enfrentamento, o Ministério da Saúde possui uma “Política para a Atenção Integral ao Uso de Álcool e Outras Drogas” (BRASIL, 2004). Outra referência é a “Política Nacional de Promoção à Saúde”, que prevê como ação específica a redução da morbimortalidade em decorrência do uso abusivo de álcool e outras drogas, reforçando o cuidado referente a esta temática. Além disso, o consumo de bebida alcoólica é apontado como um dos determinantes sociais das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no “Plano de ações estratégicas para o

enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022”, sendo previsto como uma de suas principais ações o aumento de impostos dos produtos derivados do tabaco e álcool, com o objetivo de reduzir o consumo deles (BRASIL, 2011).

5.3.3 Sobre as recomendações de alimentação saudável por fases do ciclo da vida

As recomendações do Guia são destinadas a toda a população brasileira maior de 2 anos, incluindo crianças, adolescentes, adultos e idosos, e tem como objetivo promover a alimentação adequada e saudável e favorecer escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Outros materiais do Ministério da Saúde abordam orientações específicas para as fases do curso da vida e também recomendações para alguns agravos mais prevalentes, como hipertensão, diabetes e obesidade, tais como os *Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos*, *Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde*, os *Cadernos de Atenção Básica*, entre outros.

5.3.4 Sobre o papel do governo na taxação para produtos alimentícios

O Guia, enquanto instrumento de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), tem como objetivo apoiar escolhas alimentares saudáveis pela população e contribuir para reflexão crítica acerca dos determinantes da alimentação, podendo contribuir inclusive para discussão de políticas públicas na área de alimentação e nutrição. O governo federal reconhece a importância de políticas públicas de incentivo e apoio à comercialização de alimentos saudáveis, principalmente obtidos da agricultura familiar, incluindo políticas fiscais como subsídios de alimentos saudáveis e taxação de



alimentos ultraprocessados, tema este, objeto de outras iniciativas que vão além desse instrumento de EAN. Entendendo que esta questão deve ser tratada de maneira intersetorial, o Ministério da Saúde, no âmbito da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (Caisan), contribuiu na elaboração da Estratégia Intersectorial de Prevenção e Controle da Obesidade, que prevê políticas de incentivo à acessibilidade física no âmbito das comunidades, como medidas de apoio ao comércio varejista de hortifrutigranjeiros nos centros urbanos, além de medidas de regulação de preços e de mercados. Para os estados e os municípios, a estratégia recomenda: a realização de estudos e pesquisas sobre políticas fiscais, como subsídios de alimentos e taxação de alimentos processados, visando substituir o consumo de alimentos processados e ultraprocessados por frutas e hortaliças, grãos integrais, leguminosas, oleaginosas e peixes; a realização de consultas e/ou fóruns de discussão que oportunizem um debate ampliado sobre os subsídios brasileiros na cadeia produtiva e sobre como o setor econômico pode favorecer a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis pela população. Espera-se, assim, que o Guia possa contribuir, de maneira positiva, para o incentivo e a implementação de tais políticas e programas, ampliando ainda o escopo dessas ações.

5.3.5 Sobre a inclusão de recomendação de produtos *diet* e *light*

Como citado em outros tópicos, o Guia ressalta e estimula o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, não cabendo a recomendação de produtos específicos. O documento afirma que

alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, cultural-

mente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

Devido a sua composição, os produtos *diet* e *light* são considerados alimentos ultraprocessados. Sinaliza-se que, com frequência, a reformulação dos produtos não traz benefícios claros. O Guia ainda destaca que “o problema principal com alimentos ultraprocessados reformulados é o risco de serem vistos como produtos saudáveis, cujo consumo não precisaria mais ser limitado. A publicidade desses produtos explora suas alegadas vantagens diante dos produtos regulares (“menos calorias”, “adicionado de vitaminas e minerais”), aumentando as chances de que sejam vistos como saudáveis pelas pessoas”. Ressalta-se também, que

embora cada aditivo utilizado nesses produtos tenha que passar por testes e ser aprovado por autoridades sanitárias, os efeitos de longo prazo sobre a saúde e o efeito cumulativo da exposição a vários aditivos nem sempre são bem conhecidos.

Reconhece-se, no entanto, que produtos *diet* e *light* podem compor uma prescrição dietética individualizada, orientada pelo profissional nutricionista, porém não é objeto deste Guia.



6 OUTROS ESCLARECIMENTOS

6.1 SOBRE AS ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO DO GUIA

No ano de 2014, o Ministério da Saúde concluiu o processo de consolidação das contribuições da Consulta Pública, finalização e publicação do *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Considerando a diversidade das realidades regionais brasileiras e os diferentes grupos populacionais a quem esse Guia se destina, a próxima etapa envolve o desenvolvimento de estratégias para divulgar e comunicar o conteúdo deste documento, incluindo a elaboração de outros materiais como manuais, cartazes, folhetos, vídeos e oferta de cursos de formação presenciais e a distância. Além disso, o Ministério da Saúde está elaborando um *Manual de Planejamento Dietético no Sistema Único de Saúde* destinado aos nutricionistas que atuam em diferentes serviços das Redes de Atenção à Saúde (Hospitais Gerais e Especializados, Policlínicas, Unidades Básicas de Saúde, Centros de Atenção Psicossocial, Residências Terapêuticas, Unidades de Urgência e Emergência, Atenção Especializada Ambulatorial, Atenção Domiciliar, entre outros) com o objetivo de desenvolver um instrumento para contribuir para atenção da organização nutricional. O Grupo de Trabalho constituído vem desenvolvendo reuniões periódicas para discussão do material e, até o momento, realizou-se uma oficina com profissionais de diversas regiões do País, que atuam em diferentes pontos de atenção, como também uma reunião com consultores da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) e uma chamada pública sobre materiais de planejamento dietético, medidas caseiras e porções de alimentos elaborados por profissionais de saúde, universidades, centros de pesquisas, entre outros. Outras estratégias previstas referem-se à distribuição e ao acesso do Guia por toda a população e profissionais de saúde. A distribuição impressa do Guia, de 60 mil exemplares, será realizada para todas as Unidades Básicas de Saúde, a partir das respectivas Secretarias Estaduais e Municipais

de Saúde, além de ser disponibilizada uma versão *on-line*, no *site* do Ministério da Saúde. A reprodução também pode ser realizada pelas próprias secretarias de saúde e outros órgãos institucionais.

6.2 SOBRE O PROCESSO DE TRABALHO PARA ELABORAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR

O Ministério da Saúde considera fundamental a transparência do processo de construção do Guia e o trabalho participativo desenvolvido. Por isso, a descrição do processo de elaboração da nova edição do Guia Alimentar para a População Brasileira foi incorporado no “Anexo A” do documento, sendo apresentado todas as etapas, os parceiros técnicos e os participantes das oficinas, além de incluirmos, neste relatório, a Minuta de Portaria da Consulta Pública publicada no Diário Oficial da União (DOU), a relação das instituições participantes da Consulta Pública por segmento e a ampla divulgação da consulta em *sites* institucionais.

6.3 SOBRE O PÚBLICO-ALVO DO GUIA

Como afirmado no “Preâmbulo”, o Guia “se constituiu em um marco de referência para indivíduos e famílias, governos e profissionais de saúde sobre a promoção da alimentação adequada e saudável”, sendo elaborado para todos os brasileiros. Trata-se de um instrumento de educação alimentar e nutricional, que apoia e estimula práticas alimentares saudáveis e subsidia, tanto profissionais que trabalham com EAN, como indivíduos, a realizarem escolhas mais adequadas, promovendo a autonomia deles.

Almeja-se que este guia seja utilizado nas casas das pessoas, nas unidades de saúde, nas escolas e em todo e qualquer espaço onde atividades de promoção da saúde tenham lugar, como centros comunitários, centros de referência de assistência social, sindicatos, centros de formação de trabalhadores e sedes de movimentos sociais.



Cabe ressaltar, como foi apontado em outros tópicos, que “quanto mais restrições, maior a necessidade de atenção e, eventualmente, do acompanhamento por um nutricionista”. Assim, o Guia apresenta as diretrizes alimentares oficiais, abordadas de forma compreensível e que sejam possíveis de serem adotadas por toda a população e profissionais do País.

6.4 SOBRE O USO DA CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS ADOTADA NO GUIA ALIMENTAR

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um material técnico que tem como objetivo apoiar escolhas alimentares saudáveis pelos indivíduos, além de se configurar em um instrumento para apoiar ações de Educação Alimentar e Nutricional no setor Saúde e também em outros setores. O material baseia-se na classificação proposta pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, constituindo um novo sistema de classificação, em que os gêneros alimentícios são agrupados com base na natureza e na finalidade do processamento de alimentos, em que sido citado na literatura nacional e internacional e referendado por organismos internacionais, que já adotam essa classificação.

Recentemente a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Nutrição (FAO), em relatório sobre Segurança Alimentar e Nutricional, reconheceu que o consumo elevado de alimentos ricos em açúcares, sal e gordura pela população brasileira é reflexo do aumento preocupante no consumo de alimentos e bebidas industrializados e ultraprocessados, assim como as evidências científicas utilizadas na construção do Guia (FAO, 2014). Estudos indicam que o efeito benéfico sobre a prevenção de doenças advém do alimento em si e das combinações de nutrientes e outros compostos químicos que fazem parte da matriz do alimento, mais do que de nutrientes isolados.

Ao enfatizar a classificação de alimentos, segundo seu grau de processamento e não a composição de nutrientes dos alimentos, o

Guia problematiza o aumento significativo do consumo de alimentos ultraprocessados que favorecem o risco de obesidade, de doenças do coração e de outras doenças crônicas. Além disso, como explicado no Capítulo 2, o tipo de processamento empregado na produção de um alimento condiciona o seu perfil de nutrientes, seu sabor e o sabor que ele agrega à alimentação, além de influenciar com quais outros alimentos ele será consumido, em quais circunstâncias (quando, onde, com quem) e, mesmo, em que quantidade. Destaca-se que houve excelente aceitação da adoção da classificação dos alimentos segundo nível de processamento proposta no Guia pelos demais atores participantes da Consulta Pública, sendo reconhecida como inovadora e adequada pelo Conselho Nacional de Saúde, Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), Associação Brasileira de Saúde Coletiva (Abrasco) e pelos organismos internacionais relacionados à agenda de nutrição (Unicef, FAO e Opas), universidades, sociedade civil organizada, sociedade civil não organizada e estudantes. Cabe ressaltar, que a classificação adotada possui caráter informativo e educativo e não visa normatizar a produção e a comercialização de alimentos. A Anvisa, que é o órgão responsável pela regulamentação, controle e fiscalização de alimentos comercializados no País, possui diversas legislações para este fim e, portanto, apresenta classificações específicas para diferentes tipos de alimentos. Na seção “Para saber mais! é possível ter outras informações sobre o assunto e as referências utilizadas.

6.5 SOBRE A UTILIZAÇÃO DE DADOS DA POF 2008-2009

As orientações e as recomendações do Guia foram baseadas no consumo alimentar de brasileiros que privilegiam em sua alimentação alimentos *in natura* ou minimamente processados. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) foi responsável pelo estudo “Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil”, resultado de um amplo trabalho que tem por objetivo inferir sobre o perfil de consumo da população brasileira com 10 anos ou



mais de idade. Esse estudo foi fruto de parceria celebrada com o Ministério da Saúde que visou à investigação de temas de interesse específico na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009) e viabilizou o levantamento de um conjunto de informações que permitem aprofundar análises sobre o estado nutricional da população brasileira. A POF visa principalmente mensurar as estruturas de consumo, dos gastos, dos rendimentos e parte da variação patrimonial das famílias. O desenho da amostra da última POF foi estruturado de tal modo que propicia a publicação de resultados nos seguintes níveis: Brasil, Grandes Regiões (Norte, Nordeste, Sudeste, Sul e Centro-Oeste) e também por situações urbana e rural. Entre 2008 e 2009, os dados referentes ao consumo alimentar pessoal foram coletados para todos os moradores com 10 anos ou mais de idade de 13.569 domicílios aleatoriamente selecionados, que corresponderam a uma subamostra de 24,3% dos 55.970 domicílios investigados. Desse modo, foram obtidas informações sobre o consumo alimentar individual de 34.003 moradores. Todos os alimentos que esses brasileiros consumiram durante dois dias da semana, em casa ou fora de casa, foram cuidadosamente registrados.

Embora pesquisas, anteriores do IBGE, indiquem forte tendência de aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, a POF 2008-2009 mostra que alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias feitas com esses alimentos ainda correspondem, em termos do total de calorias consumidas, a quase dois terços da alimentação dos brasileiros pesquisados. O nosso arroz com feijão, por exemplo, corresponde a quase um quarto da alimentação. Assim, as características da alimentação brasileira descritas no Guia resultam de análises da POF que foram feitas especialmente para apoiar a elaboração do Guia. Análises da POF mostram ainda que, em seu conjunto, alimentos *in natura* ou minimamente processados e suas preparações culinárias apresentam composição nutricional muito superior à do conjunto de alimentos processados ou ultraprocessados. A superioridade dos alimentos *in natura* ou minimamente processados é evidente com relação a nutrientes cujo teor na alimentação brasileira, segundo critérios da Organização Mundial da Saúde, é considerado

insuficiente (como fibras e alguns minerais e vitaminas) ou excessivo (como açúcar ou gorduras saturadas e gorduras trans).

A POF revela também que um quinto da população brasileira (cerca de 40 milhões de pessoas, se considerarmos todas as idades) ainda baseia sua alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Esses alimentos e suas preparações culinárias correspondem a 85% ou mais do total das calorias que consomem no dia. As análises ainda mostram que a alimentação desses brasileiros se aproxima das recomendações internacionais da Organização Mundial da Saúde para o consumo de proteína, de gorduras (vários tipos), de açúcar e de fibras e que o seu teor em vitaminas e minerais é, na maior parte das vezes, bastante superior ao teor médio observado no Brasil. Destaca-se que pequenas modificações, como aumento na ingestão de legumes e verduras e redução no consumo de carnes vermelhas, tornariam o perfil nutricional da alimentação desses brasileiros praticamente ideal. A alimentação desses brasileiros, que são encontrados em todas as regiões do País e em todas as classes de renda, foi tomada como base para as opções de refeições mostradas no Capítulo 3. Uma breve explicação sobre a pesquisa e o uso dos dados para elaboração das orientações também é apresentada nesse capítulo.

6.6 SOBRE O NÚMERO DE REFEIÇÕES E EXEMPLOS DE REFEIÇÕES

O Guia recomenda, no Capítulo 3, a divisão em três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e pequenas refeições, de acordo com a necessidade do indivíduo. O Guia apresenta recomendações e exemplos de como colocar em prática as quatro recomendações gerais e a regra de outro guia, por meio de exemplos, para o consumo nas três principais refeições e nas pequenas refeições, que podem variar de acordo com a necessidade ou hábito individual. Os exemplos de refeições utilizados são reais e foram consumidos pelo grupo de brasileiros, homens e mulheres de todas as regiões do País, considerando o meio urbano e rural e



várias classes de renda, que baseiam sua alimentação em alimentos. De acordo com informações da POF, um quinto dos brasileiros baseia sua alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados, sendo que neste grupo, 85% das calorias ingeridas são provenientes de alimentos. Além disso, observou-se que esse grupo consome 90% das calorias ingeridas durante o dia em três principais refeições. O consumo alimentar dessa população foi utilizado como base para elaborar as recomendações deste Guia Alimentar. Os exemplos utilizados, como café da manhã, almoço, jantar e pequenas refeições, são ilustrações que não esgotam as infinitas possibilidades de combinações de alimentos que podem ser realizadas, mas visam apoiar o entendimento de como adotar as recomendações desse Guia. Também é importante destacar o trecho do Guia, que sinaliza essa questão

[...] o leitor deste guia notará que não há destaque nas refeições apresentadas para a quantidade absoluta de cada alimento ou para a quantidade total de calorias nas refeições. Esta omissão é proposital uma vez que as necessidades nutricionais das pessoas, particularmente de calorias, são muito variáveis, dependendo da idade, sexo, tamanho (peso, altura) e nível de atividade física. Além disso, há bastante variabilidade entre as pessoas quanto a como distribuem sua alimentação ao longo das refeições do dia.

Dessa forma, considerando a abordagem qualitativa adotada por este Guia, optou-se por não estipular o número de refeições que devem ser feitas por toda a população brasileira, pois esse número pode ser muito variável dependendo da idade, do sexo, das horas de sono, do trabalho etc.

6.7 SOBRE O ATO DE COMER E COMENSALIDADE

O Guia valoriza o ato de comer e suas dimensões, abrangendo os diversos aspectos da comensalidade. Assim, as recomendações abordadas neste capítulo trazem reflexões sobre os padrões de

comportamentos atuais e sugestões práticas para a promoção da alimentação adequada e saudável, com um olhar ampliado. Como um instrumento de educação alimentar e nutricional, que visa apoiar e estimular escolhas mais saudáveis, de acordo com a realidade da população, faz-se necessária a abordagem sobre os comportamentos relacionados ao ato de comer. O Guia não pretende esgotar todas as questões relacionadas com esta temática, mas deseja ser incorporado à vida das pessoas, sem se tornar prescritivo. Assim, o documento ressalta que

as três recomendações, deste capítulo, são para que você aproveite melhor os alimentos que consome e desfrute de modo mais completo os prazeres proporcionados pela alimentação. As três recomendações pedem que se dê ao ato de comer grande valor.

6.8 SOBRE O PAPEL DO ESTADO NA SUPERAÇÃO DOS OBSTÁCULOS

O Guia reconhece o papel do Estado e seu compromisso com as políticas públicas e ações regulatórias, no sentido de que tornem o ambiente mais propício para a adoção da promoção da saúde e da alimentação adequada e saudável. A elaboração do próprio Guia, seguindo as recomendações da OMS sobre o papel dos governos de fornecer e atualizar as recomendações sobre alimentação, reforça a atuação do Estado. Todavia, destaca-se o valor para que “as pessoas reflitam sobre a importância que a alimentação tem ou pode ter para suas vidas e concedam maior valor ao processo de adquirir, preparar e consumir alimentos”. Nesse sentido, o Capítulo 5 aborda os obstáculos potenciais para a adoção das recomendações sobre a escolha de alimentos, de maneira propositiva, contribuindo para que elas sejam possíveis de serem adotadas e atingíveis pela população. Importante ressaltar que, para além das políticas já implementadas, faz-se necessário o entendimento e a reflexão sobre o cuidado com a saúde e o bem-estar, o resgate de hábitos saudáveis e a mudança dos padrões atuais para resultar positivamente sobre os

determinantes de saúde e nutrição. Assim, as recomendações do Capítulo 5 encontram-se em consonância com as recomendações do Guia e apresentam os recursos disponíveis para que elas sejam adotadas.

6.9 SOBRE A ELABORAÇÃO DE UM ÍCONE PARA O GUIA ALIMENTAR

O Guia Alimentar apresenta uma abordagem diferente, baseada na classificação do nível de processamento dos alimentos e no ato de comer e da comensalidade, que não se enquadra na proposta dos ícones usualmente utilizados, os quais tratam de transmitir os conceitos de variedade, dos grupos de alimentos e de proporcionalidade. Os ícones ou representações gráficas que acompanham os guias alimentares possuem formas diversas e seu denominador comum é que estão de acordo com a cultura de cada um dos países. Reconhece-se que a utilização de ícones em guias alimentares tem sido bastante utilizada e recomendada. Para a construção de um ícone para o Guia, serão necessários uma ampla discussão e o desenvolvimento de uma proposta que consiga traduzir as recomendações apresentadas em uma imagem gráfica, podendo ser fruto de parcerias e trabalhos futuros.



REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA;
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Rotulagem nutricional obrigatória:**
manual de orientação às indústrias de alimentos. Brasília, 2005. 2ª
Versão.

BARBOSA, R. M. S.; COLARES, L. G. T.; SOARES, E. A.
Desenvolvimento de guias alimentares em diversos países. **Rev.
Nutr. [online]**, v. 21, n. 4, p. 455-467, 2008.

BARBOSA, R. M. S.; SALLES-COSTA, R.; SOARES, E. A. Guias
alimentares para crianças: aspectos históricos e evolução. **Rev.
Nutr. [online]**, v. 19, n. 2, p. 255-263, 2006.

BRASIL. Decreto nº 7.272, de 25 de agosto de 2010. Regulamenta
a Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema
Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas
a assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a
Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - PNSAN,
estabelece os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional
de Segurança Alimentar e Nutricional, e dá outras providências.
Diário Oficial [da República Federativa do Brasil], Poder
Executivo, Brasília, DF, n. 164, 26 ago. 2010a, Seção 1, p. 6.

_____. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema
Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas
em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras
providências. **Diário Oficial [da República Federativa do Brasil]**,
Poder Executivo, Brasília, DF, n. 179, 18 set. 2006a, Seção 1, p. 1.

_____. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.
Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo.

Produtos orgânicos: o olho do consumidor. Brasília, 2009. 34 p. Disponível em: <<http://www.redezero.org/cartilha-produtos-organicos.pdf>>. Acesso em: 13 maio 2015.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável:** guia alimentar para crianças menores de dois anos : um guia para o profissional da saúde na atenção básica. 2. ed. Brasília, 2010b. 72 p.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Brasília, 2012a.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **A Política do Ministério da Saúde para Atenção Integral a Usuários de Álcool e outras Drogas.** 2. ed., rev. E ampl. Brasília, 2004. 64 p. Disponível em: <<http://www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/biblioteca/documentos/Legislacao/326983.pdf>>. Acesso em: 13 maio 2015.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022.** Brasília, 2011a. 148 p.

_____. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009:** análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011b. 150 p.



_____. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares, 2008-2009**: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010b.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. ed. Brasília, 2010c. 60 p. (Série Pactos pela Saúde 2006; v. 7).

_____. Ministério do Desenvolvimento Agrário. Câmara Interministerial de Agroecologia e Produção Orgânica. **Brasil agroecológico: Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica - PLANAPO**. Brasília, 2013.

_____. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012b.

_____. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. **Diário Oficial [da República Federativa do Brasil]**, Poder Executivo, Brasília, DF, n. 251, 26 dez. 2003, Seção 1, p. 33.

CÂMARA INTERMINISTERIAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. **Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**: 2012/2015. Brasília, 2011.

CANELLA, D. S. et al. Ultra-processed food products and obesity in Brazilian households (2008-2009). . **PLoS One**, v. 9, n. 3, p. e92752, 25 Mar 2014.

FOOD AND NUTRITION BOARD; WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Preparation and use of food based dietary guidelines**. Geneva, 1996. Report of joint FAO/WHO consultation.

LUDWIG, D. S. Technology, Diet, and the Burden of Chronic Disease. **JAMA**, v. 305, n. 13, p. 1352-1353, 6 Apr. 2011.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Rev. Saúde Pública [online]**, v. 47, n. 4, p. 656-665, 2013.

MARTINS, A.P. et al. Increased contribution of ultra-processed food products in the Brazilian diet (1987-2009). **Rev. Saude Publica**, v. 47, n. 4, p. 656-665, Aug. 2013.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G. The Impact of Transnational “Big Food” Companies on the South: A View from Brazil. **PLoS Med.**, v. 9, n. 7, p. e1001252, 2012.

MONTEIRO, C. A. et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Cad. Saúde Pública [online]**, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, 2010.

MONTEIRO, C. A. et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. **Public Health Nutr.**, v. 14, n. 1, p. 5-13, 2011.

MONTEIRO, C. A. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. **Public Health Nutrition**, v. 12, n. 5, p. 729-731, 2009.

MONTEIRO, C. The big issue is ultra-processing. **World Nutrition**, v. 1, n. 6, p.237-269, Nov. 2010. Disponível em: <http://www.who.int/nutrition/publications/World_Nutrition_2010.pdf>



wphna.org/htdocs/downloadsnovember2010/10-11%20WN%20Comm%20Food%20processing.pdf>. Acesso em: 13 maio 2015.

MOUBARACH, J-C et al. Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada. **Public Health Nutrition**, v. 16, p. 2240-2248, 2013.

MOUBARAC, J-C. et al. Food Classification Systems Based on Food Processing: Significance and Implications for Policies and Actions: A Systematic Literature Review and Assessment. **Current Obesity Reports**, v. 3, p. 256-272, 2014.

RAUBER, F.; CAMPAGNOLO, P. D. B.; HOFFMAN, D. J. Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: a longitudinal study. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, volume, número, p. 1-7, 2014.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA. **EL Estado de las guías alimentarias basadas en alimentos en América Latina y el Caribe**. Roma, 2014.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA. **O estado da segurança alimentar e nutricional no Brasil. Um retrato multidimensional**: relatório 2014. Brasília, 2014. Disponível em: <https://www.fao.org.br/download/SOFI_p.pdf>. Acesso em: 22 out. 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health**. Geneve, 2004. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf>. Acesso em: 5 out. 2014.

_____. **Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020.**

Geneve, 2013. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf?ua=1>. Acesso em: 5 out. 2014.

WILLETT, W. C.; STAMPFER, M. J.; SACKS, F. M. Association of Dietary, Circulating, and Supplement Fatty Acids With Coronary Risk. **Ann. Intern. Med.**, v. 161, n. 6, p. 453, 2014.

ANEXOS

ANEXO A – MINUTA DA PORTARIA DA CONSULTA PÚBLICA Nº4

Diário Oficial
Imprensa Nacional

REPÚBLICA FEDERATIVA DO
BRASIL
BRASÍLIA - DF

Nº 27 – DOU – 07/02/14 – seção 1 – p.49

MINISTÉRIO DA SAÚDE
SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

CONSULTA PÚBLICA Nº 4, DE 6 DE FEVEREIRO DE 2014

O Secretário de Atenção à Saúde torna pública, nos termos do artigo 34, inciso II, c/c 5º do Decreto nº 4.176, de 28 de março de 2002, minuta de Portaria que aprova, na forma do Anexo, Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde.

O texto em apreço encontra-se disponível, no endereço <http://www.saude.gov.br/consultapublica>

A relevância da matéria recomenda a sua ampla divulgação a fim de que todos possam contribuir para o seu aperfeiçoamento.

Eventuais sugestões poderão ser encaminhadas ao Ministério da Saúde no prazo de até 90 (noventa) dias a contar da data de publicação desta Consulta Pública, exclusivamente para o endereço guiaalimentar@saude.gov.br, com especificação do número desta Consulta Pública e do nome do anexo no título da mensagem.

As contribuições deverão ser fundamentadas, inclusive com material científico que dê suporte às proposições. Deve ocorrer, quando possível, o envio da documentação de referência científica e, quando não for possível, o envio do endereço eletrônico da citada referência científica para verificação na internet.

O Departamento de Atenção Básica (DAB/SAS/MS) coordenará a avaliação das proposições apresentadas e a elaboração da versão final consolidada do Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde, para fins de posterior aprovação e publicação, com vigência em todo o território nacional.

HELVÉCIO MIRANDA MAGALHÃES JUNIOR

ANEXO

PORTARIA Nº XXX, de XXXX de XXXXX de 2014.

Aprova o Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde.

O Secretário de Atenção à Saúde, no uso de suas atribuições,

Considerando a Portaria nº 687/GM/MS, de 30 de março de 2006, que aprova a Política Nacional de Promoção da Saúde;

Considerando a Portaria nº 2.488/GM/MS, de 21 de outubro de 2011, que aprova a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), estabelecendo a revisão de diretrizes e normas para a organização da Atenção Básica, para a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS);

Considerando a Portaria nº 2.715/GM/MS, de 17 de novembro de 2011, que atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição;

Considerando a Resolução nº 1/CAISAN, de 30 de abril de 2012, que institui o Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PLANASAN 2012/2015);

Considerando o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022, em especial no seu eixo III, que se refere ao cuidado integral das DCNT;

Considerando a necessidade de ações de promoção e proteção da alimentação adequada e saudável, que incluem a educação alimentar e nutricional e a melhoria da qualidade nutricional dos alimentos;

Considerando o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas que objetiva promover um campo comum de reflexão e orientação da prática, no conjunto de iniciativas de Educação Alimentar e Nutricional; e

Considerando as sugestões dadas à Consulta Pública nº 16/SAS/MS, de 1º de fevereiro de 2014, resolve:

Art. 1º Fica aprovada, na forma do Anexo desta Portaria o Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde, cujo conteúdo encontrar-se-á disponível no endereço eletrônico www.saude.gov.br/sas.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

HELVÉCIO MIRANDA MAGALHÃES JUNIOR

Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo
Centro de Documentação
cdm.saude.sp.gov.br

ANEXO B – RELAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES PARTICIPANTES DA CONSULTA PÚBLICA POR SEGMENTO

Instituições de ensino	Secretarias, departamentos, coordenações de órgãos federais, estaduais e municipais
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – IFSP	Associação Brasileira de Nutrição – ASBRAN
CECANE SC	Associação Catarinense de Nutrição – ACAN
CENTRO COLABORADOR EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO ESCOLAR – CECANE UFG	ASSOCIAÇÃO DOS MUNICÍPIOS DO OESTE DE SANTA CATARINA – Amosc
Centro Paula Souza	Campanha Permanente Contra os Agrotóxicos e Pela Vida
Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA	Centro de Recuperação e Educação Nutricional – CREN
Centro Universitário Jorge Amado – Unijorge	Departamento de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo
Centro Universitário Leonardo da Vinci (Uniassevi FAMEBLU)	Fundação Salvador Arena
Centro Universitário São Camilo	Grupo Especializado em Nutrição e Transtornos Alimentares (GENTA)
Divisão de Nutrição e Dietética do Instituto Central do Hospital das Clínicas FMUSP	ILSI Brasil
Emancipa Carolina de Jesus	Instituto Alana
Escola Técnica Estadual Getúlio Vargas – ETEC	Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – IDEC
Faculdade Mauricio de Nassau – UNINASSAU	Instituto Kairós Ética e Atuação Responsável
Faculdade Metropolitana de Blumenau – FAMEBLU Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI	SBV
Faculdade Pitagoras	Slow Food
Faculdade São Lucas	Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição – SBAN
FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ	Sociedade Vegetariana Brasileira
Grupo Especializado em Nutrição e Transtornos Alimentares	Viva sem Glúten PT
Harvard School of Public Health	Conselhos e entidades da área de alimentação e nutrição/SAN e instituições sem fins lucrativos
Hospital Universitário de Londrina	Conselho Federal de Nutricionistas
Instituto Butantan	Conselho Regional de Nutricionistas da 3ª Região
Instituto de Medicina Física e Reabilitação	Conselho Regional de Nutricionistas da Primeira Região
Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia – I NPA	Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – Consea Nacional
Secretaria de Estado da Saúde de Manaus – SUSAM	Área Técnica de Alimentação e Nutrição RJ – ATAN



UnICEUB	Câmara Setorial da Cadeia Produtiva do Leite e Derivados (Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento)
UNIJUÍ CURSO DE NUTRIÇÃO	Coordenadoria de Área Planejamento – CAP 3.2/SMS/RJ
UniRitter Laureate Internacional Universities	Departamento de Polícia Rodoviária Federal – DPRF
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB	DISTRITO SANITÁRIO ESPECIAL INDÍGENA – DSEI ISUL SESAI MS
Universidade de São Paulo – USP	Grupo de Estudos em Agrobiodiversidade – GEA
Universidade do Estado da Bahia – UNEB	Instituto de Tecnologia de Alimentos – ITAL da Secretaria de Agricultura e Abastecimento
Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI	Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação – MCTI
Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP	Coordenação Geral de Educação Alimentar e Nutricional – CGEAN DEISP MDS
Universidade Estadual do Piauí – UESPI	Ministério da Defesa – 58º B I Mtz
Universidade Estadual do Rio de Janeiro – UERJ	Prefeitura Municipal de São Paulo – PMSP
Universidade Federal da Bahia – UFBA	PREFEITURA DE BELO HORIZONTE
Universidade Federal da Paraíba – UFPB	Prefeitura de Livramento
Universidade Federal de Alagoas – UFAL	Prefeitura Florianópolis
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre – UFCSPA	Prefeitura Municipal Passos Secretaria de Saúde NASF
Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF	Prefeitura Municipal de Águas de Lindóia SP
Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT	Prefeitura Municipal de Barra do Piraí
Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT	Prefeitura Municipal de Rio do Sul
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS	Secretaria da Saúde de Santa Catarina
Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG	Secretaria da segurança pública
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO – UFPE	SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC	Secretaria de Educação DF
Universidade Federal de São Paulo – Unifesp	SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE GOIÁS
Universidade Federal de Sergipe – UFS	SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MATO GROSSO
Universidade Federal de Viçosa – UFV	Secretaria de Saúde do Estado da Bahia
Universidade Federal do Espírito Santo – UFES	Secretaria de Saúde do Tocantins
Universidade Federal do Paraná – UFPR	Secretaria de Saúde RJ
Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ	Secretaria Estadual de Saúde do Paraná
Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN	Secretaria municipal de saúde assessoria de gestão e planejamento

Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM	Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte
Universidade Federal Fluminense – UFF	SES CVE Divisão de Crônicas
Universidade Guarulhos – UNG	Secretaria Estadual de Saúde RS
Universidade Metodista de São Paulo	Diretorias Regionais de Saúde – DIRES SEXTA SESAB
Universidade Regional de Blumenau – FURB	Secretaria Estadual de Saúde ACRE
Univesidade Federal de Santa Catarina – UFSC	SESAU
VP Consultoria Nutricional	Secretaria Estadual de Saúde PA
Indústrias, associações e sindicatos de alimentos	SSP/SE
ABA	SSPS
Associação Brasileira da Indústria de Águas Minerais – ABINAM	
Associação Brasileira da Indústria de Chocolate, Cacau, Amendoim, Balas e Derivados – Abicab	
Associação Brasileira da Indústria de leite Longa Vida – ABLV	
Associação Brasileira das Empresas do Setor Fitoterápico, Suplemento Alimentar e de Promoção da Saúde – ABIFISA	
Associação Brasileira das Indústrias de Alimentos Fins Especiais – ABIAD	
Associação Brasileira das Indústrias de Massas Alimentícias – ABIMA	
Associação Brasileira das Indústrias de Óleos Vegetais – ABIOVE	
Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e de Bebidas Não Alcoólicas – ABIR	
Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação – ABIA	
Associação Brasileira de Proteína Animal – ABPA	
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE DEFESA VEGETAL – ANDEF	
Instituto Ovos Brasil	
Mars Brasil	
Sindicato da Indústria de Laticínios e Produtos Derivados do Estado do Rio Grande do Sul – Sindilat	
Sindicato Nacional da Indústria de Águas Minerais – SINDINAM	
Sindicato Nacional da Indústria de Produtos para Defesa Vegetal – SINDIVEG	

Fonte: Elaborado pelos autores.

ANEXO C – DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO SITE DA REDE NUTRI



redeNutri
Rede de Alimentação e Nutrição em Comunidade (Rede Nutri)

Entrar

E-mail:

Senha:

Entrar

[Esqueci minha senha](#)

[Registrar-se](#)

Atividades

- Biblioteca
- Blog da CGAN
- Cafoteca
- Cursos Online
- Entrevistas
- Galeria de Imagens
- Notícias
- Textos de Opinião
- Vídeos
- Experiências

Saiba mais

- Quem somos
- Notícia
- Dúvidas frequentes

Você já participou da consulta pública do novo Guia Alimentar da População Brasileira?

Autor: Redefuturi Published on: Ter 06 de Maio 2014 13:07 BRT (124 Leituras)

CONSULTA PÚBLICA
Ainda dá tempo de participar! Mas corre: a consulta pública vai até amanhã!

CONHEÇA PRINCIPAL
Consulte até dia 7 de maio

Em fevereiro, o Ministério da Saúde lançou a consulta pública referente ao novo Guia Alimentar para a População Brasileira. A nova versão revisa o Guia anterior lançado em 2006 e traz orientações e recomendações à população brasileira sobre os cuidados com a saúde e como manter uma alimentação saudável e balanceada: a recomendação é pelo consumo de alimentos frescos, de procedência conhecida e utilizando como base da dieta alimentos in natura (de origem vegetal e animal), como carnes, verduras, legumes e frutas.

Se você não participou, ainda dá tempo! A população poderá contribuir com a elaboração do novo guia, que encontra-se em consulta pública até **amanhã**, dia 7 de maio, acessando o endereço eletrônico www.saude.gov.br/consultapublica. As 10 contribuições serão avaliadas pelo Ministério da Saúde e poderão constar do documento final.

Você sabia?

Com o intuito de enriquecer o debate a respeito do lançamento da nova versão do Guia Alimentar para a população brasileira, estão disponíveis na biblioteca da Redefuturi os Guias Alimentares de diversos países. Acesse a biblioteca e confira!

Enquete

Você já fez o curso da Redefuturi sobre a Estratégia de Fortificação da Alimentação Infantil com Micronutrientes em Pó - NutriSUS?

- ☐ Sim, já conheço bem a estratégia
- ☐ Sim, mas gostaria de mais informações sobre o processo de implantação/operacionalização
- ☐ Não
- ☐ Pretendo fazer

08109

Digite o código que está acima

Clique no código votar

Blog da CGAN
Contribuição para o fortalecimento da Rede de Alimentação e Nutrição em Comunidade

Blog da CGAN

- CGAN promove Feira de Produtos Orgânicos no Ministério da Saúde

Sex 30 de Out. 2014 13:46 BRT

ANEXO D – DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO *SITE* DA COMUNIDADE DE PRÁTICAS – MINISTÉRIO DA SAÚDE





ANEXO E – DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO SITE DA UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS – UNA-SUS



ANEXO F – DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO SITE DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO – USP



The screenshot shows the USP (Universidade de São Paulo) website. The header features the USP logo and the text "Universidade de São Paulo Brasil". Below this, there is a section for "Blog da Pró-Reitoria de Pesquisa" with a search bar and a "Buscar" button. The main content area displays a blog post titled "Ministério da Saúde apresenta para consulta pública novo guia alimentar desenvolvido com apoio da FSP-USP". The post is dated "Publicado em 18 de fevereiro de 2014". The text of the post discusses the Ministry of Health's public consultation for a new food guide, mentioning the 2006 guide and the current one's focus on preventing malnutrition and chronic diseases. It also mentions the support from the FSP-USP and the NUPENS (Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde) at the Faculty of Public Health. The post includes a sidebar with a "MENSAGEM DO PRÓ-REITOR" section, a "NOTÍCIAS" section, an "EVENTOS" section, a "RADAR NAUF'S" section, and a "ENVIE SUA PAUTA" section. At the bottom, there is a "Encontre-nos no Facebook" section with a Facebook logo and a link to the USP's Facebook page.

USP Universidade de São Paulo Brasil

Blog da Pró-Reitoria de Pesquisa

www.usp.br/blogprp

SIGA: FACEBOOK TWITTER RSS OLÍMPIADA USP DO CONHECIMENTO

MENSAGEM DO PRÓ-REITOR

Ministério da Saúde apresenta para consulta pública novo guia alimentar desenvolvido com apoio da FSP-USP

Publicado em 18 de fevereiro de 2014

O Ministério da Saúde abriu consulta pública para receber comentários e sugestões que aprimorem o novo Guia Alimentar para a População Brasileira. O documento em consulta revisa guia anterior publicado em 2006. O novo guia traz orientações e recomendações que facilitarão a prevenção tanto da desnutrição, em forte declínio no país, quanto de doenças em ascensão, como a obesidade, diabetes e outras doenças crônicas relacionadas à alimentação. O Guia pode ser acessado no portal do Ministério (www.saude.gov.br/consultapublica) e contribuições podem ser enviadas até o dia 07 de maio de 2014.

Baseado nas mais recentes evidências científicas, mas elaborado em uma linguagem que procura ser acessível ao grande público, o novo guia se dirige tanto às pessoas em geral quanto aos profissionais de saúde e educadores que cuidam da população. O guia foi elaborado com o apoio do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS) da Faculdade de Saúde Pública.

O Guia traz três recomendações básicas: basear a alimentação em alimentos in natura e minimamente processados, utilizar com moderação óleos, gorduras, sal e açúcar ao preparar os alimentos e limitar produtos prontos para o consumo. Importantes novidades em relação à versão anterior incluem a distinção entre alimentos e produtos alimentícios e a distinção entre produtos usados para preparar alimentos e convertê-los em preparações culinárias e produtos usados para substituir alimentos e preparações culinárias.

"O Novo Guia Alimentar se preocupa com a qualidade dos alimentos que são recomendados para o consumo. Por isso, a regra de ouro é preferir alimentos e preparações culinárias a produtos alimentícios prontos para o consumo", destaca a coordenadora de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, Patrícia Jaime.

Cozinhar o seu próprio alimento sempre que possível, fazendo do ato de cozinhar um momento familiar é uma orientação do novo guia. Outra é: se precisar comer fora de casa, opte por restaurantes que servem comida, como os restaurantes 'por quilo' e evite as redes de fast food.

Outras características importantes do Guia são adotar como ponto de partida para suas recomendações padrões de alimentação que são efetivamente praticados pela população brasileira e considerar o impacto das escolhas alimentares sobre o ambiente e a cultura.

O processo da construção do novo Guia incluiu a realização de duas oficinas realizadas em 2011 e 2013 na Faculdade de Saúde Pública com pesquisadores, profissionais de diversos setores e organizações não governamentais.

NOTÍCIAS

EVENTOS

RADAR NAUF'S

ENVIE SUA PAUTA

Encontre-nos no Facebook

Pró-Reitoria de Pesquisa da USP

[Clique](#)

3.836 pessoas curtiram Pró-Reitoria de Pesquisa da USP.



ANEXO G – DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO *SITE* DO CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS – CFN

The screenshot displays the homepage of the Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). The header includes the CFN logo and navigation links: INICIO, INSTITUCIONAL, PROFISSIONAIS, COMUNICAÇÃO, AGENDA, SERVIÇOS, LEGISLAÇÃO, TRANSPARÊNCIA, and INTRANET. A banner at the top right reads 'Busca Avançada' with social media icons for Facebook and Twitter.

The main content area features a large green banner with the text: 'O novo código de ética do nutricionista está sendo elaborado. É você atuando na defesa e no fortalecimento da profissão. Contribua apontando os dilemas éticos que você percebe na prática profissional.' Below this, it says 'O novo código de ética do nutricionista está sendo elaborado' and includes a link to 'Sistema Conselho Federal e Regionais de Nutricionistas'.

Below the banner, there is a section titled 'Noticias' with a sub-header 'Consulta pública sobre novo Guia Alimentar para a População Brasileira'. The text states: 'A Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição (CGAN) do Ministério da Saúde abriu a consulta pública sobre o novo conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira. A coleta de sugestões e considerações para a nova proposta será realizada até 7 de maio de 2014. Os interessados podem apresentar suas contribuições em <http://www.saude.gov.br/consulta publica>. O Sistema CFN-CRN pretende discutir o assunto nos estados, para viabilizar a participação dos nutricionistas e dos técnicos em Nutrição e Dietética. Acompanhe mais informações em www.cfn.org.br'.

Below the text, there is a section titled 'Debate Regional' which states: 'Para os nutricionistas e técnicos em Nutrição e Dietética interessados em participar do debate sobre o conteúdo do novo guia, o Sistema CFN-CRN, em parceria com a CGAN, está propondo a realização de uma exposição oral para os Conselhos Regionais de Nutricionistas, suas delegacias e para as universidades públicas e privadas de cada estado. A CGAN também realizará oficinas com as Secretarias Estaduais de Saúde sobre o tema (lista abaixo)'.

On the right side of the page, there is a vertical sidebar with several sections: '31 DE AGOSTO DIA DO NUTRICIONISTA', 'Portal saúde baseada em evidências', 'Alimentação e Nutrição CGAN/MS', 'FALE CONOSCO', and 'BOLETIM'.

ANEXO H – DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO SITE DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SAÚDE COLETIVA – ABRASCO





ANEXO I – DIVULGAÇÃO DA CONSULTA PÚBLICA NO SITE DO INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR – IDEC

The screenshot displays the IDEC (Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor) website. The header includes the IDEC logo and navigation tabs: O IDEC, EM AÇÃO, CONSULTAS, MOBILIZE-SE, ASSOCIE-SE, and a search bar. Below the header, there are links for 'sem fins lucrativos', 'RECEBA NOSSOS INFORMES' (with an email input field and a 'CADASTRAR' button), and the date '27 de outubro de 2014'. A horizontal menu lists various topics: ALIMENTOS, FINANCEIRO, SAÚDE, TELEFONIA, INTERNET E TV, CONSUMO SUSTENTÁVEL, PLANOS ECONÔMICOS, and OUTROS TEMAS. The main content area is titled 'Em Foco' and features a news article titled 'Ministério da Saúde abre consulta pública para novo Guia Alimentar' dated 01 Abr 2014. The article discusses the Ministry of Health's public consultation for a new Food Guide, highlighting its importance and the role of IDEC. On the right side, there is a section for 'Artigo' (Article) titled 'Aniversário do Código de Defesa do Consumidor' and a 'Notícias do Consumidor' (Consumer News) section with a link to 'Tropa de choque é a maior taxa de causas no STF, aponta estudo'. Below these, there is an 'Enquetes' (Polls) section with a question about whether users have used their transport card to pay for public transport. The poll results show 8% for 'Sim' (Yes) and 92% for 'Não' (No).

Ministério da Saúde abre consulta pública para novo Guia Alimentar

Consumidores podem enviar sugestões até dia 7/5

Em fevereiro deste ano, o Ministério da Saúde abriu para consulta pública o novo Guia Alimentar para a População Brasileira. O documento em questão revisa o guia anterior publicado em 2006 e traz orientações e recomendações que facilitam a prevenção tanto da desnutrição - em forte declínio no País - quanto de doenças em ascensão, como a obesidade, diabetes e outras doenças crônicas relacionadas à alimentação. Essa publicação do Ministério da Saúde foi elaborada com o apoio da Fapesp/USP (Instituto de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo) e da Organização Pan-Americana de Saúde.

Para o Idec, essa publicação do Ministério da Saúde é uma ferramenta importante que deve atingir todo o País. "Com o intuito de aprimorar o guia e garantir um processo amplo e participativo, a população e a sociedade civil organizada pode e deve participar da sua elaboração", afirma a nutricionista do Idec, Ana Paula Bortoletto. O guia pode ser acessado e as sugestões enviadas por meio do [portal do Ministério da Saúde](#) até 7/5.

"O novo Guia Alimentar apresenta muitos avanços em relação ao anterior incluindo a importância de acesso à informação de qualidade sobre o que comemos e de regulação da publicidade de alimentos. O Idec não só irá contribuir para a consulta pública como também está trabalhando para que a sociedade civil participe em peso desse processo", conclui a nutricionista.

Apresentação do Guia Alimentar

Na última terça-feira (25/3), aconteceu na FSP (Faculdade de Saúde Pública) da USP, uma apresentação

Artigo

Aniversário do Código de Defesa do Consumidor. Para vender muito é preciso vender mais serviços?

11/08/2014

Notícias do Consumidor

12/10/2014 - Paulo Paulo de S. Paulo

Tropa de choque é a maior taxa de causas no STF, aponta estudo

Enquetes

Transporte

Alguma vez você já pediu seu bilhete de transporte público de volta?

Sim 8%

Não 92%

Já pedi e recebi o bilhete de volta por não conseguir pagar o transporte público

Já pedi e recebi o bilhete de volta mesmo depois de completar a viagem 100%

ANEXO J – CONTRIBUIÇÕES RECEBIDAS NA CONSULTA PÚBLICA DISPONÍVEIS NO *SITE* DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

CONSULTA PÚBLICA DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

Documento: Consulta Pública nº 04 - Guia Alimentar para População Brasileira

Área: DAB/SAS

Resenha:

O Secretário de Atenção à Saúde disponibiliza a consulta pública do Guia Alimentar para a População Brasileira, nos termos do artigo 34, inciso II, c/c 59 do Decreto nº 4.176, de 28 de março de 2002. Para apoiar as ações de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito do Sistema Único de Saúde e demais setores. A nova versão do Guia Alimentar apresenta os princípios e recomendações de alimentação saudável para a população brasileira, apresenta como pressupostos os direitos à Saúde e à Alimentação e é orientado pelos princípios doutrinários e organizativos do Sistema Único de Saúde e da Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

Em função da relevância da matéria recomenda a sua ampla divulgação a fim de que todos possam contribuir para o seu aperfeiçoamento. As contribuições deverão ser realizadas por capítulo no sistema. Para cada contribuição, deve-se identificar o parágrafo a que se refere. Essas poderão ser fundamentadas, quando necessário, inclusive com material científico que dê suporte às proposições. Deve ocorrer, quando possível, o envio da documentação de referência científica e, quando não for possível, o envio do endereço eletrônico da citada referência científica para verificação na internet.

As contribuições deverão ser encaminhadas ao Ministério da Saúde no prazo de até 90 (noventa) dias a contar da data de publicação dessa Consulta Pública por meio desta plataforma.

Eventuais dúvidas sobre o processo de consulta pública poderão ser encaminhadas para o endereço guiaalimentar@saude.gov.br, com especificação do número desta Consulta Pública.



Agradecemos sua participação.

CONSULTA PÚBLICA DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE
Documento: Consulta Pública nº 04 - Guia Alimentar para População Brasileira
Área: DAB/SAS
Resenha: O Secretário de Atenção à Saúde disponibiliza a consulta pública do Guia Alimentar para a População Brasileira, nos termos do artigo 34, inciso II, c/c 59 do Decreto nº 4.176, de 28 de março de 2002. Para apoiar as ações de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito do Sistema Único de Saúde e demais setores. A nova versão do Guia Alimentar apresenta os princípios e recomendações de alimentação saudável para a população brasileira, apresenta como pressupostos os direitos à Saúde e à Alimentação e é orientado pelos princípios doutrinários e organizativos do Sistema Único de Saúde e da Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Em função da relevância da matéria recomenda a sua ampla divulgação a fim de que todos possam contribuir para o seu aperfeiçoamento. As contribuições deverão ser realizadas por capítulo no sistema. Para cada contribuição, deve-se identificar o parágrafo a que se refere. Essas poderão ser fundamentadas, quando necessário, inclusive com material científico que dê suporte às proposições. Deve ocorrer, quando possível, o envio da documentação de referência científica e, quando não for possível, o envio do endereço eletrônico da citada referência científica para verificação na internet. As contribuições deverão ser encaminhadas ao Ministério da Saúde no prazo de até 90 (noventa) dias a contar da data de publicação dessa Consulta Pública por meio desta plataforma. Eventuais dúvidas sobre o processo de consulta pública poderão ser encaminhadas para o endereço guiaalimentar@saude.gov.br com especificação do número desta Consulta Pública. Agradecemos sua participação.
Data: 10/02/2014
Comentário: Teste
Justificativa: Teste
Data: 13/02/2014

Comentário: Temos 65 anos de idade e gozamos de plena saúde, física e mental. Praticamos o **BALANCEAMENTO ALIMENTAR, COM ÊNFASE NOS ALIMENTOS NATURAIS INTEGRAIS FRESCOS**, priorizamos a elaboração da nossa comida e pesquisamos muito a respeito. Aprovamos o novo Guia Alimentar, porém pouca validade prática terá se a população não tiver acesso a ele, ou não o entender. É preciso também **FALAR AS VERDADES**, sem subterfúgios ou omissões! Produtos como **¿SALGADINHOS¿**, **¿FRITURAS¿** (pastéis, batatas fritas, coxinhas, rizoles, etc.), **¿MARGARINAS¿**, **¿REFRIGERANTES¿**, **¿EMBUTIDOS¿** e **¿DOCES EM GERAL¿** deveriam trazer estampado no rótulo em letras grandes e vermelhas: **¿ESTE PRODUTO NÃO PODE SER USADO COMO ALIMENTO, POIS CAUSA DANOS À SAÚDE!¿**. Muitas mães ainda dão Coca Cola na mamadeira para os bebês, achando que os estão **¿alimentando¿**. Os maiores causadores da obesidade (e suas consequências) são os **¿brancos processados¿** (arroz polido, biscoitos, massas, doces e pães feitos com farinha branca), margarinas, salsichas, as falsas **¿carnes brancas¿** (frango com pele e gordura), **REFRIGERANTES**, biscoitos, bolachas, balas, achocolatados... Restrições fortes também aos falsos alimentos naturais como **ARROZ BRANCO, FARINHA DE TRIGO BRANCA E SEUS DERIVADOS!** Finalmente parece que este governo caiu na real e percebeu que a alimentação balanceada e natural é o maior esteio da saúde. Aliás, deveríamos ter um Ministério da Saúde e outro do Tratamento dos Doentes (pois são coisas ligadas, porém, opostas).

Justificativa: Temos 65 anos de idade e gozamos de plena saúde, física e mental. Praticamos o **BALANCEAMENTO ALIMENTAR, COM ÊNFASE NOS ALIMENTOS NATURAIS INTEGRAIS FRESCOS**, priorizamos a elaboração da nossa comida e pesquisamos muito a respeito. Aprovamos o novo Guia Alimentar, porém pouca validade prática terá se a população não tiver acesso a ele, ou não o entender. É preciso também **FALAR AS VERDADES**, sem subterfúgios ou omissões! Produtos como **¿SALGADINHOS¿**, **¿FRITURAS¿** (pastéis, batatas fritas, coxinhas, rizoles, etc.), **¿MARGARINAS¿**, **¿REFRIGERANTES¿**, **¿EMBUTIDOS¿** e **¿DOCES EM GERAL¿** deveriam trazer estampado no rótulo em letras grandes e vermelhas: **¿ESTE PRODUTO NÃO PODE SER USADO COMO ALIMENTO, POIS CAUSA DANOS À SAÚDE!¿**. Muitas mães ainda dão Coca Cola na mamadeira para os bebês, achando que os estão **¿alimentando¿**. Os maiores causadores da obesidade (e suas consequências) são os **¿brancos processados¿** (arroz polido, biscoitos, massas, doces e pães feitos com farinha branca), margarinas, salsichas, as falsas **¿carnes brancas¿** (frango com pele e gordura), **REFRIGERANTES**, biscoitos, bolachas, balas, achocolatados... Restrições fortes também aos falsos alimentos naturais como **ARROZ BRANCO, FARINHA DE TRIGO BRANCA E SEUS DERIVADOS!** Finalmente parece que este governo caiu na real e percebeu que a alimentação balanceada e natural é o maior esteio da saúde. Aliás, deveríamos ter um Ministério da Saúde e outro do Tratamento dos Doentes (pois são coisas ligadas, porém, opostas).



Data: 17/02/2014
Comentário: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não o usuário.
Justificativa: O guia ficou muito bom e muito completo, com muitas informações relevantes. Mas será que a linguagem e a grande extensão atenderão o usuário ou ficará algo maçante para ler? Como nutricionista adorei o material, mas, e se eu fosse uma usuária com pouca instrução, o guia iria despertar meu interesse e eu conseguiria compreender todo o conteúdo?
Data: 17/02/2014
Comentário: a introdução embasa bem o histórico dos programas de alimentação no Brasil, mas a quem são direcionados?
Justificativa: caso este guia seja também utilizado para a população em geral, será que haveria a necessidade deste histórico?
Data: 01/03/2014
Comentário: O Guia é um excelente instrumento para melhorar a alimentação da população brasileira. Para isso, ele precisa ter acesso facilitado.
Justificativa: Além de um acesso, o guia ele tem que atender a necessidade escolar da população.
Data: 07/03/2014
Comentário: Inicialmente, quero parabenizar o grupo que tem trabalhado no guia alimentar. Esta muito bem redigido. Gostaria de citar o texto que segue a primeira recomendação “Faça de alimentos a base de sua alimentação”. A abordagem sobre os alimentos minimamente processados deve ser citada com cautela em relação a dois itens: massas e tubérculos.
Justificativa: Me parece apropriado mencionar o processamento de alimentos. Neste sentido, gostaria de sugerir repensar em relação ao item “massas” citado no início do texto. Basicamente, consome-se massas refinadas, o consumo de massas integrais é praticamente nulo em estudos de base populacional. A farinha, ao ser refinada, deixa de ser um alimentos minimamente processado, e por definição (Monteiro, 2010) passa a ser um alimentos moderadamente processado. No processo de moagem se retira do trigo, não somente a parte não comestível, mas também a cobertura de fibra. Também não me parece apropriado “massas” como um alimento moderadamente processado, pois não trata-se de um ingrediente. Também é preciso considerar que entre os alimentos não processados estão os tubérculos, fonte de carboidratos de alto índice glicêmico, os quais devem ser mencionados como tal, e seu consumo deve ser moderado.
Data: 07/03/2014

Comentário: Uma segunda observacao: A inclusao de um capitulo sobre alimentos regionais foi considerada?
Justificativa: O Brasil tem diferenças expressivas na culinária regional. Algumas requerem atenção pois podem ser nocivas, como o churrasco, mais consumido no sul, alimentos a base de azeite de dendê, no nordeste, etc. Me parece que as características locais poderiam ser exploradas de modo a sugerir receitas saudáveis baseadas nos hábitos da população brasileira e da também da disponibilidade de alimentos, e alertar para o perigo da ingestão exagerada de alguns alimentos regionais consumidos em larga escala.
Data: 13/03/2014
Comentário: Os preços ou impostos que incidem sobre produtos dietéticos sem adição de açúcar precisam ser baixados.
Justificativa: Os produtos sem açúcar, diet, para diabéticos tem preços de produtos de delicatesses ! A geléia de 250grs diet custa, última vez que comprei R\$ 12 e 80. Recebi de amigos da Bélgica 2 potes de geléia 100 frutas, sem açúcar adicionado ou adoçantes . Cada uma custa 2 euros e cinquenta, ou seja R\$ 7,50. A Comunidade européia exige em cada supermercado um sortido departamento dietético. Sugiro governo tirar sobre esses produtos o imposto. Esses produtos contém menos quantidade, maior preço mesmo sem adicionar adoçante, só com a fruta, diminuindo o custo.... Não entendemos isso ! Exploração consentida ! Ou a diabetes é uma doença exclusiva da classe média alta? Robélio Caria
Data: 13/03/2014
Comentário: Preços dos produtos diet, sem adição de açúcar, fica restrito à classe média alta. Planilha de custo incoerente, já que muitos deles só levam as frutas, como as geleias sem aditivos que adoçam.
Justificativa: Os produtos sem açúcar, diet, para diabéticos tem preços de produtos de delicatesses ! A geléia de 250grs diet custa, última vez que comprei R\$ 12 e 80. Recebi de amigos da Bélgica 2 potes de geléia 100 frutas, sem açúcar adicionado ou adoçantes . Cada uma custa 2 euros e cinquenta, ou seja R\$ 7,50. A Comunidade européia exige em cada supermercado um sortido departamento dietético. Sugiro governo tirar sobre esses produtos o imposto. Esses produtos contém menos quantidade, maior preço mesmo sem adicionar adoçante, só com a fruta, diminuindo o custo.... Não entendemos isso ! Exploração consentida ! Ou a diabetes é uma doença exclusiva da classe média alta?
Data: 17/03/2014



Comentário: Para mudar o hábito alimentar das pessoas é preciso haver incentivos financeiros. Tipos de incentivos: redução dos impostos sobre os alimentos mais saudáveis, ou seja, com menos calorias e menos gorduras saturadas. O queijo coalho é mais saudável que o muçarela, porém, custa mais que o muçarela. Outra sugestão, já que o produto light tem 25% a menos de gordura, também seguindo esta mesma linha de raciocínio, se com menos 25% de gordura emagrece; os produtos industrializados que levam mais açúcar como: sorvete, leite condensado, doce de leite, doces em barra, doces pastosos, ovos de páscoa, chocolates em barra, etc. Tenham uma redução de 25% na quantidade de açúcar. Outra sugestão: que os alimentos industrializados com mais sal, exemplos: queijo ralado, salgadinho, não o que é feito nas padarias, mais o que vem em embalagens industrializadas por exemplo: pipos, torcida, etc. Tenham uma redução de 25% na quantidade de sal. Outra sugestão: que nas escolas públicas e particulares, a prática de educação física seja aumentada de uma, para três vezes na semana, o mínimo recomendado pelos médicos.

Justificativa: Se essa sugestão for acatada, o Brasil terá menos diabéticos, menos hipertensos, menos obesos, menos casos de infarto, a causa nº 1 de mortes no país. Terá menos pessoas esperando o atendimento nos hospitais públicos, e até nos particulares. Desafogando-os consideravelmente.

Data: 21/03/2014

Comentário: O GUIA ALIMENTAR É UMA FERRAMENTA MUITO IMPORTANTE TANTO PARA OS PROFISSIONAIS DE SAUDE COMO DA POPULAÇÃO.

Justificativa: TENHO CERTEZA QUE ESSE NOVO MODELO 2014 SÓ VAI SERVIR COMO SEMPRE PARA CONTRIBUIR COM A VIDA DE MILHÕES DE BRASILEIRO COM MAIS QUALIDADE DE VIDA.

Data: 26/03/2014

Comentário: Lendo todo o material, acho que o Guia precisaria ter uma linguagem mais simples para que possa ser melhor compreendido.

Justificativa: Em meu entendimento, este Guia também deveria ser acessível à população brasileira mais leiga e que também precisa de informação.

Data: 28/03/2014

Comentário: Quase 10% da população brasileira é vegetariana e o guia não contempla essa parcela da população.

Justificativa: O vegetarianismo é uma opção alimentar nao so valida como comprovadamente necessária em termos de melhora da saúde. Portanto, isso obrigatoriamente deveria fazer parte deu ma publicacao do porte do Guia Alimentar.

Data: 29/03/2014

Comentário: Acredito que seria importante incluir a parcela vegetariana, vegana e frugívora da população, mesmo que esta seja pequena.
Justificativa: Se é um guia alimentar da população, não vejo porque restringir as opções e não contemplar as minorias.
Data: 30/03/2014
Comentário: Na Introdução citamos o fato de quase 10% da população brasileira ser vegetariana e o guia não contemplar essa parcela da população.
Justificativa: Na Introdução citamos o fato de quase 10% da população brasileira ser vegetariana e o guia não contemplar essa parcela da população.
Data: 01/04/2014
Comentário: Aprofundar ao longo do documento as questões da PNAN, do SISAN e do Marco referencial de EAN para políticas públicas. Manter o conceito de saúde apresentado no primeiro parágrafo ao longo do guia.
Justificativa: A apresentação aborda questões da PNAN, do SISAN e do Marco referencial de EAN para políticas públicas, mas ao longo dos capítulos não são apontadas questões/propostas concretas de articulação destes documentos/políticas.
Data: 01/04/2014
Comentário: Quase 10% da população brasileira ser vegetariana e o guia não contemplar essa parcela da população.
Justificativa: O guia deve contemplar toda a população e não 90%.
Data: 03/04/2014
Comentário: Falta no Guia a opção para um cardápio vegetariano.
Justificativa: O vegetarianismo é uma forma muito saudável, menos tóxica e mais econômica para a maioria da população, que pode, até, colher no próprio quintal o seu alimento. Num Guia tão importante, ela deve ser incluída, até para que a maioria da nossa gente possa ter acesso. É mais que tempo de se dar ênfase à saúde, também a do bolso.
Data: 05/04/2014
Comentário: quase 10% da população brasileira é vegetariana e o guia não contempla essa parcela da população.
Justificativa: Necessário complementar o guia, já que a dieta vegetariana é mais barata e muito eficaz em termos nutricionais
Data: 12/04/2014
Comentário: O novo guia contemplará uma ilustração gráfica das porções indicadas?



Justificativa: As ilustrações como a pirâmide ou o "my plate", auxiliam muito o leitor na compreensão das indicações.
Data: 15/04/2014
Comentário: Acrescentar no início do último parágrafo da página 4 - no SUS, nas escolas, nos centros de referência da assistência social, entre os agricultores.....
Justificativa: As ações de Educação Alimentar devem ser para usuários do SUS mas também da Educação, da Assistência Social, da Agricultura
Data: 16/04/2014
Comentário: Acho que o novo guia usa uma linguagem inadequada; Acho que o governo deveria estar mais presente na vida da população brasileira, fazendo um incentivo de uma alimentação saudável para as pessoas.
Justificativa: O guia poderia usar uma linguagem mais simples, para facilitar o entendimento de todos e colocar de uma forma mais direta suas sugestões de alimentação. Ele fala que todos devem ter uma alimentação adequada e balanceada, mas nem todos têm condições financeiras de seguir esse conceito. Bom, nem todos têm acesso ao guia, por isso acho que o governo deveria estar mais presente na vida da população, pois a saúde é dever do Estado. Deveria ter um projeto de mídia e propaganda relatando o estado nutricional das pessoas e planejar melhor quais propagandas chegam até as pessoas, tentar censurar muitas das propagandas de alimentos industrializados, e mostrar nas propagandas os alimentos corretos para uma alimentação adequada.
Data: 18/04/2014
Comentário: guia não contemplar o vegetarianismo
Justificativa: 10% da população brasileira ser vegetariana e o guia não contemplar essa parcela da população
Data: 18/04/2014
Comentário: A alimentação vegetariana é uma opção saudável, que não agride o meio-ambiente e respeita os animais.
Justificativa: Portanto, deve ser considerada uma opção alimentar, como tantas outras o são.
Data: 19/04/2014

Comentário: Parabenizo a iniciativa da consulta pública e a reformulação do Guia. Sinto falta de uma linguagem mais apropriada para a população brasileira. Como professora da disciplina de Educação Nutricional e Educadora Popular em Saúde, solicito a readequação do formato para a linguagem popular ou a elaboração de dois Guias: um para a formação acadêmica de profissionais de saúde e um específico para a população em geral. Um outro aspecto é a inclusão da alimentação vegetariana, considerando os 10% da população que já optou por esse sistema alimentar e também como incentivo a uma alimentação ecologicamente sustentável, viável, saudável e ética. Nesse sentido, a abordagem da saúde integral seria de grande valia uma vez que já temos oficializadas e implantadas as Práticas Integrativas na Saúde.

Justificativa: A Educação Popular em Saúde é inerente a todas as práticas desenvolvidas no âmbito do SUS. Como prática transversal proporciona a articulação entre todos os níveis de gestão do sistema, representando dispositivo essencial tanto para formulação da política de saúde de forma compartilhada, como às ações que acontecem na relação direta dos serviços com os usuários. Nesse sentido tais práticas devem ser valorizadas e qualificadas a fim de que contribuam cada vez mais para a afirmação do SUS como a política pública que tem proporcionado maior inclusão social, não somente por promover a apropriação do significado de saúde enquanto direito por parte da população, como também pela promoção da cidadania. Para tanto torna-se necessário o desenvolvimento de ações de educação em saúde numa perspectiva dialógica, emancipadora, participativa, criativa e que contribua para a autonomia do usuário, no que diz respeito à sua condição de sujeito de direitos e autor de sua trajetória de saúde e doença; e autonomia dos profissionais diante da possibilidade de reinventar modos de cuidado mais humanizados, compartilhados e integrais. Nesse sentido, apresenta-se a educação popular em saúde como portadora da coerência política da participação social e das possibilidades teóricas e metodológicas para transformar as tradicionais práticas de educação em saúde em práticas pedagógicas que levem à superação das situações que limitam o viver com o máximo de qualidade da população. As práticas integrativas e complementares (PIC) trazem interessantes contribuições para a promoção da saúde, inclusive na perspectiva do empoderamento social. Nesta perspectiva, o processo de construção da Integralidade têm sido um dos fatores norteadores da reorganização do SUS haja vista que o modelo técnico-biológico hegemônico é por si reducionista e apresenta limitações.

Data: 20/04/2014

Comentário: Segundo o IBGE, quase 10% da população brasileira é vegetariana e o guia não contempla essa parcela da população.

Justificativa: Necessidade de inclusão social dessa grande parcela da população.



Data: 20/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem RESPONSABILIDADE, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: No capítulo 3 pagina 54 fala sobre o consumo de frutas, frutas in natura e desidratadas. O consumo de frutas desidratadas ainda é pouco conhecido pela população, sendo necessário uma maior explanação sobre o assunto.
Justificativa: Este tema merece atenção, visto que o valor calórico das frutas desidratadas é mais elevado do que as frutas in natura, pelo fato de os carboidratos estarem mais concentrados no alimento, sendo necessário atentar-se a quantidade de fibras destes alimentos e sua praticidade na vida dos indivíduos.
Data: 22/04/2014
Comentário: Maior esclarecimento sobre o que é utilizar com moderação produtos como óleos, gorduras, sal e açúcar, qual medida é considerada moderada para estes gêneros; (Capítulo 2, pg 15.)
Justificativa: As pessoas devem ter o entendimento de que as recomendações de gorduras e açúcares são individualizadas, de acordo com o número de famílias, condições individuais de saúde e necessidades. Entretanto recomenda-se que para cada quatro pessoas o consumo de óleos deva ser de no máximo 1 litro no mês. A recomendação de sal de no máximo 5 gramas para pessoas adultas saudáveis é 1 colher de chá rasa. Açúcares e doces não devem ser consumidos todos os dias (questão calórica- obesidade, cáries dentárias, descontrole da glicemia em diabéticos, aumento de triglicerídeos, entre outras questões)
Data: 22/04/2014
Comentário: A linguagem menos técnica proporciona o bom entendimento do leitor.
Justificativa: Como este é um documento de livre acesso para a população é necessário que a linguagem seja objetiva e de fácil entendimento, devido à muitas pessoas serem leigas com relação a esta temática e acessarem a este documento para buscar informações.

Data: 22/04/2014
Comentário: Cade o Vegetarianismo? Eu, como vegetariano, gostaria de vê-lo no guia alimentar do meu país. Nada mais justo né?
Justificativa: Faço parte dos 10% da população que é vegetariana e este número vem crescendo. Como um guia alimentar nacional exclui o vegetarianismo?
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.



Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.

Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.



Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.

Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 22/04/2014
Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”.
Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população.
Data: 22/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer “BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...” e uma “REGRÃO DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...”.



Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 22/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: Não teria considerações.
Justificativa: Não teria justificativas.
Data: 22/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos ¿ultra processados¿ não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada,mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 22/04/2014
Comentário: Não teria considerações.
Justificativa: Não há justificativa.
Data: 22/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.



Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 22/04/2014

Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.

Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.

Data: 22/04/2014

Comentário: COMENTÁRIO: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.

Justificativa: COMENTÁRIO: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.

Data: 22/04/2014

Comentário: O guia alimentar deve ter como principal foco em sua apresentação os problemas mais atuais que atinge a população brasileira que é a obesidade. E a responsabilidade do governo nessa orientação a população.

Justificativa: Os altos índices de obesidade nas diversas faixas etárias e classes sociais.

Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta. *
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta. *
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 23/04/2014



Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 23/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 23/04/2014
Comentário: 1o parágrafo: Pôr vírgula após 1988 2o: No Brasil, embora se encontre em transição epidemiológica, ainda é muito importante a presença de doenças agudas, sobretudo na população mais vulnerável. 6o: direito humano à alimentação... e à soberania (crase) 7o: fez-se necessária a revisão (ênclise após vírgula)
Justificativa: É importante que a população tenha acesso a um material em que seja considerado o correto emprego da língua portuguesa.
Data: 24/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 24/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.

Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 25/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 25/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: : Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 27/04/2014
Comentário: A geração de hoje, a geração mais jovem optam por alimentos mais fáceis de serem preparados, aqueles comprados prontos e que só se leva ao forno, os nossos adolescentes optam por salgadinhos e lanches.
Justificativa: Ter um guia alimentar é realmente ótimo, mas se tivermos acesso a ele. Se não será em vão tanto trabalho. A população não tem acesso a orientação nutricional, e a população de hoje, não possuem o costume de ler. O guia precisa ser divulgado, usando a mídia para isso. Caso contrário será apenas mais uma ferramenta utilizado apenas nas mãos de profissionais da área da saúde.
Data: 28/04/2014
Comentário: Gostaria de parabenizar a equipe sobre a nova forma de apresentação do guia alimentar. O guia está muito mais agradável, humano e palatável a todos (profissionais e público leigo)
Justificativa: Estávamos precisando aproximar mais a nutrição da população; de uma maneira menos quantitativa...
Data: 28/04/2014



Comentário: O novo guia ficou muito bom, todavia, no que diz respeito a água, acho que devemos continuar estimulando o consumo. Senti falta também da não menção ao café, tão tipicamente brasileiro.
Justificativa: Ainda que não tenhamos certeza da quantidade de água que uma pessoa deva ingerir diariamente, temos inúmeros motivos documentados na literatura sobre o benefício da água para diferentes sistemas, assim sugiro que seu consumo não seja limitado ao momento de sede. Considerando que o café é um hábito nacional e temos diferentes artigos na literatura sobre seus efeitos, senti falta de uma menção a ele em nosso guia a fim de orientar a população.
Data: 28/04/2014
Comentário: teste
Justificativa: teste2
Data: 28/04/2014
Comentário: Sobre o desafio do trabalho intersetorial - a saúde não é responsabilidade restrita do setor saúde (Jaime, Silva, Lima, & Bortolini, 2011); com a construção do guia, houve a oportunidade de incluir e mobilizar os diversos setores, no entanto parece que a concepção esteve focado apenas numa parte dos atores, ficando restrito o seu processo de elaboração. Assim, a participação da construção do guia junto a outras áreas do conhecimento que tem uma maior aproximação ao entendimento social da alimentação como a antropologia, sociologia, economia, geografia, entre outros, parece não ter sido incluída.
Justificativa: Esse não enfrentamento da articulação e discussão intersetorial, pode gerar uma falta de nexos com a realidade social e diálogo com o que é pensado como Segurança Alimentar e Nutricional, na perspectiva da promoção do Direito Humano à Alimentação.
Data: 28/04/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 28/04/2014
Comentário: Parágrafo 1: Sugere-se incluir, de maneira breve, a ideia de território em saúde.

Justificativa: Sugere-se considerando a importância do território em saúde para a promoção da saúde.
Data: 28/04/2014
Comentário: Muito interessante, gostei
Justificativa: Justifica os danos causados por alimentos industrializados
Data: 29/04/2014
Comentário: Sobre o parágrafo 8: é interessante a participação dos diversos setores e profissões na construção do que pode ser chamado de "Alimentação Saudável", pois alimentação por si só consiste em obter as substâncias necessárias à boa nutrição do organismo. Porém, a Segurança Alimentar e consequentemente a nutricional, dependem de questões que envolvem a melhor forma de utilização dos recursos naturais, buscando renovar/recuperar ao máximo, o dano causado pela demanda de alimentos e de outras necessidades humanas, bem como na própria produção e preparo de alimentos de forma segura, mas isto envolve práticas a serem adotadas por grupos específicos da população na rotina de trabalho e não as práticas que devem ser adotadas pelos consumidores de alimentos, são coisas diferentes. Penso que talvez seja interessante a elaboração de outros manuais/guias, pois este me parece direcionado a toda a população objetivando informar a cada indivíduo como se alimentar voluntariamente (ingerir alimentos) "sabendo o que está fazendo". Os outros poderiam ser destinados a quem produz tais alimentos no campo (plantação, criação); na produção (processamento); em serviços de alimentação (preparo) e na comercialização de alimentos. Apenas os conteúdos referentes a importância de hortas domésticas ou comunitárias (quando possível) para aumento de acesso a vegetais; aquisição de alimentos (compra); armazenamento de alimentos; preparo de alimentos; ingestão de alimentos tem utilidade prática para todos os cidadãos. Detalhes de plantação, criação, processamento seria cansativo e sem utilidade prática para "todos". Também penso que seria interessante a elaboração de um guia tratando dos "hábitos saudáveis promotores de bem estar físico, mental e social" no qual devem estar presentes aqueles relacionados ao ato de se alimentar: companhia, ambiente, significado dos alimentos regionais etc.



Justificativa: O parágrafo diz: "...reconhece que a Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a autonomia e o autocuidado, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional". Contudo, o fato de haver verdade nesta afirmação não implica em dizer que todo o conhecimento e prática deve ser direcionada à cada cidadão brasileiro. A Educação Alimentar e Nutricional precisa ser fragmentada, direcionada a cada grupo de interesse: produtores em geral/comerciantes em geral/ consumidores em geral. E um "guia alimentar para a população brasileira" é um guia para o conhecimento e prática dos consumidores de alimentos. Assim como um consumidor de carro, de eletrodomésticos ou de medicamento recebe por meio de manuais/ bulas o conhecimento para a boa utilização do objeto ou medicamento a ser ingerido, mas neles não constam os detalhes de fabricação destes produtos, assim também o consumidor de alimentos precisa apenas de informações que lhe garantam a boa aquisição/ ingestão/utilização dos alimentos.
Data: 30/04/2014
Comentário: Linguagem e vocabulário
Justificativa: A linguagem utilizada não é a mais adequada para a população uma vez que seu vocabulário é de difícil entendimento, durante o texto citam-se palavra como factível, dispendiosos, advoga, empíricos entre outras que provavelmente não são de conhecimento da população em geral. Sugere-se que a linguagem seja revisada.
Data: 30/04/2014
Comentário: Leiaute gráfico
Justificativa: Justificativa: Embora o novo Guia tenha figuras coloridas, a forma de colocação do texto, em parágrafos longos e poucos tópicos, ainda o torna pouco atrativo para a leitura do público leigo. Sugere-se uma revisão do aspecto gráfico do Guia tornando-o mais lúdico e a inclusão dos quadros, sabendo um pouco mais já existentes no guia anterior.
Data: 30/04/2014
Comentário: Página 3, segundo parágrafo: talvez mudar a expressão "o envelhecimento da população" para "a maior expectativa de vida"
Justificativa: O termo envelhecimento soa um tanto quanto negativo!
Data: 30/04/2014

Comentário: É necessário no processo de construção do guia explicitar os critérios para escolha de participantes das oficinas, se foram contemplados todos os seguimentos da Sociedade de acordo com o recomendado pela estratégia global. Não houve extensa revisão da literatura, nem dos últimos dados da Pesquisa de Orçamento Familiar, modulo individual (2008-2009), para embasar as recomendações propostas no guia alimentar.
Justificativa: ...
Data: 01/05/2014
Comentário: A mudança realizada, de quantitativo para qualitativo, é a melhor novidade deste guia, pois é muito mais fácil alterar a qualidade do alimento do que tentar diminuir forçosamente a quantidade ingerida
Justificativa: A mudança realizada, de quantitativo para qualitativo, é a melhor novidade deste guia, pois é muito mais fácil alterar a qualidade do alimento do que tentar diminuir forçosamente a quantidade ingerida
Data: 01/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 01/05/2014



Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 01/05/2014

Comentário: A edição do Guia em forma de livro acadêmico nos diz que ele não se dirige a todas as pessoas, mas apenas a uma pequena parcela da população. Para ser para todo mundo, como pretende, deveria ser mais curto, mais fácil de consultar, com mais espaço para fotos e ilustrações, redigido em linguagem concreta, direta, simples, fácil de ler.

Justificativa: O Guia está adequado para somente um em cada quatro brasileiros maiores de 15 anos, ou seja, somente para os 25% da população que são alfabetizados plenos. De acordo com as pesquisas de alfabetismo do INAF, somente alfabetizados plenos conseguem ler um texto como esse do Guia, longo, repetitivo, escrito em linguagem abstrata e rebuscada, cheio de jargão técnico e de salamaleques acadêmicos (apresentação, introdução, fontes bibliográficas majoritariamente em língua estrangeira).

Data: 01/05/2014

Comentário: Linguagem acessível é fundamental para publicações com este Guia. Todos precisam entender o que está escrito. Todos mesmo.

Justificativa: Vejam que o MinC fez isso ao traduzir as Metas do Plano Nacional de Cultura. www.brasil.gov.br/cultura/2012/07/livros-com-metas-do-plano-nacional-de-cultura-sao-distribuidos-em-todo-pais

Data: 01/05/2014

Comentário: Discordo da ideia do texto referente ao papel que as políticas sociais do governo brasileiro tiveram para a redução das desigualdades sociais e permitiu que o país crescesse de forma inclusiva.

Justificativa: É sabido que o Brasil melhorou a distribuição de renda para a população, a partir de ações, predominantemente, de transferência de renda. Concordo que este é um princípio claro de prover em situações de grande vulnerabilidade à Insegurança Alimentar e Nutricional de certos grupos populacionais, no entanto, segundo pesquisas divulgadas por entidades como UNESCO e IPEA, o Brasil ainda se mantém estável em relação ao seu desenvolvimento humano e também em relação a várias iniquidades em saúde. Cito aqui os relatórios da saúde da criança de 2008 e 2011, além de dados do índice Gini, que pouco se altera em relação à concentração da renda. Isso é fato, por isso, o texto citado na apresentação não pode afirmar que houve uma redução deste modelo de desigualdade de forma inclusiva, pois apesar da redução da insegurança alimentar e nutricional, sabe-se que a base não é por políticas de promoção da vida digna, de natureza intersetorial, autônoma e com estabilidade.

Data: 02/05/2014

Comentário: AVALIAÇÃO GERAL DO GUIA: - Possui abordagem mais abrangente, crítica-reflexiva - Formato da escrita, algumas vezes, induz à uma interpretação errônea (água, lanches entre as refeições) - Linguagem muito técnica e formal em alguns momentos, podendo tornar inacessível ao público que se destina - Leitor como protagonista - Ausência de destaques e figuras - Resgate Cultura; - Consegue aliar a alimentação tradicional com os padrões modernos. - Auxilia na resolução de problemas como tempo e organização - Valoriza o ritual do comer, comer com calma e aproveitando o momento. - Valoriza a relação social, família, amigos. - De forma geral o guia é de fácil compreensão, acessível a toda a população em termos de informação. Acreditamos que este terá uma boa aplicabilidade na educação nutricional, devido a revisão histórica da alimentação e também por trazer boas dicas práticas sobre hábitos alimentares e sobre como superar os obstáculos para estabelecer uma alimentação saudável. - Sugestão: colocar mais orientações práticas para compra, armazenamento, manuseio, preparo e conservação de alimentos saudáveis. OUTROS - Sugestão de utilizar vídeos veiculados na internet e programas de televisão que tenham como foco a alimentação saudável e educação nutricional. - Adicionar sugestões de sites interessantes relacionados ao tema.

Justificativa: Justificativa no corpo do comentário, discutido na Oficina Estadual para discussão do Guia Alimentar

Data: 02/05/2014



Comentário: Como estudante do ensino médio e sem grande conhecimento no assunto, muitas informações foram mal compreendidas por mim.
Justificativa: Sendo um guia para ajudar a todos, devia ser de uma linguagem mais simples
Data: 02/05/2014
Comentário: O novo guia apresenta informações relevantes sobre uma alimentação adequada, como o incentivo a alimentos naturais e preparados em casa. Mas a linguagem e a extensão do guia devem ser revistos.
Justificativa: Se o foco é a população o guia não está direcionado a esse público e sim a profissionais de saúde, o que é muito bom, mas não atinge o principal objetivo. A linguagem deve ser revisto preferir uma linguagem mais simples e clara, direcionada a pessoas que não tem o conhecimento técnico na área. Quanto à extensão, uma opção seria um Guia de bolso para a população, como o distribuído na versão do guia anterior, assim teria as duas versões disponíveis uma ampliada e mais detalhada (04 grupos disponíveis: profissionais, governo, setor produtivo e a população em geral) e uma reduzida, com os dez passos, por exemplo.
Data: 03/05/2014
Comentário: Este guia referencia o alimento como um todo desde sua procedência até o consumo, considero neste mais relevante a preocupação com a saúde da população
Justificativa: O comentário serve para alertar que a alimentação é muito importante e relevante no processo de mudanças de hábitos saudáveis em geral.
Data: 03/05/2014
Comentário: A mudança da base de pensamento, de quantitativo para qualitativo, melhora o guia, sendo mais simples para a população segui-lo.
Justificativa: Diminuindo as limitações de um guia quantitativo (todas aquelas que ditavam fortemente as quantidades a se tomar) permitiu-se abrir o leque de possibilidades de segui-lo, pois mesmo que uma pessoa coma mais, ela poderá comer melhor, aprendendo com o tempo a diminuir, mas ficando mais saudável no caminho.
Data: 04/05/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.*

Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 04/05/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 04/05/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta. *
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 04/05/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem RESPONSABILIDADE, necessária para sua proposta. *
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 04/05/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem RESPONSABILIDADE, necessária para sua proposta. *



Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 04/05/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 04/05/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 04/05/2014
Comentário: Parabenizo todos envolvidos na elaboração dessa nova proposta do Guia Alimentar e a iniciativa de consulta pública. Sem dúvida, a versão reformulada do Guia Alimentar apresenta os princípios de uma alimentação saudável e colabora para a promoção da saúde da população.
Justificativa: Sugestões gerais: - Padronizar os termos em todo o Guia. Por exemplo, produtos processados, produtos alimentícios, produtos ultraprocessados, produtos prontos para consumo, produtos industrializados; lanches e outras refeições. - Padronizar a linguagem que, às vezes, é muito coloquial e outras, mais científica (ex. gorduras não saudáveis x densidade energética elevada x baixa concentração de calorias). - Enfatizar alguns parágrafos ou frases no meio do texto (cor, sublinhado, negrito) - Explicar e enfatizar o uso de adoçantes artificiais, por exemplo, nas versões light ou diet dos produtos. Explicar por que esses produtos (apesar de serem produtos sem açúcar e com redução de calorias) não compõem uma alimentação saudável.
Data: 04/05/2014

Comentário: necessidade de revisão ortográfica e gramatical do Guia, bem como a utilização de linguagem compatível com a população brasileira; - Inclusão de temas como: agrotóxicos, alimentos orgânicos;
Justificativa: -Uso de linguagem técnica -Pela importância dos temas
Data: 04/05/2014
Comentário: O Novo Guia Alimentar de 2014, trás algumas informação com pouca clareza, e tem um difícil entendimento em alguns tópicos.
Justificativa: A apresentação desde Guia deveria ser te forma mais simples(palavras de fácil entendimento para pessoas leigas), e que as pessoas tivessem mais fácil acesso a este material, pois muitos nem sabem que o mesmo existe, e para que serve.
Data: 05/05/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não ffoi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 05/05/2014
Comentário: P3: O guia deveria assumir como conceito de saúde aquele que está expresso na página 3 e não o conceito da OMS de 1948: ¿a saúde como um direito de todos os brasileiros e dever do Estado garantido por políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação¿.
Justificativa: P3: O guia deveria assumir como conceito de saúde aquele que está expresso na página 3 e não o conceito da OMS de 1948: ¿a saúde como um direito de todos os brasileiros e dever do Estado garantido por políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação¿.
Data: 05/05/2014
Comentário: P4: A apresentação toca em questões da PNAN, do SISAN e do Marco referencial de EAN para políticas públicas, mas ao longo dos capítulos não são apontadas questões/propostas concretas de articulação destes documentos/políticas.



Justificativa: P4: A apresentação toca em questões da PNAN, do SISAN e do Marco referencial de EAN para políticas públicas, mas ao longo dos capítulos não são apontadas questões/propostas concretas de articulação destes documentos/políticas.
Data: 05/05/2014
Comentário: É necessário que o Guia mantenha e aprofunde conceitos, políticas e programas apontados na apresentação, principalmente no que diz respeito ao DHAA, SAN, PNAN, SISAN, conceito de saúde, Marco referencial de EAN para políticas públicas. Manter o conceito de saúde apresentado no primeiro parágrafo ao longo do guia.
Justificativa: A proposta do Guia não segue a linha dos conceitos, políticas e programas apontados na apresentação, principalmente no que diz respeito ao DHAA, SAN, PNAN, SISAN, conceito de saúde, Marco referencial de EAN para políticas pública.
Data: 05/05/2014
Comentário: É imprescindível que as informações contidas neste guia (se for aprovado), se não for, que seja do outro, chegue à população de forma mais contundente pois, eu aos 48 anos de idade não tinha conhecimento até poucos dias que poderia balancear minhas refeições, seguindo um guia alimentar elaborado por quem entende de alimentação saudável.
Justificativa: A população que realmente necessita ser orientada na forma como se alimenta, (adolescentes que passam até doze horas diante do computador, com muitas guloseimas ao alcance da mão), sugiro divulgação nas redes sociais.
Data: 05/05/2014
Comentário: É imprescindível que as informações contidas no novo guia (se for aprovado), se não for que seja do outro, chegue à população com mais contundência, e atinja os adolescentes que passam até doze horas diárias na frente do computador, com muitas guloseimas ao alcance das mãos. Sugiro que tais informações sejam divulgadas nas redes sociais e nas Unidades de Saúde Básica, onde a população que ainda não possui acesso à mídia podem obter informações. Pois eu aos 48 anos de idade, até poucos dias não tinha informação que poderia compor um cardápio saudável, elaborado por pessoas capacitadas em nutrição e saúde. É de suma importância que tais informações não fiquem restrita apenas para os profissionais de saúde.
Justificativa: Inacessibilidade do guia atual para a população, principalmente jovem, pois temos no Brasil a cada ano um índice superior de jovens obesos
Data: 05/05/2014

Comentário: - Evidencia-se a necessidade de revisão ortográfica e gramatical do Guia, bem como a utilização de linguagem compatível com a população brasileira; - Inclusão de temas como: agrotóxicos, alimentos orgânicos; - Desenvolver o Guia Alimentar para a População Brasileira em braile; - Desenvolver sistemas de informações que forneçam dados à população com dados referente a quantidade de agrotóxicos presentes nos alimentos in natura. - Inserir informações sobre a rotulagem dos alimentos. - Enfatizar que este Guia é um documento orientativo e educativo e não normatizador. - Incluir no Guia o tema Segurança Alimentar.

Justificativa: - Evidencia-se a necessidade de revisão ortográfica e gramatical do Guia, bem como a utilização de linguagem compatível com a população brasileira; - Inclusão de temas como: agrotóxicos, alimentos orgânicos; - Desenvolver o Guia Alimentar para a População Brasileira em braile; - Desenvolver sistemas de informações que forneçam dados à população com dados referente a quantidade de agrotóxicos presentes nos alimentos in natura. - Inserir informações sobre a rotulagem dos alimentos. - Enfatizar que este Guia é um documento orientativo e educativo e não normatizador. - Incluir no Guia o tema Segurança Alimentar.

Data: 05/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema alimentação e nutrição para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 05/05/2014



Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema (alimentação e nutrição) para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: (Faça de alimentos a base de sua alimentação) (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 05/05/2014

Comentário: Acessibilidade das informações do guia

Justificativa: É necessária a construção de um material que resuma o conteúdo presente no guia alimentar e as informações devem ser apresentadas de forma acessível e de fácil assimilação. Para que esse material atinja a população, estimule mudanças efetivas nos hábitos alimentares e não fique restrito às Unidades de Saúde e aos profissionais de saúde.

Data: 05/05/2014

Comentário: Reajuste de linguagem

Justificativa: O guia traz diversas expressões e conceitos que são utilizados na área acadêmica que pode ser de difícil entendimento, ex: Segundo parágrafo da página 27, Quarto parágrafo página 27, expressões como (família botânica) e frases como (São não processados quando não sofrem alterações após sua separação da natureza). Dessa forma, se faz necessária modificação de termos e expressões.

Data: 05/05/2014

Comentário: Adequação da linguagem do guia para atender a toda a população, e não só aos profissionais que irão trabalhar com ele

Justificativa: O conteúdo do guia alimentar está muito bom, completo, abrangente e inovador. Todavia, creio que a linguagem empregada, em diversos momentos, está de difícil compreensão para a população em geral. Para o profissional nutricionista, que irá trabalhar educação em saúde com este material, creio que está adequado. Mas considerando que este material também tem como público-alvo a população em geral, que é leiga em muitos dos assuntos tratados, especialmente a população das classes mais baixas sugerimos que a linguagem seja revista. Caso contrário, este pode ser um fator limitante para a leitura e o interesse por parte deste público, deixando um material tão importante e bem-feito mais restrito aos profissionais.
Data: 06/05/2014
Comentário: Capítulo extenso, deve ser condensado e apresentado em tópicos; Linguagem muito técnica, deve ser simplificada;
Justificativa: Tornar a leitura do Guia acessível para a população geral.
Data: 06/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 06/05/2014



Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 06/05/2014

Comentário: Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 06/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 06/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 06/05/2014



Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 06/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 06/05/2014

Comentário: O leite é considerado o alimento mais completo para a manutenção da saúde humana. Fonte de proteínas de alto valor biológico, energia, cálcio e fósforo, possui excelente valor nutritivo, além de ser um alimento largamente disponível e acessível a consumidores de diversos níveis de renda. Todo esforço deve ser feito para que seus benefícios alcancem toda a população e portanto é importante que a recomendação de seu consumo seja a mesma prevista no guia anterior ou seja, pelo menos 3 porções diárias de laticínios.

Justificativa: O consumo de leite no Brasil vem crescendo nos últimos anos, de 2003 a 2013 o consumo aparente aumentou 36%, apresentando uma taxa de crescimento de 3,4% ao ano. Contribuíram para este fato a melhoria na renda das famílias, em especial a classe média estimulada em parte por programas sociais do governo federal, programas de alimentação escolar que aumentaram a quantidade de leite para suprir as necessidades de cálcio, abaixo do desejado na população brasileira segundo dados da POF. No entanto hoje o consumo de 174 litros/habitante/ano ainda é inferior ao recomendado pela Organização Mundial da Saúde que preconiza 200 litros/habitante/ano. Para alcançar esta meta é importante o guia manter a recomendação de 3 porções diárias para laticínios.

Data: 06/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema "alimentação e nutrição" para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: "Faça de alimentos a base de sua alimentação" (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: "mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?". Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em "pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito" (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 06/05/2014



Comentário: Na parte da introdução o guia alimentar ressalta a importância da alimentação e nutrição como fator determinante da saúde. E que a constituição federal deve formular e implementar ações de alimentação e nutrição para os brasileiros pois é um dever do estado.

Justificativa: O novo guia alimentar é muito interessante pois no capítulo 1 descreve os princípios que explicitam um conceito de saúde para além da ausência de doenças e um conceito de alimentação para além de nutrientes e alimentos.

Data: 06/05/2014

Comentário: O setor lácteo vê com surpresa e preocupação a supressão de várias categorias de produtos da versão 2014 do Guia Alimentar, baseada numa interpretação, segundo sua maneira de ver, equivocada e anacrônica de diversos tipos de alimentos, bem como de muitas orientações aos profissionais de saúde e a população em geral. Assim como está configurado, o setor entende que a versão 2014 desse importante documento representa um retrocesso. A nova definição proposta no guia do que constitui a alimentação, descaracteriza um princípio até então universalmente usado e cientificamente sedimentado de que o alimento tem por princípio agregar calorias e/ou nutrientes para o funcionamento do organismo. Questionamos se estão sendo preparados para a implantação efetiva do Guia programas de educação do consumidor para escolhas saudáveis?

Justificativa: Ao sugerir que a alimentação seja composta por 3 elementos(i- alimentos;ii produtos alimentícios ...culinárias;iii), o guia fere a definição mundial de alimentos também descrita no Decreto-Lei 986 de 21/12/69 de que " alimento é toda substancia ou mistura de substancias, no estado sólido, liquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinados a fornecer ao organismo humano os elementos normais a sua formação, manutenção e desenvolvimento. esta definição proposta no Guia contrapõe a definição de alimentos previstas nas legislações nacionais da Anvisa e Mapa em sua maioria acordadas com os países parte do Mercosul e portanto tem que ser respeitadas.(RDC259/02 Anvisa e IN22/05 MAPA).Mais recentemente a Anvisa no seu Guia para Comprovação de Segurança de Alimentos e Ingredientes(Fev.2013) reafirma que alimentos " contemplam todas as substancias destinadas a ingestao por humanos que tenham como objetivo fornecer nutrientes ou outras substancias necessarias para a formação, manutencao e desenvolvimento normais do organismo, independentemente do seu grau de processamento e forma de apresentação. Dessa forma o documento proposto desconstrói conceitos sedimentados, distingue alimentos saudáveis de produtos alimentícios, que segundo o guia não são saudáveis.Contudo estudos científicos mundiais apontam que não existem alimentos saudáveis e sim uma "alimentação balanceada e equilibrada" onde todos alimentos se encaixam. Não discordamos das premissas gerais do guia mas sugerimos que se trabalhe massivamente com a educação do consumidor para que este seja capaz de fazer escolhas alimentares adequadas individualmente levando em conta aspectos culturais, economicos, preferencias, etc. Qu

Data: 06/05/2014



Comentário: O guia Alimentar é uma ferramenta utilizada para promover educação nutricional e hábitos alimentares saudáveis para a população brasileira, sendo assim considero que ter uma visão mais qualitativa é um avanço, quando se começa a refletir sobre como fazer com o que a população entenda e pratique os pressupostos de uma alimentação saudável, principalmente quando se faz menção e se dá importância a cultura alimentar do nosso país que é tão miscigenado. Senti falta de uma maior estímulo a ingestão diária de água, acredito que devido ao modo como hoje a população está consumindo água ao dia devido a forma como atualmente se vê o baixo consumo de água na população, e devido ao equilíbrio hídrico corporal acho que esta recomendação deve ser revista. Outro ponto a ser levado em consideração eu acredito que seja o estímulo a população em ler rótulos de alimentos considerando que esta é uma forma de empoderar o consumidor ao que atualmente ele consome e fazer com que ele seja mais crítico e independente quanto a suas escolhas alimentares no momento da aquisição de alimentos. Outro ponto seria a questão do café, que deveria também ser abordado, pensando-se que esta faz parte do hábito alimentar da população e tem uma contribuição cultural muito importante.

Justificativa: Estimular a população a consumir uma maior quantidade de alimentos in natura, valorizar os alimentos locais de regiões específicas é uma forma de valorizar a cultura, os hábitos alimentares de cada região em específico e demonstrar a possibilidade de se seguir uma alimentação saudável que leve em consideração estes pontos, acredito que hoje devido a ocorrência de fatores como a globalização, a industrialização fizeram com o que a população se distanciasse e esquecesse um pouco também destas questões e a partir disso tivemos grandes mudanças no padrão alimentar favorecendo ao quadro epidemiológico que vemos atualmente e que deve ser modificado. Em relação a questão da água eu acredito que a recomendação deve ser revista devido ao baixo consumo de água que atualmente se vê na população, e devido a diminuição do consumo de alimentos que contribuem com um aporte adequado de água no organismo. Em relação a rotulagem deve-se salientar que atualmente a população não tem o costume de ler os rótulos e pouco entendem as informações contidas nele, é necessário se estimular a leitura e o entendimento do mesmo para então fazer com o que a população adquira os produtos de forma adequada. Em relação ao café acredito que deva ser ressaltado seus benefícios, em relação a sua composição nutricional, e também em relação ao excessos pensando não só em um consumo frequente de café, mas pensando também no consumo frequente de seus subprodutos como o refrigerante por exemplo.

Data: 06/05/2014

Comentário: É recomendável uma revisão da linguagem utilizada no documento para tornar o guia, em sua totalidade, acessível para a população como o todo. Apesar de a linguagem ser clara para os profissionais da área, ela pode não ser suficientemente compreensível para a parcela da população que tem menos acesso à informação. Outro problema de linguagem do documento é que ele muda de interlocutor em muitos momentos, dirigindo-se, por exemplo, a profissionais de saúde e outros, gerando irregularidades na abordagem (linguagem e forma) e correndo o risco de não atender às necessidades de nenhum grupo. Importante destacar que esse comentário se aplica às demais seções do documento.

Justificativa: É preciso definir com clareza quem é o público do Guia. O guia anterior era destinado a profissionais de diferentes áreas (profissionais de saúde, setores de governo, setor produtivo de alimentos). As mensagens destinadas, por exemplo, às famílias e população em geral, eram indicações do tipo de informação e abordagem que o profissional poderia utilizar no seu contato direto com estes grupos. A informação era mais abrangente e a linguagem podia ser adequada para cada grupo específico, isso é fundamental para que ele cumpra a sua função. O guia atual dirige-se a vários públicos, conforme anuncia na página 5, todavia, parece voltar-se mais para a classe média urbana. Se o público da atual versão do Guia é, primeiramente, a população em geral e, em segundo lugar, a formadores e multiplicadores locais (na sua maioria, profissionais de saúde), sua linguagem deve ser acessível e a sua leitura agradável. Caso o objetivo precípua do Guia seja dialogar com a população em geral, é preciso considerar o desafio de estabelecer um interlocutor entre tantas especificidades inerentes a uma população nacional. Assim, é imprescindível a reflexão sobre os melhores caminhos, instrumentos e linguagens para fomentar o diálogo com as diferentes realidades socioeconômicas e culturais brasileiras para a promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS). Também é fundamental que diferentes formas de apresentar o Guia à população sejam testadas para que sua compreensão e adoção sejam facilitadas, o que não está necessariamente assegurado no formato atual.

Data: 06/05/2014

Comentário: Apresentar o guia como parte de uma estratégia estruturada de PAAS (promoção da alimentação adequada e saudável).

Justificativa: Essa apresentação, esclarecendo sobre outros documentos e ações de PAAS, contribuiria para contextualizar o papel do Guia e sua abrangência. Além disso, essa abordagem contribui para mostrar que as inquietações e necessidades de diferentes setores podem ser contemplados em outros documentos e/ou ações.



Data: 06/05/2014
Comentário: É recomendável explicitar o número da Lei do SISA e sua nomenclatura como “Lei Orgânica da Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN)”, Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006.
Justificativa: Isso contribui para consolidação e divulgação do marco legal da SAN e facilita a consulta por parte do(a) leitor(a).
Data: 06/05/2014
Comentário: Considerando que o guia alimentar pode ser um dos documentos estruturantes para a promoção da segurança alimentar e nutricional da população, é importante explicitar esse aspecto na apresentação e na introdução do guia. Ou seja, é importante explicitar que os princípios e orientações explicitados nesse documento têm relação direta com a noção de segurança alimentar e nutricional e com o direito humano à alimentação adequada. Para isso, além da citação das expressões “segurança alimentar e nutricional” e “direito humano à alimentação adequada”, é fundamental explicitar esses conceitos, dimensões e suas relações com o guia. Quando for feita referência ao DHAA, é importante fazer menção também à Emenda Constitucional nº 64/2010, que o inseriu na Constituição.

Justificativa: O Guia é um instrumento importante de promoção da SAN e do DHAA. Sua concepção deveria estar baseada nos princípios e diretrizes que emanam desses dois conceitos. Logo, é necessário reconhecer a centralidade desses dois conceitos para a elaboração do guia e para a concepção de suas diretrizes. A consolidação dessas referências contribui para deixar clara a necessidade de transformação do sistema alimentar nacional, bem como para a compreensão que as práticas constituintes do guia não são apenas boas escolhas recomendadas pelo Ministério da Saúde, são também expressões de um direito das pessoas, o direito de se alimentar bem, sem comprometer outros direitos. E, para isso é imprescindível que diferentes setores de governo e da sociedade se identifiquem com o que está proposto, para que sejam possíveis compromissos em relação aos desafios a serem enfrentados para a prática da Alimentação Adequada e Saudável. Além disso, considerando o papel e participação da Saúde tanto institucional como de seus diferentes profissionais, na história e nas conquistas da agenda política de SAN, é fundamental adotar e operacionalizar os conceitos de SAN e DHHA no Guia. Esta adoção dará dimensão política e profundidade à promoção da alimentação adequada e saudável, contribuindo para superar o discurso orientador prescritivo da educação tradicional em saúde e honrar o que a sociedade brasileira vem conquistando nesta agenda. Acrescente-se que as referências conceituais e legais devem ser claras, pois, é sempre importante para a população, especialmente os mais excluídos, conhecer esse direito para que possa cobrá-lo efetivamente.

Data: 06/05/2014

Comentário: Explicitar, no terceiro parágrafo da apresentação, que, para o enfrentamento do cenário negativo que se constrói entre os brasileiros, é importante não apenas a mudança de hábitos, mas também a transformação do sistema agroalimentar vigente no país.

Justificativa: A ênfase na mudança de hábitos, centrando toda a ação na dimensão do consumo, transfere para os indivíduos toda a responsabilidade por sua alimentação, enquanto a construção e a garantia de um contexto favorável à alimentação adequada é responsabilidade também do Estado.

Data: 06/05/2014



Comentário: Fazer contextualização do Guia, na sua apresentação ou introdução, que evidencie conceitos fundamentais da segurança alimentar e nutricional, questionando explicitamente o sistema agroalimentar vigente. Este precisa ser apontado como um dos principais responsáveis pelos problemas crônicos de saúde decorrentes da má alimentação. Além das críticas ousadas e oportunas feitas à indústria de alimentos, é necessário criticar o sistema agroalimentar (extremamente depende de insumos industriais tóxicos e social e ambientalmente insustentável).

Justificativa: Os conceitos da SAN podem ser melhor explicitados no texto do Guia. Além disso, o documento não coloca no centro de sua análise e sugestões a crítica ao sistema agroalimentar. A apresentação da proposta fala da rápida transição demográfica, epidemiológica e nutricional da população (pg.3) e das mudanças e transformações vivenciadas pela população brasileira que resultaram em seu padrão de saúde e nutrição (pag.4), colocando-se então necessária revisão das recomendações estabelecidas na versão de 2006. Mas, em lugar de partir de uma contextualização do sistema agroalimentar em suas várias dimensões, dialoga fundamentalmente, de forma crítica e corajosa, reconheça-se, com a indústria de alimentos. Se por um lado tem a virtude de problematizar esta realidade, por outro lado, limita o escopo político da proposta, pois não problematiza o modelo dominante de produção e os impactos produzidos, por exemplo, pelos insumos químicos (agrotóxicos e fertilizantes) na saúde humana e no meio ambiente.

Data: 06/05/2014

Comentário: O texto atual possui diversas características positivas e importante para promover a alimentação adequada e saudável. Essas características seriam fortalecidas se fosse incorporada uma perspectiva intersectorial ao texto, envolvendo outros setores, além da saúde, pois a alimentação envolve produção, distribuição, comercialização, práticas culturais etc.

Justificativa: O Guia é apresentado como um documento da Saúde/ SUS para a Saúde/SUS, mesmo que em alguns momentos faça referências a outros setores ou profissionais. É evidente essa escolha. Todavia, o alcance dos objetivos propostos pelo Guia seria maior e mais eficaz se levasse em consideração que determinantes importantes e, portanto, possíveis soluções para a prática da alimentação adequada e saudável, estão além do setor saúde e do SUS. Apesar de demandar um processo de maior complexidade, o envolvimento de outros setores tanto governamentais como da sociedade civil favoreceria um compromisso de enfrentamento dos desafios colocados para a PAAS.

Data: 06/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 06/05/2014
Comentário: Gostei bastante do novo guia alimentar, devemos realmente nos preocupar com o bem estar físico, mental e social nossa e do outro, pois dessa forma a nossa vivência pode ser maior e melhor.
Justificativa: Deve-se ter essa preocupação do governo em relação ao que consumimos, é uma forma bem interessante e objetiva de mudar, talvez, uma população, de acordo com um novo modo de se alimentar e viver.
Data: 06/05/2014
Comentário: O guia ficou muito interessante, porém muito qualitativo. A população sempre cobra o quantitativo.
Justificativa: Como o guia é para a população, na minha opinião ele complementa o guia atual e não o substitui. Achei super interessante a proposta de trabalhar com hábitos de vida, porém deve ter um parametro quantitativo, que era muito presente no guia de 2006.
Data: 06/05/2014
Comentário: A versão anterior do guia alimentar publicada ele oferece mais meios e dicas que colaboram com o dia a dia da população, por isso deve ser mantido, todavia, esse guia atual ele deve ser utilizado como meio de complementação do guia.



Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não o usuário.

Data: 06/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 06/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 06/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 06/05/2014
Comentário: Linguagem confusa e o público alvo do documento não está claro.
Justificativa: Em muitos pontos não se sabe para qual público a mensagem está sendo direcionada - É para o público geral ou para o profissional de saúde?
Data: 06/05/2014
Comentário: É somente neste capítulo, no parágrafo 14, que o Guia menciona a questão dos agrotóxicos.
Justificativa: Sabemos que o Brasil é campeão no uso de agroquímicos para produção de alimentos, e se o objetivo deste guia é melhorar a alimentação dos brasileiros, este ponto deveria ser considerado e mais problematizado. Por isso, é importante enfatizar sobre o problema do consumo de alimentos que foram produzidos com agrotóxicos e estimular a produção que leve em consideração a produção orgânica, ecologicamente sustentável e com estímulo ao pequeno produtor.



Data: 06/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 06/05/2014
Comentário: Estimular a produção de alimentos orgânicos em hortas caseiras e coletivas.
Justificativa: Estimular a produção de alimentos orgânicos em hortas caseiras e coletivas.
Data: 06/05/2014
Comentário: CONSIDERAÇÕES GERAIS - Evidencia-se a necessidade de revisão ortográfica e gramatical do Guia, bem como a utilização de linguagem compatível com a população brasileira; - Inclusão de temas como: agrotóxicos, alimentos orgânicos; - Desenvolver o Guia Alimentar para a População Brasileira em braile; - Desenvolver sistemas de informações que forneçam dados à população com dados referente a quantidade de agrotóxicos presentes nos alimentos in natura. - Inserir informações sobre a rotulagem dos alimentos. - Enfatizar que este Guia é um documento orientativo e educativo e não normatizador. - Incluir no Guia o tema Segurança Alimentar.
Justificativa: Não se aplica.
Data: 06/05/2014

Comentário: Aspectos gerais do Guia Alimentar A proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta um conjunto de informações, análises, recomendações e orientações à sociedade brasileira no que se refere à escolha, preparo e consumo de alimentos, configurando-se como um instrumento de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Enquanto instrumento de EAN o Guia Alimentar deve apresentar recomendações concretas e claras à população brasileira de como se alimentar de forma adequada e saudável, de modo a contribuir com a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Sendo assim, entende-se que estas recomendações devem estar alinhadas ao perfil alimentar e nutricional da população, bem como, com as políticas de saúde e segurança alimentar e nutricional vigentes. Por isso, é de fundamental importância que o Guia Alimentar considere os princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas.

Justificativa: Uma análise do Guia Alimentar a partir dos princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas considera-se que a o princípio Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável necessita de revisão. Pelo Marco a Sustentabilidade social, ambiental e econômica não se limita à dimensão ambiental, mas estende-se às relações humanas, sociais e econômicas estabelecidas em todas as etapas do sistema alimentar, a partir dos parâmetros da ética, da justiça, da equidade e da soberania. Assim, sugere-se uma revisão considerando uma abordagem ampla e incisiva sobre o tema, extrapolando a abordagem centrada no alimento, de maneira a contribuir para que os indivíduos e grupos façam escolhas conscientes, mas também que estas escolhas possam, por sua vez, interferir nas etapas anteriores do sistema alimentar. De forma complementar registra-se a ausência de exemplos de alimentos oriundos de sistemas de produção limpos e sustentáveis, como àqueles cultivados com base na agroecologia (agricultura biodinâmica, biológica, ecológica, natural, permacultura e agroflorestal). Quanto a Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas, outro princípio do Marco, verificamos que o bem estar proposto pelo Guia aborda de maneira insuficiente a valorização da cultura alimentar local, o valor simbólico da alimentação, principalmente no que se refere à valorização dos saberes mantidos por povos e comunidades tradicionais, que muitas vezes estão ligados a religião. De maneira complementar o Impacto Cultural ocasionado por produtos ultraprocessados (p. 29) retoma a abordagem da cultura alimentar somente a partir de uma análise do impacto do consumo de produtos prontos. Assim, sugere-se a revisão dos capítulos 2 e 3 quanto à valorização da cultura alimentar de nossa população, reconhecendo e difundindo a riqueza incomensurável dos alimentos, das preparações, das combinações e das



práticas alimentares locais e regionais. A comida e o alimento como referências; Valorização da culinária enquanto prática emancipatória - Saber preparar o próprio alimento gera autonomia, permite praticar as informações técnicas e amplia o conjunto de possibilidades dos indivíduos. Mesmo quando o preparo efetivo de alimentos não é viável nas ações educativas, é necessário refletir com as pessoas sobre a importância e o valor da culinária como recurso para alimentação saudável (DAMATA, 1987). Apesar disso, o Guia aborda de maneira científica habilidades culinárias. Sugere-se que o ato de cozinhar seja inserido como prática emancipatória, considerando aspectos da sabedoria popular e simbólicos relativos ao ato de se alimentar. O princípio Promoção do autocuidado e da autonomia, segundo o Marco, refere-se ao processo de mudança de comportamento centrado na pessoa, na sua disponibilidade e sua necessidade são os principais caminhos para se garantir o envolvimento do indivíduo nas ações de EAN. A promoção do autocuidado tem como foco principal apoiar as pessoas para que se tornem agentes produtores sociais de sua saúde, ou seja, para que as pessoas sejam empoderadas em relação à sua saúde. Os principais objetivos do apoio ao autocuidado são gerar conhecimentos e habilidades às pessoas para que conheçam e identifiquem seu contexto de vida; e para que adotem, mudem e mantenham comportamentos que contribuam para a sua saúde. No Guia aborda-se o autocuidado principalmente no empoderamento no qual preconiza que os consumidores sejam informados e cidadãos ativos. A informação ajuda consumidores a fazerem melhores escolhas e cidadãos a atuarem politicamente para conformar ambientes que promovam a alimentação saudável. Contudo, sugere-se maior destaque em questões relativas ao sistema alimentar e seus contextos apontando limites e possibilidades que condicionam as escolhas alimentares.

Data: 06/05/2014

Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.

Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.

Data: 06/05/2014

Comentário: : O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.

Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 06/05/2014
Comentário: O Guia é um excelente instrumento nas mãos dos profissionais da área da saúde.
Justificativa: Achei o guia muito bom, uma boa ferramenta para quem está começando agora e priorizando uma alimentação natural e de boa qualidade.
Data: 06/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 06/05/2014
Comentário: O guia alimentar irá orientar e muito os profissionais e a população. Mas se todos tiverem acesso a ele.
Justificativa: Ter um guia alimentar é realmente ótimo ,mas se tivermos acesso a ele,caso contrario será em vão tanto trabalho. A população não tem acesso a orientação nutricional e não possuem o costume de ler.O guia precisa ser divulgado nas escolas,na mídia...deve também ser mais claro nas quantidades que devem ser consumidos como,óleo ,carboidratos ,massa...Que tenha uma linguagem mais simples,para que possa ser compreendido pelas pessoas mais simples . O guia deve ter acesso a toda população.



Data: 06/05/2014
Comentário: Considerando que o Guia proposto não retoma nenhuma diretriz do Guia anterior, primeiramente é necessário mencionar o porquê dessa mudança e, caso se tenha a intenção realmente de considerar apenas evidências científicas, citá-las na justificativa para tais mudanças. Observação geral: Em todo o texto do documento, a linguagem deve ser simplificada.
Justificativa: Considerando que o Guia proposto não retoma nenhuma diretriz do Guia anterior, primeiramente é necessário mencionar o porquê dessa mudança e, caso se tenha a intenção realmente de considerar apenas evidências científicas, citá-las na justificativa para tais mudanças.
Data: 06/05/2014
Comentário: Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema alimentação e nutrição para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 06/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 06/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 06/05/2014



Comentário: Este guia alimentar está muito bem esclarecido mostrando pontos importantes sobre o que é uma boa alimentação. Uma coisa que talvez deixou meio vago foi nos 10 passos para uma alimentação saudável, que deixou de colocar pontos importantes sobre o consumo de sal e de doces, alimentos estes que estão sendo ingeridos em excesso. É de fato importante que este guia alimentar possua acesso à toda população com uma linguagem facilitada e dinâmica.

Justificativa: Em questão dos dez passos, onde opinei que estava um pouco vago devido à falta de tópico informando sobre o consumo para o sal e doces, é devido às doenças que prevalecem no país por causa destes alimentos, como a diabetes, obesidades e a hipertensão, problemas estes que devem ser muito bem analisados para poder reverter a situação brasileira, melhorando os hábitos alimentares da população, reduzindo assim risco de doenças como estas. É necessário que todos consigam acessar devido à inclusão, além de que em todos os locais e classes econômicas possuem problemas nutricionais, que vão desde à obesidade e doenças relacionadas até a desnutrição com suas consequências, sendo necessário o possível e liberado acesso do guia alimentar para toda a população para uma efetiva mudança alimentar. Outro fato citado, sobre uma linguagem facilitada e dinâmica, é necessário para que toda a população possua um claro entendimento sobre o assunto que está sendo lidado, possuindo uma maior chance de mudanças de hábitos alimentares da população.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia atual é bastante diferente do anterior e avançou em muitos aspectos. Na perspectiva de discurso oficial do setor saúde sobre alimentação saudável, o Guia faz frente a outros discursos direcionados a população, como o da mídia e o da indústria de alimentos. Apresenta mensagens essenciais para a promoção da alimentação saudável. Consiste em um material fundamental para formação de nutricionistas, de outros profissionais de saúde e de outros profissionais que se envolvam com o tema alimentação e nutrição. O Guia avançou muito quanto à relação entre o crescimento da obesidade e outros riscos à saúde e os aspectos negativos do processamento de alimentos. No entanto, avançou menos quanto aos aspectos da técnica dietética que poderão apoiar a população a preparar sua própria comida. Sugerimos ampliar as estratégias de divulgação e de uso desta edição do Guia, a fim de que ele possa realmente atingir seus objetivos. Como material complementar, sugerimos a divulgação em site do Ministério da Saúde de: outras referências bibliográficas que embasaram o Guia, principalmente no que diz respeito às evidências científicas; avaliação do Guia anterior e motivações para a nova estruturação. Nas observações específicas de cada capítulo também foi sugerida a divulgação de outras referências teóricas. Seria importante incluir um glossário que possa definir alguns conceitos centrais, como SAN, DHAA etc.

Justificativa: As propostas apresentadas objetivam ampliar a compreensão, divulgação e utilização do Guia.
Data: 06/05/2014
Comentário: Em alguns itens o Guia torna-se bastante prescritivo no que se refere a alguns comportamentos individuais. Seria interessante que estas mensagens gerais fossem relativizadas; o que pode ser viável ou prazeroso para algumas pessoas pode não o ser para outras, como, por exemplo, comer em companhia. Esta sugestão será ilustrada em observações específicas em cada capítulo, em especial, no capítulo 4.
Justificativa: Afinar mais a abordagem do Guia com os marcos teóricos de educação alimentar e nutricional.
Data: 06/05/2014
Comentário: O novo Guia faz uma revisão da versão 2006 diante dos novos problemas nutricionais. Porém, sua apresentação não foi elaborada com clareza de quem tem responsabilidade, necessária para sua proposta.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendidos ao longo do texto.
Data: 06/05/2014
Comentário: Infelizmente a proposta do novo guia possui texto carregado de termos técnicos, de difícil leitura e entendimento. Não possui mensagens claras e simples, além dos capítulos de princípios e recomendações gerais não deixar claro para a população o que é mais importante a ser seguido, a forma de apresentação é muito confusa. Outro ponto a ser ressaltado, é que não foi realizado uma revisão do Guia de 2006 para adequar e/ou melhorar o anterior e sim uma desconstrução do que foi estabelecido anteriormente nas diretrizes, grupos alimentares com valores quantitativos e de conceitos que há anos a Nutrição vêm construindo para a promoção de uma alimentação saudável. E ainda, não possui ícone gráfico para ilustrar como o brasileiro deve se alimentar e facilitar a abordagem na Educação Alimentar e Nutricional.
Justificativa: Guias alimentares são documentos oficiais que os países devem elaborar para transformar as recomendações nutricionais em conselhos (mensagens) simples, fáceis de compreensão e práticos à sua população (FAO/WHO, 1996), além de possuírem ícones ou representações gráficas para garantir melhor divulgação das mensagens, para possibilitar melhor assimilação e adesão por parte da população.



Data: 06/05/2014
Comentário: Achei o guia prático e acessível ao cidadão já que, além de priorizar a saúde, procura respeitar a opinião e o gosto público, diferente das orientações "rígidas" que já conhecemos.
Justificativa: Trabalho escolar.
Data: 06/05/2014
Comentário: Gostaria de parabenizar toda a equipe que teve a coragem de construir um guia tão diferente e inovador. A leitura é muito mais palatável; as imagens dos pratos, torna-o mais interessante e autoexplicativo (discuti com diferentes profissionais da saúde). Percebe-se a indicação do caminho de retorno à humanização da Nutrição. O resgate a cultura alimentar, a valorização da sustentabilidade, a lembrança do grupo de oleaginosas foi muito pertinente. Senti falta da menção ao café, tipicamente brasileiro e com tantos trabalhos publicados. A ideia de empoderar o cidadão está em consonância com a PNPIC, sendo pertinente e atual, uma vez que não é possível fazer escolhas saudáveis sem informação e sensibilização. Senti falta também da adequação aos vegetarianos, que segundo as pesquisas, representam 10% da população.
Justificativa: A Nutrição, acompanhando a Medicina Cartesiana, vinha caminhando em uma visão muito mecanicista, reducionista do ser humano. A alimentação tem enorme importância do ponto de vista social e antropológico e, embora os cálculos sejam necessários, a importância destes não deve reduzir a amplitude que a Nutrição, como tema transversal possui. A adoção de um ícone pode ser facultativa, mas caso resolvam adotar, creio que o prato seria um ícone mais didático para a população. Estou certa de que outros materiais surgirão, desmembrados da atual obra a fim de contemplar aspectos específicos da Nutrição que foram menos aprofundados no guia.
Data: 06/05/2014
Comentário: O Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição da Universidade Federal de São Paulo (CECANE/UNIFESP) destaca a importância da revisão do Guia Alimentar, apresentando uma proposta inovadora, corajosa e adequada para o enfrentamento dos problemas ligados a alimentação e nutrição do país.
Justificativa: A nova proposta joga luz em questões fundamentais como o como o processamento de alimentos e forma de realizar as refeições. Acreditamos que esta discussão é fundamenta e relevante para a população.
Data: 06/05/2014
Comentário: Acredito que o guia alimentar foi desenvolvido muito superficialmente, no entanto, levando em conta as informações nutricionais que ele trás, pode-se dizer que é bem útil para a população brasileira

Justificativa: Acho superficial porque cada caso é um caso e não podemos generalizar, cada organismo funciona de uma forma, um nutricionista deve sempre ser consultado.
Data: 06/05/2014
Comentário: Para quem é o guia?
Justificativa: Parece ser necessária uma revisão da linguagem com o propósito de facilitar a leitura e a compreensão das mensagens que o texto pretende traduzir; há trechos de texto muito simples e outros que empregam linguagem bastante técnica. Vale a pena considerar a hipótese de: 1. produzir um texto síntese muito objetivo e claro (talvez uma página) para todas as pessoas como se propõe o GAPB, e 2. textos construídos para públicos definidos, com redação orientada segundo o repertório de compreensão e a linguagem de cada um: a população (eventualmente em segmentos), profissionais de saúde, nutricionistas e setor produtivo. A compreensão de partes do texto pode induzir a erro e não parece provável que a população leia e compreenda - a íntegra do documento.
Data: 06/05/2014
Comentário: O guia alimentar está muito bem esclarecido mostrando pontos importantes sobre o que é uma boa alimentação, o que pode ser incluído, o que pode ser substituído. Uma coisa que talvez deixou meio vago foi nos 10 passos para uma alimentação saudável, que deixou de colocar pontos importantes sobre o consumo de sal e de doces, alimentos estes que estão sendo ingeridos em excesso em nosso cotidiano. É muito importante que este guia alimentar possua acesso à toda população com uma linguagem facilitada e dinâmica, pois este material não pode ser somente utilizado com profissionais, onde a linguagem técnica é abrangente, mas sim, com toda a população.



Justificativa: Em questão dos dez passos, onde opinei que estava um pouco vago devido à falta de tópico informando sobre o consumo para o sal e doces, é devido às doenças que prevalecem no país por causa destes alimentos, como a diabetes, obesidades e a hipertensão, problemas estes que devem ser muito bem analisados para poder reverter a situação brasileira, melhorando os hábitos alimentares da população, reduzindo assim risco de doenças como estas. É necessário que todos consigam acessar devido à inclusão, além de que em todos os locais e classes econômicas possuem problemas nutricionais, que vão desde a obesidade e doenças relacionadas até a desnutrição com suas consequências, sendo necessário o possível e liberado acesso do guia alimentar para toda a população para uma efetiva mudança alimentar. Outro fato citado, sobre uma linguagem facilitada e dinâmica, é necessário para que toda a população possua um claro entendimento sobre o assunto que está sendo lidado, possuindo uma maior chance de mudanças de hábitos alimentares da população através do entendimento do leitor perante ao assunto.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ao meu ver isso fica bem claro para os profissionais da saúde, pois já tem o conhecimento a fundo do guia anterior.

Justificativa: Desde a apresentação ele deve ser claro e menos extenso, porque nem todos os usuários do guia são bem perceptivos e detalhistas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Difícil entendimento em alguns tópicos, Orientação não muito clara sobre o consumo de óleo, gordura, sal e açúcar, que são uns dos maiores vilões para a saúde da população. Consumo de água não atende ao que foi incentivado a população até o momento, pois acredito sim que a necessidade básica de consumo de água para um bom funcionamento do organismo.

Justificativa: Acho que deveria ser mais claro e menos complexo. Orientar detalhadamente sobre o consumo de óleo, gordura, sal e açúcar, para que não haja tantos casos de saúde debilitada por falta de instrução clara e objetiva. Deve sim instruir a população a consumir líquido regularmente ao dia. Enfim acho que deve fazer uma junção do guia anterior com o guia atual para um complementar o outro.

Data: 07/05/2014

Comentário: 1. Pág. 4, 4º parágrafo, no trecho “Diante das mudanças e transformações sociais vivenciadas pela população brasileira, que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e nutrição, se fez necessária a revisão das recomendações estabelecidas”. Incluir a palavra modificação junto com a revisão.

Justificativa: Além de “revisão”, acredito que foram realizadas também MODIFICAÇÕES das recomendações estabelecidas.

Data: 07/05/2014
Comentário: Achei muito interessante falar sobre a transição nutricional que está ocorrendo no país. Mas, acredito que a apresentação deveria ser com uma linguagem mais simples, menos rebuscada, evitando palavras como: doutrinários, transdisciplinar, enfrentamento e parágrafos muito longos.
Justificativa: Temos que lembrar que é um guia para a população brasileira e quanto mais acessível e simples a linguagem melhor será a compreensão.
Data: 07/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 07/05/2014
Comentário: A linguagem, tamanho e formato não estão apropriados para um guia alimentar para a população. Algumas passagens são confusas e longas e várias questões estão repetitivas. PROPOSTA: O documento atual poderia ser adaptado para ser direcionado aos profissionais de diferentes campos disciplinares que tem relação com a temática da nutrição. Deve ser considerada a possibilidade de elaboração de outro documento sintético para a população.



Justificativa: 1. Um documento direcionado para a população não precisaria de fato ter uma definição de porções, mas se for direcionado aos profissionais poderia ter algum indicativo mais específico de quantidades ou porcionamentos. As recomendações nutricionais são estabelecidas com base em quantidades de nutrientes, ou mesmo de alimentos. A ausência deste posicionamento torna o Guia Alimentar pouco útil para orientações efetivas, seja de prevenção ou tratamento dos distúrbios nutricionais que mais acometem a população que se destina, seja na tradução destas recomendações em porções, preparações e formas de consumo. 2. É claro que se reconhece que o Guia não tem por objetivo primário fornecer quantidades exatas de alimentos ou ainda valores diários necessários de micronutrientes. Contudo, o papel do guia só terá efetividade quando traduz recomendações específicas em estratégias práticas que possam ser adotadas pelos indivíduos. Outro motivo diz respeito a dificuldade de se avaliar a quantidade da dieta dos indivíduos. Sem determinar orientações não é possível avaliar o impacto do guia sobre a qualidade dietética das pessoas. Atualmente índices de qualidade da dieta e similares vem sendo utilizados para avaliara qualidade dietética com base em porções alimentares de recomendações esses índices são úteis não somente para avaliar e acompanhar o que os indivíduos estão consumindo, mas também, principalmente avaliam o impacto e efetividade das orientações dietéticas contidas no guia.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Apresentação/5par./pg4 Sugestões: Reescrever reforçando o Guia enquanto instrumento para realização do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) e garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

Justificativa: Observações/justificativa: A contextualização do Guia no âmbito do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) está frágil considerando que sua revisão está prevista, inclusive no Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PLANSAN). Referência: CÂMARA INTERMINISTERIAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional: 2012/2015. Brasília: CAISAN, 2011. 132p. Disponível em: . Acesso em: 28 abr 2014.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Apresentação/7par./pg4 Sugestões: Assumir o Guia enquanto documento de referência para os diferentes setores de governo e sociedade civil organizada que atuam em políticas públicas e promoção da alimentação adequada e saudável.

Justificativa: Observações/justificativa: Reduz o papel do Guia ao âmbito e profissionais do Sistema Único de Saúde (SUS), inclusive esta redução cria uma incongruência com o que está apresentado na Introdução (par 2/pg 5). Referência: BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Disponível em: . Acesso em: 28 abr 2014.
Data: 07/05/2014
Comentário: Retirado.
Justificativa: Retirado.
Data: 07/05/2014
Comentário: Retirado.
Justificativa: Retirado.
Data: 07/05/2014
Comentário: Retirado.
Justificativa: Retirado.
Data: 07/05/2014
Comentário: Retirado.
Justificativa: Retirado.
Data: 07/05/2014
Comentário: Retirado.
Justificativa: Retirado.
Data: 07/05/2014
Comentário: retirado.
Justificativa: retirado.
Data: 07/05/2014



Comentário: Pg. 8 é Princípio alimentação é mais do que ingestão de nutrientes. No 1º parágrafo as dimensões sociais e culturais do ato de comer é Pg. 9 é No 1º parágrafo ato de comer é achamos que isso deve ser valorizado. O princípio alimentação saudável deriva de um sistema alimentar sustentável. Achamos que o texto dever ser escrito em formato mais simples e esclarecedor sobre os agrotóxicos, transgênicos, alimentos geneticamente modificados que estamos expostos tanto por meio dos alimentos in natura quanto dos alimentos processados. Pg. 10/11 é A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. No 1º parágrafo destaca-se na última frase sobretudo quando os alimentos saudáveis são mais dispendiosos do que os demais... é Pg. 10/11 é A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. No 1º parágrafo destaca-se na última frase sobretudo quando os alimentos saudáveis são mais dispendiosos do que os demais... é Pg. 10/11 é A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. No 1º parágrafo destaca-se na última frase sobretudo quando os alimentos saudáveis são mais dispendiosos do que os demais... é Pg. 10/11 é A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. No 1º parágrafo destaca-se na última frase sobretudo quando os alimentos saudáveis são mais dispendiosos do que os demais... é O penúltimo parágrafo deve ser escrito de forma mais simples e esclarecedora, valorizando o saber popular. Ainda na página 11 é os guias alimentares promovem segurança alimentar e nutricional. Acreditamos que é necessário aprofundar sobre direito humano, direito humano à alimentação e as questões de acesso a SAN. Falar mais sobre as privações e não apenas sobre os excessos.

Justificativa: Deve-se incluir a dimensão emocional ¿ pois comemos também emoções (tristeza, alegria...). No 2º parágrafo do guia destaca-se o prevenir ou controlar as carências nutricionais específicas... e doenças cardiovasculares... Incluir DCNT, pois também temos diabetes, câncer, obesidade. No último parágrafo destaca-se os padrões tradicionais de alimentação... Na verdade o que é isso para o leigo? Acharmos importante dar um exemplo como arroz e feijão. O texto destaca em comer sozinho, vendo TV, etc, mas deveria reforçar as celebrações que resgatam preparações da ocasião, típicas por região, isto é, que resgatam o ato social de comer e a cultura alimentar brasileira ¿ pg.10/11 - acreditamos que esta não é uma verdade. O cidadão pode ter tipos de acessos que às vezes podem não ser valorizados como saudáveis. Quando já inicia um princípio colocando um aspecto negativo isto já pode impactar no juízo de valor pois o IBGE apresenta dados que não justifica a afirmativa anterior. No último parágrafo ¿...capacitá-los porque, como cidadãos atuam politicamente para tornar factíveis aquelas opções. ¿ achamos que deve trocar para estimulá-los, pois estimular a formação de grupos sociais para busca da garantia DHA. Não deixar passar como responsabilidade do indivíduo e sim empoderá-lo promovendo movimentos sociais. Os guias alimentares são baseados em múltiplas evidências. Praticamente todo o texto está muito técnico e científico. Acreditamos que deve-se dar destaque aos aspectos antropológicos e estudos populacionais, da transmissão de geração à geração do padrão ou das práticas alimentares, mas de forma mais simples e esclarecedora.

Data: 07/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema ¿alimentação e nutrição¿ para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: ¿Faça de alimentos a base de sua alimentação¿ (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: ¿mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?¿. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em ¿pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito¿ (página 8, parágrafo 2).



Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 07/05/2014
Comentário: - conceito de alimento e de alimentos processados e ultraprocessados.
Justificativa: Sugerimos a revisão dos conceitos estabelecidos neste documento considerando, por exemplo, o Decreto Lei nº 986 de 1969.
Data: 07/05/2014
Comentário: 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.
Justificativa: Preocupação com as necessidades nutricionais da população na atualidade.
Data: 07/05/2014
Comentário: Uma vez que a linguagem é dirigida ao cidadão, que todo o guia tenha uma linguagem acessível ou que sejam propostas duas versões. Uma voltada para profissionais e outra para a população. Entendemos que a não consideração ou falta de diálogo do Guia proposto com o publicado em 2006, deixou que muitos aspectos importantes para um Guia, que foram abordados no anterior, fossem completamente excluídos, como as noções de quantidades, a questão da ROTULAGEM (tema no qual a população de forma geral tem muitas dúvidas ou total desconhecimento de como interpretar), higiene na alimentação, atividade física, e alguns que poderiam ter uma abordagem mais aprofundada e outros de uma forma mais clara (a serem explanados nas contribuições nos próximos tópicos).
Justificativa: O objetivo do Guia alimentar é servir de instrumento fornecedor de informações à população, visando promover saúde e hábitos alimentares saudáveis. Acredita-se que este documento contém informações complementares importantes sobre documentos anteriores, mas por si só não se propõe a ser um instrumento de orientação a todo e qualquer brasileiro.
Data: 07/05/2014

Comentário: Entende-se que, ao adotar uma nova e diferenciada classificação dos alimentos, o GUIA se põe como um divisor de águas. Trata-se de documento técnico que passará a ser oficial e, com isso, poderá repercutir sobre as políticas públicas em geral e a política de saúde em particular, desde que as propostas deste Guia incidam em outras políticas e em outros setores; desde que tais setores sejam contemplados em suas necessidades e em suas prioridades pelos princípios do Guia. Para tanto, faz-se necessário um movimento claro de responsabilidades e criação compartilhadas. O seu maior mérito é ter produzido uma informação comprometida com o interesse público, pois apresenta explicitamente os riscos do consumo dos produtos ultraprocessados à saúde.

Justificativa: Ao apoiar o eixo estruturante desta nova proposta na nova classificação de alimentos, segundo seu grau de processamento e não a partir da composição de nutrientes neles contidos, assume-se um recorte político estratégico frente a produtos que integram os maiores fatores de risco à saúde e à indústria de alimentos, que opera no incentivo ao consumo de alimentos processados e ultraprocessados.

Data: 07/05/2014

Comentário: Várias das proposições do GUIA sugerem a escolha por modos de vida e valores contra hegemônicos na sociedade, o que contraria a lógica do padrão alimentar ocidental, centrada em fast food. A abordagem focada em refeições é inovadora e facilita a compreensão dos princípios da alimentação saudável. Todavia, como será mais à frente problematizado, a lógica do sistema que oferta massivamente produtos não saudáveis foi superficialmente tratada, o que pode comprometer a capacidade de incidência para a conformação de um novo modelo de sistema alimentar, de práticas contra hegemônicas etc., uma vez que a mensagem final tende a culpabilizar o indivíduo e centrar em seu poder de decisão toda a possibilidade de mudança. Logicamente, ao adotar a nova classificação de alimentos, o GUIA assume o enfrentamento com a indústria de alimentos, entretanto, carece de igual abordagem com relação aos agrotóxicos, aos alimentos geneticamente modificados e a outros aspectos de relevância no contexto da Alimentação Adequada e Saudável. Ao optar por não tratar estes temas adequadamente, fere um dos seus próprios princípios “alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável”. Da mesma maneira, considerando a história recente é surpreendente a omissão do GUIA em relação ao Direito Humano à Alimentação Adequada. A demanda não é por uma abordagem teórica e distante da vida das pessoas, pelo contrário, o Guia pode e deve ser uma referência prática para a realização do DHAA. A PNAN, na sua primeira edição foi pioneira em adotá-lo como objetivo e, passados 15 anos, há maior clareza da centralidade da alimentação adequada para a realização do DHAA. Mais uma vez destacamos que o enfrentamento dos chamados obstáculos,



apontados no capítulo cinco, ganham uma dimensão política importante quando dimensionados no plano de violações ao DHAA. Seria necessário trabalhar sobre os determinantes do sistema agroalimentar vigente e suas repercussões nas escolhas alimentares, problematizando as formas não sustentáveis de produção de alimentos e a repercussão destas na vida das pessoas. O GUIA, na forma apresentada, não considera posições e proposições do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS) e do conjunto de atores que conformam a comunidade de interesses no campo da alimentação, nutrição e da segurança alimentar e nutricional. Mesmo assumindo a nova classificação, considera-se que outras questões relacionadas aos alimentos ultraprocessados não estão tratadas de forma suficiente no GUIA e pouca contextualização sobre a alimentação na atualidade é feita. Entende-se que várias das proposições do GUIA implicam modos de vida e valores contra hegemônicos, embora o documento não aborde politicamente essas questões.

Justificativa: Necessidade de ampliar a abordagem sobre sistema alimentar.

Data: 07/05/2014

Comentário: Desde a introdução observa-se que há fragilidade conceitual no tratamento dos sujeitos aos quais se destina o Guia, enquanto pessoas e cidadãos. Há uma identificação difusa dos sujeitos ao quais se destina, ora tomados como as pessoas e os profissionais: “Este Guia é para todas as pessoas, individualmente e como membros de famílias e comunidades, assim como cidadãos. Destina-se também a [...] profissionais de saúde, agentes comunitários, educadores e formadores de recursos humanos”, ora tomados como consumidores: “Este Guia foi elaborado com o objetivo de informar consumidores sobre opções saudáveis de alimentação [...] Esta dupla perspectiva é estendida a profissionais de saúde, a pessoas que preparam refeições para coletividades [...]”. Essa dubiedade leva o texto a ser extenso para cidadãos e insuficiente para profissionais. Vale destacar que, quando endereçado aos cidadãos, os aspectos práticos, cotidianos são essenciais, mas precisam estar contextualizados nas dinâmicas de vida dos diferentes grupos sociais, precisam dar visibilidade aos desafios vivenciados cotidianamente e a possíveis alternativas que já são praticadas. O exercício de transitar entre a dimensão individual e coletiva das práticas alimentares precisa ser uma constante em todas as diretrizes, sob pena de gerar uma noção hipertrofiada da responsabilidade e da capacidade de mudança da realidade exclusivamente no plano individual. Já para os profissionais, um documento desta natureza tem o papel de fonte de informações, orientações de abordagens para que, em diferentes situações, o profissional se sinta apoiado para problematizar a realidade e prestar uma atenção contextualizada e humanizada. Assim, avalia-se que há uma centralidade na responsabilidade individual, em termos das escolhas alimentares, cujos fundamentos repousam sobre as teorias comportamentais para a mudança de hábitos e modos de vida. De forma geral observa-se que o tratamento da cidadania está centrado no advocacy, precisando ser revisto e ampliado. A mudança se dá quando o cidadão se vê como sujeito político capaz de interferir na realidade em diferentes dimensões.

Justificativa: Necessidade de adequação de abordagem.

Data: 07/05/2014



Comentário: Há uma dificuldade de traduzir as proposições e recomendações do GUIA para o cotidiano das pessoas, que gastam tempo de deslocamento para o trabalho, muitas vezes em condições inadequadas de transporte e de mobilidade urbana, e carecem de tempo para preparar suas refeições, assim como para o descanso e o lazer. Com isso corre-se o risco de ser um documento muito idealizado, distante da realidade das pessoas, por faltar tradução/desdobramento das recomendações para o dia a dia. Considerou-se que a implantação efetiva do Guia demandará a elaboração de produtos complementares, incluindo o desafio da construção de documento/instrumento qualificado para o público em geral, um consistente para apoiar a prática dos profissionais e uma estratégia séria de desenvolvimento de atividades e materiais específicos que melhor comuniquem as recomendações para os diferentes públicos e contextos a serem alcançados pelo GUIA.

Justificativa: Necessidade de ampliar a tradução das diretrizes do GUIA para o cotidiano.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sobre a audiência do GUIA, sugerimos indicar claramente que se trata de documento voltado a formadores de opinião no setor saúde, educacional, de assistência social, agroalimentar, econômico, entre outros, com interface no campo da ANSC, como forma de alcançar plenamente o público ao qual se propõe. Se o Guia se declara como um instrumento de EAN é necessário que os princípios do Marco de Referência sejam mais bem desenvolvidos e contemplados na elaboração do texto. Considerar os determinantes das escolhas alimentares na atualidade e explicitar acúmulos conquistados e construídos no Brasil em torno do DHAA e da compreensão dos desafios que envolvem a conformação de sistemas agroalimentares saudáveis e sustentáveis. Há inúmeros movimentos, entidades, organizações e grupos por todo este país, em estágios distintos de desenvolvimento, mas que já praticam e têm experiências e resultados concretos em relação ao que denominamos de práticas hegemônicas. É necessário tratar dessas questões aqui, como forma de deixar o Guia com uma cara brasileira, em termos de realidade presente e de possibilidades de enfrentamento. Teme-se que, à exceção do conteúdo baseado nos resultados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), o texto seja demasiado genérico e não espelhe condições, desafios e potencialidades que temos no Brasil.

Justificativa: Necessidade de ampliar a adequação do GUIA à população brasileira.

Data: 07/05/2014

Comentário: Documento focado no SUS, não incorporando vários princípios, políticas e programas de interesse para a A&N. Página 4: A apresentação toca em questões da PNAN, do SISAN e do Marco referencial de Educação Alimentar e Nutricional para políticas públicas, mas ao longo dos capítulos não são apontadas questões/propostas concretas de articulação destes documentos/políticas. O SISAN é apenas citado, com isso são desconsiderados a importância e o compromisso de práticas intersectorias, práticas e compromissos estes declarados como importantes pela Saúde. No segundo parágrafo da mesma página ver o trecho “A PNAN entende que a implementação de ações de PAAS deve fundamentar-se nas dimensões de incentivo, apoio, proteção e promoção da saúde”. A “promoção” (da alimentação saudável, da saúde) engloba “incentivo, apoio, proteção”. É redundante dizer que PROMOÇÃO fundamenta-se nas dimensões de incentivo, apoio, proteção e PROMOÇÃO. O quinto parágrafo da página 4, do jeito que está redigido, ao mencionar o SUS, o texto sugere, subliminarmente, que este é o escopo do Guia: apoiar ações no âmbito do SUS. Ainda que seja imprescindível qualificar as ações de educação alimentar e nutricional no âmbito do SUS, a redução do Guia a esse escopo não faz jus às outras missões que este documento tem: (a) apoiar a população em geral em suas escolhas alimentares (independentemente dos momentos de interação com o SUS (conforme anunciado no início da Introdução) e (b) contribuir para a Diretriz 3 do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, na qual a atualização do Guia alimentar foi indicada como uma iniciativa para concretização das metas prioritárias para 2012/2015. Sugerimos explicitar um escopo mais ampliado para o Guia.

Justificativa: Necessidade de explicitação de um escopo ampliado para o GUIA.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).



Justificativa: Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se privilegiar a ingestão de água no total de 2 litros ao dia, e um ótimo aliado a uma boa alimentação também é fazer exercícios. Dois fatores que são importantes que a população ao ler o guia sentira a necessidade e a importância que se unir a uma boa alimentação, água e exercícios no dia-a-dia.

Justificativa: Considerando é claro o foco de público que é muito importante pois a linguagem tem que ser algo esclarecedor, para que não haja dúvida, algo que o leitor sinta vontade de fazer por parecer prático.

Data: 07/05/2014

Comentário: Gostaríamos de parabenizar a atualização do Guia Alimentar para a População Brasileira, face a transição nutricional que vivenciamos. Entretanto, é necessário destacar a importância do resgate das informações/recomendações publicadas no Guia anterior (agrotóxicos, fertilizantes, porcionamento...) somando-se às atuais, de modo a estruturar um documento mais completo do ponto de vista de recomendações quali-quantitativa de alimentos e nutrientes de modo a proporcionar à População Brasileira um Guia mais abrangente.

Justificativa: Tendo em vista o complexo trabalho que envolve a estruturação deste documento, para que o mesmo atinja o seu objetivo, que é o alcance da população, é fundamental a divulgação na mídia deste documento.

Data: 07/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema "alimentação e nutrição" para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: "Faça de alimentos a base de sua alimentação" (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: "mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?". Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em "pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito" (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 07/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 07/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).



Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 07/05/2014
Comentário: Desenvolver um glossário de termos
Justificativa: Facilita leitura
Data: 07/05/2014
Comentário: Seria interessante indicar órgãos e leis que já existem e o que o cidadão deve se apropriar, sites de interesse, mais do que artigos em inglês; - Colocar conceitos ausentes ou termos que não estão claros e são constantemente utilizados em caixa de leitura para facilitar e reforçar as ideias centrais; - Juntar capítulos 4 e 5; - Juntar capítulos 2 e 3; - Pg 69 ¿ No segundo parágrafo há um erro de digitação ¿ o termo ¿e frutas¿ aparece repetido.
Justificativa: Facilitar a leitura, consolidar o conteúdo e ampliar o acesso à informações relevantes tais como a legislação vigente
Data: 07/05/2014
Comentário: O antigo guia contém um pequeno argumento sobre a adequação da dieta vegetariana e o novo não cita nada sobre o assunto.
Justificativa: O vegetarianismo é adotado por quase 10% da população brasileira (segundo pesquisa do IBOPE) e não faz sentido excluir este grupo.
Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIOS ABIAD: Primeiramente, cabe ressaltar a grande diferença de abordagem entre o Guia Alimentar atualmente utilizado e a nova proposta. O Guia Alimentar para População Brasileira de 2008 possui mensagens claras e fáceis de serem utilizadas, tanto pela população quanto por profissionais de saúde e, até, por produtores de alimentos. O mesmo não é apresentado na nova proposta, que deixa de ser educativa e passa a ser limitadora de hábitos e escolhas, sendo repleta de definições e não de opções e alternativas para mudanças. O Guia Alimentar proposto distingue alimentos saudáveis de produtos alimentícios, sugerindo que estes, por natureza, não são saudáveis. Contudo, estudos apontam que não existem alimentos saudáveis e não saudáveis e sim uma alimentação balanceada e equilibrada onde todos os alimentos se encaixam. Desta forma, nossa sugestão é que haja maior conscientização da população para que essa seja capaz de fazer escolhas alimentares adequadas individualmente levando em conta aspectos culturais, econômicos, preferências, etc. O Guia em questão tem por pressupostos os direitos à Saúde e à Alimentação e é orientado pelos princípios doutrinários e organizativos do Sistema Único de Saúde e da Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Além disso, reconhece que a Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a autonomia e o autocuidado, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional. Salientamos que a FAO, através da publicação *Preparation and use of food based dietary guidelines* (Geneva, 1996. Report of joint FAO/WHO consultation) determina alguns pontos principais para elaboração de guias alimentares. Dentre os passos para o desenvolvimento de Guias estão: 1. Passo 1: Rever os padrões de saúde relacionados à alimentação 2. Passo 2: Rever os padrões de consumo 3. Passo 3: Associação entre alimentação e saúde 4. Passo 4: Consistência com políticas nacionais de saúde e alimentação 5. Passo 5: Definição do problema 6. Passo 6: Definição do conteúdo e grupos alvo 7. Passo 7: Definição do propósito e objetivos Um dos pontos abordados no passo 6 acima descrito é: qual será a abrangência do guia, por exemplo, este contempla as populações rurais e urbanas? Outro ponto importante é avaliar se as orientações são compatíveis com o potencial de abastecimento de alimentos no país. Diante destes dois tópicos, verifica-se a dificuldade de aplicabilidade deste guia no país, visto que: 1. os padrões de alimentação e rotinas das populações rurais e urbanas são distintos (alimentos consumidos, acesso, trabalho) 2. como seria possível conseguir um abastecimento eficiente de alimentos para toda a população se os mesmos forem, in natura ou apenas processados?



Justificativa: COMENTÁRIOS ABIAD: Primeiramente, cabe ressaltar a grande diferença de abordagem entre o Guia Alimentar atualmente utilizado e a nova proposta. O Guia Alimentar para População Brasileira de 2008 possui mensagens claras e fáceis de serem utilizadas, tanto pela população quanto por profissionais de saúde e, até, por produtores de alimentos. O mesmo não é apresentado na nova proposta, que deixa de ser educativa e passa a ser limitadora de hábitos e escolhas, sendo repleta de definições e não de opções e alternativas para mudanças. O Guia Alimentar proposto distingue alimentos saudáveis de produtos alimentícios, sugerindo que estes, por natureza, não são saudáveis. Contudo, estudos apontam que não existem alimentos saudáveis e não saudáveis e sim uma alimentação balanceada e equilibrada onde todos os alimentos se encaixam. Desta forma, nossa sugestão é que haja maior conscientização da população para que essa seja capaz de fazer escolhas alimentares adequadas individualmente levando em conta aspectos culturais, econômicos, preferências, etc. O Guia em questão tem por pressupostos os direitos à Saúde e à Alimentação e é orientado pelos princípios doutrinários e organizativos do Sistema Único de Saúde e da Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Além disso, reconhece que a Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a autonomia e o autocuidado, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional. Salientamos que a FAO, através da publicação *Preparation and use of food based dietary guidelines* (Geneva, 1996. Report of joint FAO/WHO consultation) determina alguns pontos principais para elaboração de guias alimentares. Dentre os passos para o desenvolvimento de Guias estão: 1. Passo 1: Rever os padrões de saúde relacionados à alimentação 2. Passo 2: Rever os padrões de consumo 3. Passo 3: Associação entre alimentação e saúde 4. Passo 4: Consistência com políticas nacionais de saúde e alimentação 5. Passo 5: Definição do problema 6. Passo 6: Definição do conteúdo e grupos alvo 7. Passo 7: Definição do propósito e objetivos Um dos pontos abordados no passo 6 acima descrito é: qual será a abrangência do guia, por exemplo, este contempla as populações rurais e urbanas? Outro ponto importante é avaliar se as orientações são compatíveis com o potencial de abastecimento de alimentos no país. Diante destes dois tópicos, verifica-se a dificuldade de aplicabilidade deste guia no país, visto que: 1. os padrões de alimentação e rotinas das populações rurais e urbanas são distintos (alimentos consumidos, acesso, trabalho) 2. como seria possível conseguir um abastecimento eficiente de alimentos para toda a população se os mesmos forem, in natura ou apenas processados?

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.



Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”.

Data: 07/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 07/05/2014
Comentário: Fico feliz por poder ter a oportunidade de estar participando desse processo de reformulacao do guia alimentar, algo que deveria ser reavaliado é a linguagem utilizada
Justificativa: A linguagem deveria ser um pouco mais voltada para o popular, já que o guia é destinado principalmente a população e profissionais de nutrição, com este guia, a impressão que se tem é que foi elaborado apenas para profissionais acadêmicos da área da saúde, não sendo esse o foco.
Data: 07/05/2014
Comentário: Fico feliz por poder ter a oportunidade de estar participando desse processo de reformulacao do guia alimentar, algo que deveria ser reavaliado é a linguagem utilizada
Justificativa: A linguagem deveria ser um pouco mais voltada para o popular, já que o guia é destinado principalmente a população e profissionais de nutrição, com este guia, a impressão que se tem é que foi elaborado apenas para profissionais acadêmicos da área da saúde, não sendo esse o foco.
Data: 07/05/2014
Comentário: fico feliz por poder opinar na reformulacao do novo guia alimentar, algo que deveria ser reavaliado é a linguagem utilizada.
Justificativa: a linguagem deveria ser mais voltada para o popular, já que o guia é voltado principalmente para a população, (onde grande parte não possui boa instrução) e a profissionais da saúde, com a linguagem técnica se tem a impressão de que o guia foi elaborado apenas para acadêmicos e profissionais da área da saúde, não sendo este o foco
Data: 07/05/2014



Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 07/05/2014

Comentário: Apresentação - página 03, 2º§, ao final do 5º período: erro na palavra “nutricionais”; - página 04, 1º§, início do 1º período: substituir “Atenção Básica” por “Atenção Básica à Saúde”;

Justificativa: Melhorar a leitura e a compreensão do texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: § Considerando que a primeira versão do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) (2005) foi uma conquista e é um documento que vem sendo utilizado no país, imaginou-se que a segunda versão seria feita a partir da avaliação da primeira versão, com modificações justificadas por esta avaliação

Justificativa: Embora a metodologia para a estruturação da versão 2014 não tenha sido divulgada, salvo melhor juízo, parece que não houve o processo de aprimoramento da primeira versão, mas a construção de um novo documento. Neste sentido, sugere-se a valorização do documento existente, o GAPB anterior (versão 2005), aprimorando-o, e não recomeçando algo novo como se não houvesse um trabalho anterior desenvolvido. Posto que vários itens importantes que eram discutidos na versão anterior não foram contemplados, sugere-se que deve haver uma avaliação científica do guia anterior, para posterior contribuição na proposta atual. Ou seja, o GAPB anterior (versão 2005) deve ser revisado, atualizado e ampliado com estudos e análises científicas.

Data: 07/05/2014
Comentário: § Questiona-se qual o percurso metodológico que ocorreu, quais entidades participaram e quais pessoas expertises e demais participaram dessa nova proposta. A autoria deveria ser esclarecida
Justificativa: O Departamento de Nutrição não se vê representado na construção e consulta deste documento se não tivermos os nomes das pessoas envolvidas.
Data: 07/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 07/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).



Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 07/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 07/05/2014
Comentário: Para quem se destina o guia? Para qual população?
Justificativa: Técnicos, profissionais, população em geral?
Data: 07/05/2014
Comentário: Embora a consulta pública seja um instrumento interessante, talvez não seja suficiente para a adequada discussão de um documento tão importante quanto o Guia Alimentar para a população brasileira.
Justificativa: § Assim, sugere-se discutir a proposta atual em conferências estaduais, culminando em audiência pública nacional, esses também instrumentos disponíveis na esfera pública e que reforçam a legitimidade de aprovação de uma proposta democrática e representativa da população brasileira.
Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se revisão cuidadosa da redação e da linguagem utilizadas, pois em determinados momentos ela parece jornalística (com frases como “está é uma boa notícia”), e em outros apresenta frases extensas e de difícil compreensão.

Justificativa: Considerando a estrutura de texto atual, não fica claro a quem se destina o guia, pois em alguns momentos a escrita é muito simples e, em outros momentos, muito rebuscada. Sugere-se rever a utilização de linguagem jornalística e de termos muito afirmativos ou denotando juízo de valor (alimentos “excepcionalmente” saudáveis; disponibilidade “imensa”). A utilização de termos como os citados pode gerar a falsa ideia do Guia Alimentar ser capaz, somente por sua existência e seguindo as suas premissas, de resolver todos os problemas alimentares e nutricionais da população.

Data: 07/05/2014

Comentário: Considerando a importância da adequada transmissão das informações contidas no GAPB, sugere-se revisão da formatação gráfica do documento, uma vez que a atual encontra-se limitada e compromete a qualidade do guia como um instrumento educativo.

Justificativa: A forma de apresentação do texto deve ser mais atrativa, podendo-se utilizar esquemas e ilustrações como estratégias gráficas para facilitar a compreensão e a aprendizagem do conteúdo. , infantilização da educação nutricional e as representações gráficas inadequadas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Em várias ocasiões, houve destaque para frases e conceitos com definições já melhor trabalhadas pela ciência ou pela legislação. Por exemplo, o conceito de saúde “é mais do que a ausência de doenças”. Esse conceito da OMS foi muito difundido nos anos 1970, contudo, na Constituição federal de 1988 e na lei Orgânica do SUS o conceito já foi revisto e modificado.



Justificativa: Assim, sugere-se que os conceitos básicos do GAPB 2014 sejam coerentes com os demais documentos e com a evolução científica. Outro exemplo de conceito antagônico à legislação vigente é o conceito de alimento, definido e utilizado no documento proposto de maneira diferente daquela que consta na legislação da ANVISA (discutido de maneira mais aprofundada em item abaixo). Além do cuidado com a congruência dos conceitos, sugere-se que no documento esteja contido um glossário, para facilitar o entendimento e a aplicação do seu conteúdo. Quando é citado que o Guia Alimentar é baseado em evidências, não fica claro que essas são evidências científicas. A utilização da expressão “nutrição baseada em evidências” pode ser corrente e conhecida no meio científico, mas pode não ser entendida fora dele. Além disso, salvo melhor juízo, a versão proposta do GAPB, embora cite algumas das políticas públicas de alimentação e nutrição na introdução, parece não utilizar conceitos básicos dessas políticas para guiar o conteúdo do restante do documento. Assim, a proposta apresentada do GAPB 2014 não aborda a alimentação com vistas a assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada, nem discute as demais políticas públicas relacionadas à alimentação, como a de sustentabilidade, a de agro biodiversidade e as políticas relacionadas ao controle de poluentes, por exemplo. Não são citadas, tampouco, políticas importantes e reconhecidas como a utilização de alimentos orgânicos na alimentação escolar ou o estímulo ao consumo de produção oriunda da agricultura familiar (Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE; Programa de Aquisição de Alimentos – PAA; Política Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica – PNAPO; Plano Nacional para a Promoção dos Produtos da Sociobiodiversidade – PNBSB).

Data: 07/05/2014

Comentário: Quanto à fundamentação e abordagem educativa: O novo Guia propõe uma mudança de abordagem sobre os processos educativos em saúde e, por conseguinte em EAN, tirando o foco da visão normativa sobre a alimentação adequada e colocando-o na necessidade de capacitar (empoderar) as pessoas, por meio da informação qualificada, para escolhas autônomas sobre a sua alimentação. Neste aspecto é uma proposta alinhada com o discurso da Promoção da Saúde. Propõe uma abordagem mais abrangente da saúde, não apenas como ausência de doença, bem como da alimentação, não apenas como ingestão de nutrientes, mas ambos como processos mediados pela dimensão social, econômica e cultural do ato de viver e de comer; Considera que a alimentação saudável deva derivar de sistemas alimentares que respeitem o meio ambiente e promovam a Segurança Alimentar e Nutricional. Valoriza o alimento in natura ou minimamente processados e não os produtos alimentícios processados/ultraprocessados. Aposta nas evidências de que os problemas nutricionais que hoje enfrentamos, como o excesso de peso, a obesidade, carências nutricionais de micronutrientes e suas comorbidades guardam estreita relação com o uso de alimentos ultraprocessados, cuja produção, distribuição, comercialização e consumo afeta negativamente a sociedade, a cultura e o ambiente. Por isso propõe como regra de ouro em suas recomendações: Prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo e evite produtos ultraprocessados.

Justificativa: Aspectos considerados na apreciação do documento.

Data: 07/05/2014

Comentário: Na proposta do novo Guia não encontramos mencionados em espaço algum a participação de Conselhos, movimentos sociais organizados, instituições representativas e outras entidades nacionais envolvidas e que avançam na discussão da alimentação adequada, de qualidade, saudável e de direito.

Justificativa: Neste sentido, sugere-se constar no documento final a metodologia empregada e o grupo de pessoas envolvidas na construção da atual proposta.

Data: 07/05/2014

Comentário: Embora pertinente e oportuna, a classificação de alimentos exposta na proposta do GAPB 2014 parece necessitar de reflexão e estudos mais aprofundados, posto que demonstra inconsistências quando da tentativa de representar a alimentação da população.



Justificativa: Assim, os conceitos de alimento in natura e alimento minimamente processado precisam ser revistos para serem coerentes com a legislação vigente e ficarem mais claros para não causar confusão na compreensão das recomendações. Por exemplo, pela legislação pertinente alimento é “toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinada a fornecer ao organismo humano os elementos normais, essenciais à sua formação, manutenção e desenvolvimento”, ou seja, esta definição não diz que a palavra “alimento” somente abarca os alimentos in natura e os minimamente processados. E a definição da legislação para produto alimentício é “alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura adicionado, ou não, de outras substâncias permitidas obtidas por processo tecnológico adequado”, ou seja, produto alimentício, segundo a legislação, é um “alimento” estando, portanto, contido na definição de alimento. Assim, a maneira como está exposto no documento da proposta do GAPB, além de não condizente com a legislação, pode promover a confusão. Além disso, a frase “Faça de alimentos a base de sua alimentação” parece estranha e pode ser incompreensível, posto que as pessoas estão acostumadas a comer comida que, para elas, é sinônimo de alimento. Assim, recomendar que a base da alimentação seja o alimento vai parecer, no mínimo, sem sentido. O documento também precisa incrementar a conceituação de termos importantes como óleos, gorduras, gorduras saturadas e gorduras trans, por exemplo. A rotulagem, como uma das principais forma de informação ao consumidor, era um pouco trabalhada no GAPB 2005 e não é sequer citada na atual proposta. Sugere-se que esta temática seja contemplada em capítulo específico, posto as recomendações da sua importância na busca da alimentação saudável (OMS, 2004; OMS, 2013, por exemplo). Além disso, considerando o GAPB como um instrumento de apoio ao exercício da cidadania, a discussão do papel e da importância da população no auxílio à fiscalização da rotulagem de alimentos envolvendo as diversas informações, inclusive de rastreabilidade, pode ser um avanço importante no GAPB 2014. § Sugestão que o guia tenha um capítulo sobre rotulagem. Ausência da discussão sobre o sistema alimentar e escolha alimentar.

Data: 07/05/2014

Comentário: O sistema agroalimentar, citado em alguns momentos, não está definido e não é discutido na proposta do GAPB 2014.

Justificativa: Da mesma maneira, não são citadas importantes questões relacionadas à origem dos alimentos sob a ótica da soberania alimentar, a exemplo das discussões e ações governamentais, especialmente do Ministério de Desenvolvimento Social (MDS), além dos temas da utilização de agrotóxicos, da produção de alimentos orgânicos ou da produção de alimentos utilizando organismos geneticamente modificados.
Data: 07/05/2014
Comentário: Considerou-se que esta nova proposta do Guia utiliza uma linguagem rebuscada, ora com o uso de frases extensas e terminologia de difícil compreensão, gerando interpretação e entendimentos adversos ao que se propõe, ora com uma linguagem muito simples, de caráter jornalístico, afirmativa e determinística.
Justificativa: Como o Documento não esclarece em seu texto introdutório exatamente a que público se destina, sugere-se revisão cuidadosa da redação e da linguagem empregada. Afinal, enquanto um instrumento de educação, sua linguagem técnica não pode ser excludente para que não se torne um instrumento com informações que farão sentido para uma pequena parcela da população brasileira. A linguagem por vezes muito rebuscada pode afastar a maioria da população para quem ele se destina e transformar esta mesma população em seres sem autonomia para a construção de conhecimento e tomada de decisão sobre sua alimentação.
Data: 07/05/2014
Comentário: A escolha e a compra de alimentos como ato político, no sentido do exercício da cidadania e do poder de influenciar no mercado de alimentos, não é citado no documento com a proposta do GAPB 2014.
Justificativa: Considerando que este tema interfere diretamente, entre outros, nos princípios de sustentabilidade, sugere-se que este ponto seja incluído no documento.
Data: 07/05/2014
Comentário: A escolha e a compra de alimentos como ato político, no sentido do exercício da cidadania e do poder de influenciar no mercado de alimentos, não é citado no documento com a proposta do GAPB 2014.
Justificativa: Considerando que este tema interfere diretamente, entre outros, nos princípios de sustentabilidade, sugere-se que este ponto seja incluído no documento.
Data: 07/05/2014



Comentário: acho que deveria ter uma atenção na dieta de vegetarianos e veganos, pois hoje em dia existem cada vez mais pessoas adeptas a essa prática alimentar, e também acho que deveria ter uma distribuição do guia em massa para a população.

Justificativa: acho que deveria ter uma atenção na dieta de vegetarianos e veganos, pois hoje em dia existem cada vez mais pessoas adeptas a essa prática alimentar, e também acho que deveria ter uma distribuição do guia em massa para a população.

Data: 07/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: Outro tema importante que era trabalhado no GAPB 2005 e não é citado nesta proposta de 2014 é a origem, contaminação e necessidade de cuidados com o uso da água.

Justificativa: Considerando a importância deste tema, sugere-se que o texto do GAPB 2005 seja revisado, atualizado e incorporado à nova versão.

Data: 07/05/2014

Comentário: Considerando a importância do consumo de pão pela população brasileira, sugere-se que ele seja alvo de discussão específica, exemplificando e demonstrando as diferenças entre o pão feito em casa, o pão comercializado mas produzido de maneira artesanal e o pão industrializado.

Justificativa: Inclusive observou-se exemplos confusos em relação ao pão, posto que aparece pão em fotografias tanto nos processados da página 22 quanto nos ultraprocessados da página 24.
Data: 07/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (pág 5., parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns momentos utiliza expressões que requerem alguma experiência para sua compreensão; como aquela adotada para a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação”; para os não iniciados, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia mais didático para que seja acessível, efetivamente, a toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (ex. pirâmide), que inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se que o Guia seja voltado para profissionais que trabalham a promoção da saúde e também para a população, ao considerar que os capítulos 3, 4 e 5 são mais acessíveis a todos, podendo ser utilizados com maior facilidade.
Justificativa: A linguagem, principalmente do primeiro e segundo capítulos, é bastante distante da compreensão da população, considerando a diversidade de níveis de escolaridade e conhecimento em alimentação e nutrição que vivenciamos no Brasil. O Guia precisa de um mediador para a sua devida utilização, sendo, portanto, essencial o profissional neste processo.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a inclusão de informações sobre técnicas dietéticas que auxiliam o melhoramento das características nutricionais dos alimentos.
Justificativa: Por exemplo, deixar o feijão de molho e desprezar essa água antes de cozinhar não serve somente para diminuir o tempo de cozimento, mas principalmente para diminuir a quantidade de fatores antinutricionais no alimento, conforme apontado na literatura científica.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a inclusão de discussão sobre bebidas alcoólicas.
Justificativa: Tema importante que estava presente no GAPB 2005 e não é citado na proposta em discussão.
Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário 1: A ABIA - Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação, contribui com comentários e sugestões ao conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde, colocado em Consulta Pública em 7 de fevereiro p.p. (CP nº 4/14 da Secretaria de Atenção à Saúde), através de links apresentados em cada uma de suas contribuições ao documento (comentário e/ou justificativa). Os comentários dividem-se entre partes - conceitual e pontual, cujas justificativas estão disponibilizados nos links, de forma fundamentada e instruída dos respectivos materiais, documentos e referências científicas que suportam tais apontamentos.

Justificativa: Justificativa 1: A primeira abordagem do Guia em Consulta é feita de forma geral, apontando-se, dentre outros: o equívoco com relação à abordagem escolhida, a qual deveria ser a correta orientação à população sobre dieta equilibrada; a ausência de reconhecimento das causas diversificadas da obesidade; a não abordagem da equação consumo x gasto energético; a inadequada associação de prejuízos relativos à obesidade exclusivamente à ingestão de produtos prontos para o consumo; ausência de esclarecimento à população sobre informações nutricionais, bem como orientações para compreensão dos rótulos e das porções; adoção de classificação inexistente e sem respaldo científico de produto pronto para o consumo e produto ultraprocessado dissociado do conceito de alimento; conteúdo ideológico e pouco prático, em descompasso com o estágio social e cultural da população brasileira; e, restrição da alimentação diária à três refeições. Todos esses apontamentos conceituais estão disponibilizados de forma completa no link: (http://www.abia.org.br/ftp/PropostaABIAaoGuiaAlimentar-Conceitual-Apresentacao.pdf).
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário 2: A ABIA - Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação, contribui com comentários e sugestões ao conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde, colocado em Consulta Pública em 7 de fevereiro p.p. (CP nº 4/14 da Secretaria de Atenção à Saúde), através de links apresentados em cada uma de suas contribuições pontuais ao documento (comentário e/ou justificativa), as quais estão fundamentadas e instruídas dos respectivos materiais, documentos e referências científicas que suportam tais apontamentos.
Justificativa: Justificativa 2: Nesta manifestação ressaltamos a abordagem de ‘alimentos saudáveis’ versus ‘alimentação balanceada e equilibrada’ e mencionamos a importância da educação alimentar e nutricional. As manifestações pontuais para este capítulo estão disponibilizadas de forma completa através do link: (http://www.abia.org.br/ftp/PropostaABIAaoGuiaAlimentar-Pontuais-Apresentacao.pdf).
Data: 07/05/2014
Comentário: - Incluir um glossário para os principais termos técnicos.
Justificativa: Acredito que o Guia será lido por uma variedade de pessoas e isso facilitaria o entendimento.
Data: 07/05/2014
Comentário: Idem anterior
Justificativa: Idem anterior
Data: 07/05/2014



Comentário: Sugerimos que o Guia encoraje o desenvolvimento de alimentos industrializados em melhor contexto nutricional e funcional, que venham de encontro com a alimentação saudável, suprimindo necessidades carenciais e até mesmo, situações de prevenção de doenças.

Justificativa: A mudança nos hábitos alimentares brasileiros seguem uma tendência mundial. Infelizmente a rotina da população em geral não possibilita preparos caseiros de todas as refeições. O enfrentamento do cenário de aumento de doenças crônicas como hipertensão e obesidade depende de ações que integram os diversos setores responsáveis por toda a cadeia de produção e comercialização de alimentos, como bem colocado no Guia (Apresentação). Entretanto, vale chamar a atenção para o fato de que o setor industrial em sua maioria está sendo penalizado, à medida em que o consumo dos alimentos processados e ultraprocessados é desencorajado pelo Guia. Entendemos que neste sentido há um desestímulo ao desenvolvimento industrial, e, por conseguinte, ao desenvolvimento econômico do país.

Data: 07/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 07/05/2014

Comentário: O guia tem que ter um acesso mais fácil para atender a necessidade escolar, e em geral da população brasileira.

Justificativa: Isso engloba os conteúdos e a linguagem usada. Porque temos que lembrar que é um guia para a população brasileira e quanto mais simples e acessível a linguagem melhor será a compreensão de todos.
Data: 07/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 07/05/2014
Comentário: A linguagem não é condizente com o foco para o qual o guia é proposto O papel do nutricionista no processo na educação nutricional não foi devidamente tratado
Justificativa: Em alguns momentos do texto a linguagem é pouco acessível a maioria da população, é comum aparecimento ao longo do texto de termos sofisticados, por exemplo: “ALIMENTAÇÃO É MAIS DO QUE INGESTÃO DE NUTRIENTES”, para a população em geral pode ficar comprometido o sentido desta afirmação uma vez que o conceito de nutrientes e sua relação com alimentação não é de conhecimento de todos O nutricionista é o profissional devidamente regulamentado e qualificado para coordenação e desenvolvimento das ações de educação alimentar e Nutricional.
Data: 07/05/2014



Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 07/05/2014

Comentário: CONSIDERAÇÕES GERAIS - Inserir informações sobre a rotulagem dos alimentos. - Enfatizar que este Guia é um documento orientativo e educativo e não normatizador.

Justificativa: Esclarecer melhor o consumidor e não conflitar com a legislação vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugestões para o Guia alimentar para a população brasileira: Desejamos sugerir algumas mudanças para o novo guia: a adição de informações sobre as características dos produtos, principalmente do ponto de vista ambiental (se são transgênicos, os problemas dos agrotóxicos, suas formas de cultivo, etc); consideramos inclusive necessário maior atuação do governo com legislação mais rigorosa no sentido de proteger a população; a adição de informações sobre o aspecto emocional associado ao comportamento alimentar, como o estresse, ou o preconceito, fatores que consideramos influenciar muito as nossas escolhas; a adição de sugestões de lanches que sejam preparados dentro das três recomendações gerais, mas que sejam mais fáceis de preparar e de levar para fora de casa, onde é mais difícil seguir as recomendações, além de mais exemplos em geral de refeições saudáveis; compreendemos a necessidade de, tendo em vista a nova realidade decorrente da transição nutricional, se abordar fatores associados ao consumo excessivo de alimentos e como controlá-los, mas também achamos importante abordar aspectos sobre a desnutrição e outros problemas relacionados ao consumo insuficiente; também consideramos importante uma breve abordagem das dietas oferecidas pela mídia, tendo em vista a força com que essa informação chega até nós e; por último, a adição de considerações sobre a alimentação e a prática de atividades físicas (como se alimentar antes, durante e depois dos exercícios, visando potencializar seus efeitos); Em geral os alunos gostaram do novo guia alimentar, por considerarem mais voltado para o nosso cotidiano e por apresentar obstáculos e opções para superá-los, porém alguns alunos sentiram falta de uma apresentação visual, como a pirâmide formulada para o guia anterior, de forma que as imagens das refeições não seriam suficientes.

Justificativa: Dificuldades na escolha e identificação dos alimentos são cotidianas e dificultam a escolha por alimentos saudáveis e por atitudes mais sustentáveis; concordamos com a necessidade de maior ação do governo para regulamentação dos produtos alimentícios; consideramos o aspecto emocional muito importante para a determinação dos hábitos alimentares e consideramos o preconceito inaceitável, de forma que é necessário atuar em todas as esferas para superá-lo; as sugestões de lanches são necessárias porque as mudanças com desenvolvimento de habilidades culinárias ocorrem de forma mais lenta que o necessário para a melhora da alimentação da população; em algumas regiões a pobreza e a dificuldade de acesso a alimentos ainda é uma realidade, e essas pessoas também tem direito ao guia; a prática de atividades físicas também é necessária para melhorar a saúde da população, e temos dificuldade em acessar informações sobre como se alimentar com relação ao exercício.

Data: 07/05/2014



Comentário: Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 07/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 07/05/2014

Comentário: O guia não deve se direcionar à crenças. Ou seja, evitar abordagem que possam embater com crenças pessoais, como é o primeiro princípio diz respeito a um conceito abrangente de saúde que considera todas as dimensões físicas, mentais, emocionais e espirituais.

Justificativa: Nem todas as religiões acreditam em espíritos... e essa palavra geralmente é utilizada em questões religiosas!

Data: 07/05/2014

Comentário: Admite-se que o documento de apresentação do Guia está bem fundamentado e faz referência a marcos importantes da história brasileira referente a defesa do direito humano à alimentação adequada. No entanto, os Capítulos do Guia pouco estão relacionados ou até mesmo negam as questões técnicas e políticas associadas aos marcos expostos na Apresentação, demonstrando uma importante fragilidade política deste instrumento. A fragilidade política do Guia é facilmente percebida quando este não considera em seus espaços de discussão, a alimentação enquanto direito, o que leva com que o mesmo desconsidere, também, tanto em seu conteúdo quanto em sua discussão, as diversas políticas públicas implementadas por diferentes ministérios brasileiros, que se movimentam envolvendo como elementos centrais a SAN, em direção a garantia do Direito Humano a DHAA. Isto é evidente quando se percebe que o Guia limita a discussão sobre o que é uma alimentação saudável. O que podemos considerar uma alimentação adequada para os indivíduos e para a sociedade? É sobre esta pergunta que este Guia deveria estar debruçado. Diferentes publicações produzidas e assinadas pelo governo brasileiro e por conselhos de controle social, apontam evidências informando que os critérios que definem uma alimentação adequada e saudável se envolvem para além dos aspectos nutricionais que interferem na saúde individual dos seres humanos. Assim, uma alimentação adequada e saudável é aquela que fornece os nutrientes em quantidades suficientes para a manutenção da saúde, mas também que agride na menor escala possível a natureza, o trabalhador rural e aqueles envolvidos no processo de industrialização e comercialização dos alimentos. Também deve respeitar nossa biodiversidade, a cultura alimentar regional e as relações humanas que somente a alimentação proporciona. Precisa ser segura do ponto de vista biológico, químico e físico, e garantir a sustentabilidade econômica e da própria sociedade. Somente atendendo a todos estes aspectos podemos afirmar que teremos uma alimentação segura para os indivíduos e para a sociedade. No entanto, o Guia se restringe a justificar uma alimentação saudável a partir de critérios basicamente nutricionais e, no máximo, com vagas considerações sobre o papel cultural da alimentação, o que nega os conceitos de alimentação saudável defendidos pelo Brasil e a expostos no item Apresentação, do Guia.



Ao mesmo tempo, acreditar na alimentação enquanto um direito humano também significa que não é admissível transferir a responsabilidade pela alimentação adequada somente ou principalmente para o indivíduo. Ao assumir a alimentação enquanto direito, a sociedade brasileira deixa claro que os indivíduos precisam, primeiramente, de condições adequadas de acesso aos alimentos. Somente após estas condições serem garantidas, é que recai sobre os indivíduos a capacidade de escolha. Desta maneira, o Guia Alimentar para a População Brasileira precisa explicitar que os indivíduos terão dificuldades em realizar as melhores escolhas alimentares enquanto o Estado não prover à população, condições irrestritas de acesso aos alimentos caracterizados como adequados pelo próprio Guia. Ainda, é papel do Guia esclarecer a população que a alimentação é um direito básico garantido em leis, orientando os mecanismos de exigibilidade deste direito. Este tipo de informação é a base para que a população tenha de fato a expectativa de se alimentar adequadamente. Sem tais ressalvas, o Guia transforma-se em um instrumento de oposição aos compromissos assumidos pelo próprio Estado, ao presumir ser possível que toda a população tenha condição de fazer escolhas saudáveis, mesmo quando os próprios autores deste Guia, em suas pesquisas, apontam que parcela significativa da população brasileira não tem acesso a alimentos na quantidade suficiente ou na qualidade desejada para a promoção e manutenção da saúde.

Justificativa: A Constituição Federal define que a alimentação é fator determinante e condicionante para que as pessoas tenham assegurado seu direito à saúde, assumindo que a alimentação também é um direito básico das pessoas e que deve ser garantido pelo Estado através de políticas econômicas e sociais. Conclui-se ainda, que cabe ao Ministério da Saúde zelar para que estes direitos sejam garantidos e que ao Ministério, enquanto órgão do Estado, é dado o dever de propor ações para que toda a população tenha uma alimentação adequada. O conceito de Segurança Alimentar e Nutricional aprovado durante a 2ª Conferência de Segurança Alimentar e Nutricional, 2004, que define que Segurança Alimentar e Nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis, foi transferido em sua íntegra para a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional, sancionada pelo Presidente da República em 15 de setembro de 2006. Com isso, o governo brasileiro acatou a compreensão de que uma alimentação adequada é aquela que promova saúde, respeite a diversidade cultural e que seja ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentável. Desta maneira, é esperado que o Guia Alimentar para a População Brasileira trabalhe suas orientações sempre respeitando as dimensões da alimentação adequada previstas neste conceito.

Data: 07/05/2014
Comentário: Fundamentação consistente para justificar o enfoque dado à prevenção, manutenção e promoção da saúde.
Justificativa: É interessante informar à população sobre essas informações, as quais dizem respeito à saúde, bem como dos instrumentos legais criados para defesa do direito à saúde através da alimentação.
Data: 07/05/2014
Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema "alimentação e nutrição" para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: "Faça de alimentos a base de sua alimentação" (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: "mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?". Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em "pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito" (página 8, parágrafo 2).
Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 07/05/2014
Comentário: A nova versão do Guia vem para contribuir com as ações de alimentação e nutrição visando fortalecimento da Atenção Básica
Justificativa: O Guia fortalece a concepção de que consumimos comida, enfatizando a concepção de que são alimentos, alimentos processados e ultra processados.
Data: 07/05/2014
Comentário: O guia alimentar deve ter como principal foco em sua apresentação os problemas mais atuais que atinge a população brasileira que é a obesidade. E a responsabilidade do governo nessa orientação a população.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendido ao longo do texto.



Data: 07/05/2014
Comentário: O guia alimentar deve ter como principal foco em sua apresentação os problemas mais atuais que atinge a população brasileira que é a obesidade. E a responsabilidade do governo nessa orientação a população.
Justificativa: Desde a apresentação, deveria ser redigido e ser apresentado o texto da Constituinte Brasileira, de que a Saúde é um DEVER DO ESTADO. Responsabilidade esta que não deve ser repassada aos órgãos não governamentais e demais entidades, ou ao cidadão, como ficam subentendido ao longo do texto.
Data: 07/05/2014
Comentário: Fundamentação consistente para justificar o enfoque dado à prevenção, manutenção e promoção da saúde.
Justificativa: Fiz apenas alguns comentários e sugestões de ajustes que considero importante. Na apresentação: É interessante informar à população sobre essas informações, as quais dizem respeito à saúde, bem como dos instrumentos legais criados para defesa do direito à saúde através da alimentação./ Louvável o foco do novo Guia, dada a urgência em se combater e prevenir os danos e agravos decorrentes da má alimentação
Data: 07/05/2014
hábito saudável se for frequente. Além disso, a presença do arroz e da banana é frequente no almoço. Geralmente, a salada é essa, mas não nessa quantidade e, em muitos casos, não há salada na refeição. Pág. 43: Acho que poderia ter mais uma ilustração do jantar nordestino, com os alimentos que mais frequentes: macaxeira, inhame, batata-doce, sopa, tapioca, cuscuz; além do café com leite ou café puro./ Pág.44: Não são somente crianças e adolescentes que precisam fazer outras refeições a mais, todos precisam. Pelo menos essa é a orientação que nos é dada no curso de Nutrição, de que temos que fazer de 5 a 6 refeições diárias. do jeito que está escrito parece que é uma necessidade só desses dois grupos de pessoas./ Pág.45, Poderia falar sobre a técnica do Remolho de 2 minutos (também conhecido como Remolho Forçado); Importante a questão de colocar a medida caseira do óleo e a proporção.

Comentário: Fundamentação consistente para justificar o enfoque dado à prevenção, manutenção e promoção da saúde. Fiz apenas alguns comentários e sugestões de ajustes que considero importante. Na apresentação: É interessante informar à população sobre essas informações, as quais dizem respeito à saúde, bem como dos instrumentos legais criados para defesa do direito à saúde através da alimentação./ Louvável o foco do novo Guia, dada a urgência em se combater e prevenir os danos e agravos decorrentes da má alimentação./ Na pág.8, no tópico “Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes”, corrigir o texto que se encontra logo abaixo “a saúde, o bem-estar ou a saúde e o bem-estar”./ Na pág.18, importante a informação sobre o valor nutricional do leite materno como alimento completo até os 6 meses; reforçada na pág.34, tendo em vista que muitos ainda não tem esse entendimento. /Na pág.29, acredito que seria importante reforçar que as monoculturas tbm são responsáveis pela extinção de animais, os quais acabam sendo “expulsos” do seu hábitat natural em decorrência do desmatamento em procura de outro abrigo e de comida, e muitas vezes não encontram; e que além disso, afetam igualmente os grupos humanos (as comunidades), pois elas “invadem o espaço”, afetam a agricultura familiar e tradicional e interferem na mudança dos hábitos alimentares dessas populações, que são “obrigadas a deixar de plantar buscando outra fonte de renda e a comprar outros gêneros./ Pág. 30, muito importante a ênfase dada com a regra de ouro, reforçando de uma forma simples e fácil de memorizar tudo o que foi exposto no capítulo. Assim como os boxes ao final de cada capítulo com a síntese da discussão./ Pág.34, parágrafo 3: Considero importante acrescentar entre as necessidades nutricionais especiais, a presença de alguma enfermidade./Na pág. 35 “Alimentação dos brasileiros segundo o IBGE”: É importante falar sobre a redução do consumo de arroz e feijão. Pesquisas do próprio IBGE mostram que esse consumo vem reduzindo de forma acelerada. É outro ponto para ser trabalhado tendo em vista que essa combinação confere todos os aminoácidos necessários da dieta; acredito que deva ser reforçado o valor nutricional dessa combinação./Há uma falha na pág.38, parágrafo 2: não é a fruta que é substituída pelo suco de laranja, mas sim, o café. Pois nesse exemplo, a pessoa consome o mamão. Sugestão para o novo texto: “Em um dos exemplos, o café com leite é substituído pelo suco de laranja, em outro, pelo leite, e em outro, é consumido puro. Já a fruta é consumida em todos os exemplos.” No parágrafo 4, acrescentar o consumo de pão de queijo no Sudeste (já que é um alimento tradicional dessa região). Muito interessantes e atrativas as imagens com sugestões de refeições saudáveis./ Pág. 40 Vcs não acham que representaria mais o Nordeste se fosse a carne assada no lugar do peixe? representa mais essa região. Ou então justificar a seleção como uma sugestão do consumo de peixe (que é muito consumido apenas em alguns estados do Nordeste); e sobre a ausência do arroz, deveria ser dito que não constitui um



Justificativa: Dando continuidade aos comentários: Na pág.47: Poderia ter escrito: “farinha de milho flocada”, pois no nordeste o que se conhece como farinha de milho, é bem diferente dessa./ Pág.53: Poderia ter dado sugestões de queijos com menos gordura e menos sal. Mesmo sendo mais caros (por isso muitos não poderão comprá-los, mas é importante conhecer as opções./ Pág.55 (logo no início): Poderia ter citado quais os cortes magros, para ajudar no momento da compra; ao falar sobre os ovos, é importante ressaltar que devem ser consumidos com moderação, sobretudo se forem fritos, e que a fritura dos ovos não deve ser feita com o uso de manteiga, margarina ou creme vegetal, os quais são muito utilizados para esse fim./ Pág.56, parágrafo 2: É importante acrescentar que o tipo de dieta tbm influencia. Nesse tópico, essa informação está subentendida, mas é bom que esteja colocada diretamente./ Pág.65: Importante a questão de valorizar a qualidade da refeição, priorizando os hábitos de consumo, e não se fundamentar em quantidade e peso, o que geralmente causa estresse, confusão e dúvida, além de não funcionar bem, já que cada fase de vida e cada indivíduo tem necessidades específicas. Mas ainda assim, considero importante a questão da noção de porção dos alimentos, para que se tenha um norte no momento de compor o prato; mesmo não se prendendo a gramaturas, mas a questão do número de porções do guia anterior é interessante também./ Capítulo 5 (como um todo): Louvável a iniciativa de dialogar com o leitor e indicar o que ele - cada um de nós - pode fazer para contribuir com a saúde relacionada à prática de se alimentar de forma saudável. Importante dizer o que se deve fazer como cidadão, mas deveria ser mais direto e explicar como fazer, que órgão procurar, etc. Por exemplo: que organizações da sociedade civil (se a pessoa não participa de nenhuma, como deve fazer para participar?); em quais iniciativas públicas deve se engajar? como? Como manifestar a opinião ao representante no Congresso? Muitos não tem esse conhecimento./ Pág. 70, tópico “Habilidades, parágrafo 3: “de transmissão” se repete./ Pág. 71, tópico “Tempo”, parágrafo 3: Acredito que deveria ser usado outro termo no lugar de “formidável”, pois pode causar confusão de sentido (pode transmitir um sentido positivo), principalmente se lido por pessoas leigas na área da saúde e/ ou educação (e até mesmo para muitos desses pode soar estranho)./ Pág. 72, parágrafo 2: Senti falta da orientação sobre a higienização dos alimentos durante o pré-preparo. A maioria das pessoas desconhecem o modo correto e essa etapa é tão importante quanto a escolha do que comer. Comer vegetais sem higienizá-los adequadamente pode causar doenças graves; parágrafo 5: gostei muito da colocação. Importante tornar a pessoa responsável por si, ou seja, de levá-la a essa reflexão, de desenvolver o auto cuidado também em relação àquilo que se come (esse também é um princípio do SUS)/ Pág. 75: Muito boa a iniciativa de sugerir leituras adicionais, explicando sobre o que cada uma delas aborda./ Pág. 85: A redefinição dos dez passos para uma alimentação saudável tendo

como foco os hábitos de consumo e a saúde, foi muito proveitosa, além de não deixar de fora os dez passos da edição anterior, os quais estão contidos nessa edição. De forma geral, o Guia está bem escrito, enfoca temas do cotidiano que são cruciais para a saúde, como a questão dos alimentos ultra processados, dos alimentos que contém muito açúcar, gordura e sódio (principais causadores de doenças crônicas não transmissíveis); a questão da influência e do risco da publicidade; do destaque dado ao prazer de comer junto e de envolver no preparo do alimento; do perigo dos fast foods; da explicação sobre a divisão dos alimentos em grupos e a ênfase dada às combinações; ao estímulo a que a pessoa aprenda a cozinhar. Enfim, parabênizo a toda a equipe pelo esforço para desenvolvimento deste trabalho e peço que vejam a questão de haver maior divulgação e distribuição.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugerimos: ¿ Divisão do guia em duas partes, uma para leigos e outra para profissionais. O guia para leigos teria linguagem mais ilustrativa e compacta como no guia alimentar para crianças menores de 2 anos, onde os dez passos para uma alimentação saudável são descritos com detalhes. ¿ Introduzir glossário para melhor entendimento do conteúdo. ¿ Rever referências e melhorar localização do assunto. ¿ Tornar o guia acessível ao público com informações e exemplos da forma prática para facilitar a incorporação de novos hábitos.

Justificativa: Consideramos que o guia está extenso e repetitivo, com linguagem teórica de difícil entendimento para leigos. Faltou direcionar a população em o que fazer com as informações fornecidas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Consideramos a elaboração desse novo guia um grande avanço, uma vez que valoriza os aspectos qualitativos da alimentação e a cultura local, enfatizando que ¿alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (p. 7, 9) e incentivando a execução de preparações culinárias, a comensalidade, o consumo de alimentos in natura e pouco processados, entre outros.



Justificativa: Ao valorizar as diferentes dimensões do ato de comer, como os aspectos sociais, culturais e o prazer para construção da saúde e do bem estar, este guia busca o diálogo com as Ciências Sociais e põe em destaque a diversidade cultural brasileira. Especialmente no capítulo 3 quando aborda exemplos práticos de alimentação saudável a partir da culinária brasileira. Do mesmo modo, o guia enfatiza o conceito de saúde para além da ausência de doenças e em comparação, o conceito de alimentação para além do consumo de nutrientes, com a finalidade muito mais na perspectiva da promoção da saúde que na prevenção de doenças, distinguindo-se do guia alimentar versão 2006, que fundamentado em dados epidemiológicos, tinha como objetivos “contribuir para a prevenção das doenças causadas por deficiências nutricionais, reforçar a resistência orgânica a doenças infecciosas e reduzir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), por meio da alimentação saudável.” (BRASIL, 2006, p. 15). A saúde deve ser compreendida com um recurso para a promoção da vida, focalizando o bem-estar e a qualidade de vida e a educação alimentar e nutricional se constrói na perspectiva da promoção da saúde (CARTA DE OTTAWA, 1986). A intenção deste guia de alcançar pessoas comuns, cidadãos da sociedade brasileira como um todo, na perspectiva do empoderamento, é de extrema importância para a promoção da saúde, uma vez que valoriza o diálogo e a troca de informações (TEIXEIRA, 1997; ARAÚJO, CARDOSO, 2007). Como material educativo, o guia se constitui uma importante ferramenta para o compartilhamento de conhecimentos e práticas, que podem contribuir para a conquista de melhores condições de vida (BIZZO, 2002). Valoriza a cidadania, quando estimula que os cidadãos atuem politicamente no sentido de transformar o meio em que vivem (FREIRE, 1977, 2006, 2011) buscando a proteção do meio ambiente e estabelecendo uma relação entre alimentação, sustentabilidade e sistema alimentar (p. 9).

Data: 07/05/2014

Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatórios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.
Data: 07/05/2014
Comentário: Também acho que o guia deveria ser subdividido por regiões e por crenças, pois a alimentação é muito diferente de uma região para outra e de crença para outra como os adventistas que não comem carne de porco e também deve haver mais orientação sobre o uso de óleos e gorduras
Justificativa: Gostos, costumes e crenças diferentes por regiões
Data: 07/05/2014
Comentário: "A alimentação que promove a saúde tem a capacidade de prevenir tanto deficiências nutricionais e suas consequências quanto a obesidade e outras doenças crônicas." (Pág5) "As recomendações deste Guia levam em conta as várias dimensões que determinam as condições de saúde e bem-estar dos seres humanos." (Pág 6) "Como toda política pública, a formulação de guias alimentares deve estar baseada em evidências". (pág 10)
Justificativa: A literatura científica é vasta em demonstrar que a dieta vegetariana é mais eficaz na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis do que a dieta onívora. No <i>Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos</i> da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) é possível conferir as principais publicações que endossam essa afirmação. O texto contém quase 200 referências científicas. O vegetarianismo é adotado por quase 10% da população brasileira (segundo pesquisa do IBOPE), que o faz no âmbito da busca por uma alimentação e estilo de vida que traga bem-estar não apenas físico, mas também psíquico. Não é justo deixar essa parcela de fora do Guia Alimentar. Veja a pesquisa do IBOPE.
Data: 07/05/2014
Comentário: Apresentação (pág.4), segundo parágrafo: <i>“A desnutrição diminuiu nas últimas décadas... coexistindo com as deficiências nutricionais.”</i>
Justificativa: Corrigir a palavra <i>“nutricionais”</i> . Estagiária de nutrição em saúde coletiva Laís Maria Gomes da Silva
Data: 07/05/2014



Comentário: A garantia do acesso a uma alimentação adequada e saudável é direito do cidadão e objetivo fundamental da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e da Política Nacional de Alimentação e Nutrição. O guia necessita apresentar essa discussão e esclarecer o leitor sobre os seus direitos. É importante também destacar os principais marcos legais existentes (ex. Lei Orgânica da Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006 ; EC 64/2010) que consideram a alimentação adequada como um direito social. É necessário também esclarecer que os problemas alimentares se devem hoje à existência de um sistema agroalimentar que conta com alimentos de alta concentração calórica e baixa qualidade nutricional. A mudança da qualidade da alimentação da população dependerá da regulamentação desse sistema e da sua transformação. Sugere-se também a revisão da linguagem do Guia para torná-la mais acessível e popular.

Justificativa: É necessário informar ao leitor sobre o contexto político dentro do qual se insere a discussão do atual guia alimentar e informá-lo sobre seus direitos e sobre a necessidade de coletivamente serem fortalecidas as políticas públicas voltadas para esse objetivo.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia é uma excelente forma de acesso para que as pessoas possam se interar mais com informações que possa agregá-las em uma vida saudável.

Justificativa: Hoje em dia, há muitas informações sobre alimentação, mas poucas são as fontes confiáveis então a ideia do Guia Alimentar é que o brasileiro tenha uma fonte segura, que seja embasada em informações científicas e traz mensagens que são mensagens simples, busca fazer com que o cidadão compreenda a alimentação sem necessariamente precisar dominar todos os conceitos e que traga orientações para promover a prática de uma alimentação adequada e saudável. Aprovado!

Data: 07/05/2014

Comentário: Erro na digitação da palavra nutricionais no segundo parágrafo. Ainda no segundo parágrafo, a última frase não revela o aspecto mais importante da transição em questão, que são as características atuais da alimentação do brasileiro. Isto é, deveria, já na Apresentação do material, explicitar o problema da transição alimentar: a substituição das dietas tradicionais por alimentos ricos em açúcar, gorduras e sódio. Se todo o material é voltado para o público leigo, deve-se atentar para a linguagem desde a Apresentação. Nesta, há termos pouco usuais entre o público leigo e inclusive parágrafos que, ao meu ver, seriam pouco compreendidos, como o caso do 4º parágrafo (Frente aos seus objetivos...). A justificativa apresentada no 7º parágrafo (mudanças e transformações sociais que resultaram em mudanças no padrão de saúde e nutrição) não me parece clara o suficiente para apresentar novas recomendações, em substituição ao que havia sido apresentado em 2006. Acredito que esta justificativa deveria ser mais robusta e esclarecedora.

Justificativa: Erro na digitação da palavra nutricionais no segundo parágrafo. Ainda no segundo parágrafo, a última frase não revela o aspecto mais importante da transição em questão, que são as características atuais da alimentação do brasileiro. Isto é, deveria, já na Apresentação do material, explicitar o problema da transição alimentar: a substituição das dietas tradicionais por alimentos ricos em açúcar, gorduras e sódio. Se todo o material é voltado para o público leigo, deve-se atentar para a linguagem desde a Apresentação. Nesta, há termos pouco usuais entre o público leigo e inclusive parágrafos que, ao meu ver, seriam pouco compreendidos, como o caso do 4º parágrafo (Frente aos seus objetivos...). A justificativa apresentada no 7º parágrafo (mudanças e transformações sociais que resultaram em mudanças no padrão de saúde e nutrição) não me parece clara o suficiente para apresentar novas recomendações, em substituição ao que havia sido apresentado em 2006. Acredito que esta justificativa deveria ser mais robusta e esclarecedora.

Data: 07/05/2014

Comentário: "Nas ultimas decadas, o Brasil passou por diversas mudanças políticas, economicas, sociais, (ambientais) e culturais que evidenciaram modificações no nodo de vida da população

Justificativa: Ora, como não incluir a palavra ambiental. Está ai um dos eixos mais propulsores de mudança cultural economica sociais deste e dos próximos tempos. Estamos reconectando o homem ao seu espaço natural e necessaria participação da regeneração dos sistemas vivos, extraindo dali sua riqueza.

Data: 08/05/2014



Comentário: O guia alimentar ficara um pouco sem anexo pelo de que a população não entendera como por exemplo o caso do óleo e da açúcar, o tanto que eu acho necessário pra mim não é o tanto que minha vizinha acha necessário pra ela, sendo assim cada um jugara necessário a se próprio e o caso não é bem assim, temos necessidades diária .

Justificativa: a população tem que entender o que o guia quer passar e nao o que ela julga nescessario

Data: 08/05/2014

Comentário: 1. Seria necessário trabalhar melhor as referências conceituais propostas, de forma que não haja confusão em relação aos conceitos tradicionais usualmente utilizados pelas pessoas. 2. Há possibilidade de que o uso do termo "alimento minimamente processado" gere confusão. A sugestão seria trocar o termo para "alimentos processados" diferenciando-os dos produtos processados. 3) Destacar a importância de políticas que promovam uma alimentação sem agrotóxicos, com preços justos tanto para quem consome quanto para quem produz, para toda a população. A criação de feiras e de outros espaços que permitam a comercialização direta do produtor seria fundamental para viabilizar um maior acesso a alimentos saudáveis. 4) Não houve diferenciação entre os distintos tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Propõe-se a inclusão dessas informações e ao contrário de falar em "moderação" no consumo de óleos, gorduras, sal e açúcar, sugere-se falar em "redução".

Justificativa: 4) Sugere-se adotar o termo "redução" pois as pesquisas têm mostrado que o consumo excessivo é uma realidade para grande parte da população. Ou então estudar uma forma de discutir melhor essa questão no guia, pois é bastante complexa.

Data: 13/02/2014

Comentário: Temos 65 anos de idade e gozamos de plena saúde, física e mental. Praticamos o **BALANCEAMENTO ALIMENTAR, COM ÊNFASE NOS ALIMENTOS NATURAIS INTEGRAIS FRESCOS**, priorizamos a elaboração da nossa comida e pesquisamos muito a respeito. Aprovamos o novo Guia Alimentar, porém pouca validade prática terá se a população não tiver acesso a ele, ou não o entender. É preciso também **FALAR AS VERDADES**, sem subterfúgios ou omissões! Produtos como **¿SALGADINHOS¿**, **¿FRITURAS¿** (pastéis, batatas fritas, coxinhas, rizoles, etc.), **¿MARGARINAS¿**, **¿REFRIGERANTES¿**, **¿EMBUTIDOS¿** e **¿DOCES EM GERAL¿** deveriam trazer estampado no rótulo em letras grandes e vermelhas: **¿ESTE PRODUTO NÃO PODE SER USADO COMO ALIMENTO, POIS CAUSA DANOS À SAÚDE!¿**. Muitas mães ainda dão Coca Cola na mamadeira para os bebês, achando que os estão **¿alimentando¿**. Os maiores causadores da obesidade (e suas consequências) são os **¿brancos processados¿** (arroz polido, biscoitos, massas, doces e pães feitos com farinha branca), margarinas, salsichas, as falsas **¿carnes brancas¿** (frango com pele e gordura), **REFRIGERANTES**, biscoitos, bolachas, balas, achocolatados... Restrições fortes também aos falsos alimentos naturais como **ARROZ BRANCO, FARINHA DE TRIGO BRANCA E SEUS DERIVADOS!** Finalmente parece que este governo caiu na real e percebeu que a alimentação balanceada e natural é o maior esteio da saúde. Aliás, deveríamos ter um Ministério da Saúde e outro do Tratamento dos Doentes (pois são coisas ligadas, porém, opostas).

Justificativa: Temos 65 anos de idade e gozamos de plena saúde, física e mental. Praticamos o **BALANCEAMENTO ALIMENTAR, COM ÊNFASE NOS ALIMENTOS NATURAIS INTEGRAIS FRESCOS**, priorizamos a elaboração da nossa comida e pesquisamos muito a respeito. Aprovamos o novo Guia Alimentar, porém pouca validade prática terá se a população não tiver acesso a ele, ou não o entender. É preciso também **FALAR AS VERDADES**, sem subterfúgios ou omissões! Produtos como **¿SALGADINHOS¿**, **¿FRITURAS¿** (pastéis, batatas fritas, coxinhas, rizoles, etc.), **¿MARGARINAS¿**, **¿REFRIGERANTES¿**, **¿EMBUTIDOS¿** e **¿DOCES EM GERAL¿** deveriam trazer estampado no rótulo em letras grandes e vermelhas: **¿ESTE PRODUTO NÃO PODE SER USADO COMO ALIMENTO, POIS CAUSA DANOS À SAÚDE!¿**. Muitas mães ainda dão Coca Cola na mamadeira para os bebês, achando que os estão **¿alimentando¿**. Os maiores causadores da obesidade (e suas consequências) são os **¿brancos processados¿** (arroz polido, biscoitos, massas, doces e pães feitos com farinha branca), margarinas, salsichas, as falsas **¿carnes brancas¿** (frango com pele e gordura), **REFRIGERANTES**, biscoitos, bolachas, balas, achocolatados... Restrições fortes também aos falsos alimentos naturais como **ARROZ BRANCO, FARINHA DE TRIGO BRANCA E SEUS DERIVADOS!** Finalmente parece que este governo caiu na real e percebeu que a alimentação balanceada e natural é o maior esteio da saúde. Aliás, deveríamos ter um Ministério da Saúde e outro do Tratamento dos Doentes (pois são coisas ligadas, porém, opostas).



Data: 17/02/2014
Comentário: linguagem complexa para profissionais de saúde que não nutricionistas
Justificativa: se o objetivo do guia é atingir aos profissionais de saúde e população em geral, é importante que a linguagem e a quantidade de informações seja menos detalhada e mais focada no objetivo que é informar como ter uma alimentação saudável.
Data: 05/03/2014
Comentário: Acredito que para além da cartilha, medidas governamentais (federais e estaduais) com o objetivo de estimular o consumo de alimentos com alegação de funcionalidade deveriam ser adotadas. Propõe-se as reduções de tributos federais e estaduais (Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços- ICMS) sobre alguns alimentos funcionais, principalmente para àqueles mais ricos nos compostos bioativos específicos para a prevenção das doenças de maior risco ou incidência de cada região do País. A redução na arrecadação de imposto seria recompensada com menores gastos do Ministério da Saúde com o tratamentos de doenças. Em relação à cartilha, esta deveria se embasar mais em Alimentos Funcionais seguindo o sistema FOSHU (Food for Specified Health) adotado pelo ministério da saúde do Japão.
Justificativa: O Ministério da Saúde do Japão já deu exemplo que é mais economicamente (e humanamente) viável investir na prevenção que na cura das doenças.
Data: 26/03/2014
Comentário: O Guia precisa contemplar a possibilidade do indivíduo ser vegetariano e oferecer orientações e direcionamento à ele. Não é justo deixar essa parcela de fora do Guia Alimentar.

Justificativa: Segundo dados do IBOPE, quase 10% da população brasileira é vegetariana: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Dia-Mundial-do-Vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx> O Guia inteiro não faz nenhum direcionamento para essa população. O vegetarianismo se enquadra nas bases de diretrizes do Guia, já que nas páginas 9 e 10 (item 9) consta: “A alimentação que promove a saúde tem a capacidade de prevenir tanto deficiências nutricionais e suas consequências quanto a obesidade e outras doenças crônicas.” (Pág5) “As recomendações deste Guia levam em conta as várias dimensões que determinam as condições de saúde e bem-estar dos seres humanos.” (Pág 6) A literatura científica é vasta em demonstrar que a dieta vegetariana é mais eficaz na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis do que a dieta onívora. No “Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos” da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) é possível conferir as principais publicações que endossam essa afirmação. O texto contém quase 200 referências científicas. Acesso disponível em: www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf Na opinião da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), o presente Guia Alimentar acerta em ressaltar que os hábitos alimentares das pessoas têm impactos ambientais, mas peca ao negligenciar inteiramente o setor produtivo alimentício que mais causa impactos ao meio ambiente: o setor de criação de animais para produção de carnes, laticínios e ovos. Consta no Guia: “A alimentação que promove a saúde estimula o convívio social, protege a cultura e preserva o ambiente.” (página 5) “Embora mudanças mais recentes na alimentação dos brasileiros ensejem preocupações, uma parcela considerável da população ainda preserva padrões de alimentação próximos àqueles que maximizam a saúde e que são consistentes com o convívio social, com a proteção da cultura e com a preservação do ambiente.” (página 6) Sendo assim, justificamos a necessidade de incentivar a redução (ou mesmo possibilidade de abolição do consumo de carne) pelo que se justifica, em relação ao meio-ambiente: - O setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global (fonte: FAO/ONU, 2009). - Devido ao uso intensivo de água na cadeia de produção de carnes, um típico e bem-nutrido consumidor de carne demanda indiretamente mais de 3.800 litros de água a cada dia. (fonte: Bureau of International Information Programs, United States Department of State, 2011). - Produzir 1 quilograma de carne bovina no Brasil emite 335 quilogramas de gás carbônico (CO₂), equivalentes às emissões de dirigir um carro europeu médio por cerca de 1.600 quilômetros. (fonte: Schmidinger K, Stehfest E, 2012) - O setor pecuário é responsável por 14,5% das emissões de gases do efeito estufa globais oriundas de atividades humanas (fonte: FAO/ONU, 2013) - A pecuária é responsável pela maior parte do desmatamento na Amazônia



Legal (fonte: Governo Federal, PPCDAM, 2009 é pág. 34) - 1 quilograma de carne bovina demanda, durante sua produção, o consumo de 5 a 10 quilogramas de alimentos vegetais, representando um modo ineficiente de produção e um desperdício de área plantada e de alimentos vegetais que poderiam ser melhor utilizados (fonte: FAO, 2012 é pág. 16) - Fazendo a substituição calórica da carne consumida apenas 1 dia da semana por fontes protéicas vegetais, atinge-se o mesmo impacto positivo (em termos de mudanças climáticas) que comprar toda a comida da semana de fornecedores locais (fonte: Weber CL, Matthews HS. 2008.) - Apenas um dia da semana sem carnes pode reduzir em até 5% a Pegada Ecológica relacionada a alimentos do paulistano médio (fonte: WWF, 2012, pág. 67).

Data: 29/03/2014

Comentário: Na Introdução citar o fato de quase 10% da população brasileira ser vegetariana segundo pesquisa do IBOPE e o guia não contempla essa parcela da população.

Justificativa: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Dia-Mundial-do-Vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx>

Data: 29/03/2014

Comentário: Quase 10% da população brasileira é vegetariana/vegana e o guia não contempla essa parcela da população

Justificativa: Sou vegetariana há 8 anos, vegana há 3 meses, e é cada vez crescente o número de pessoas que adotam esta dieta, ou são simpatizantes e a adotam algumas vezes por semana. A grande maioria dos estabelecimentos hoje tem opções para vegetarianos.

Data: 29/03/2014

Comentário: Gostaria de indicar a ausência da dieta vegetariana no guia, a despeito da população vegetariana já perfazer 10% da população brasileira. É de fundamental importância incluir essa vertente num guia nacional, apresentando as possibilidades de uma vida saudável sem reproduzir padrões alimentares hegemônicos já que se trata de provocar uma mudança positiva nos hábitos brasileiros, que se permanecerem inalterados tendem para uma epidemia de doenças cardiovasculares evitáveis, e de obesidade adulta e infantil.

Justificativa: Sou vegetariana, aprendi muito com a mudança dos meus hábitos alimentares, superei preconceitos e hoje tenho convicção de que ela é uma alternativa barata e humanizada para promover a saúde pública.

Data: 29/03/2014

Comentário: Fala na página 5 em prevenir doenças, mas cita que as principais causa de morte evitáveis são provocadas pelo consumo de gordura animal. Deveria ser destacado a diminuição do consumo de carnes.
Justificativa: O Plano nacional de Saúde 2012-2015, coloca esta informação na página 11 inclusive com um gráfico mostrando o consumo de carnes como maléfico à saúde.
Data: 30/03/2014
Comentário: Quase 10% da população brasileira é vegetariana e o guia não contempla essa parcela da população.
Justificativa: Sigo a dieta vegetariana há quase 10 anos e, tendo em vista a presença do vegetarianismo em diversos estabelecimentos e no dia a dia de diversas pessoas e famílias, gostaria de que o Ministério da Saúde a contemplasse como uma opção saudável e barata e, portanto, acessível a todos.
Data: 30/03/2014
Comentário: O fato de quase 10% da população brasileira ser vegetariana e o guia não contemplar essa parcela da população.
Justificativa: Sou vegana à mais de 2 anos e sinto que a omissão desse estilo de vida alimentar no guia é injusta, tendo em vista a parcela da população vegetariana/vegana brasileira.
Data: 30/03/2014
Comentário: Como cidadão brasileiro, desejo ver contemplado neste guia, a dieta vegana e vegetariana.
Justificativa: Informações de fundamental importância para a saúde da população.
Data: 30/03/2014
Comentário: Fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.
Justificativa: Falta conexão entre discursos e atitudes.
Data: 30/03/2014
Comentário: O Guia está incompleto por deixar de mencionar como opção de alimentação saudável a dieta vegetariana, adotada por significativa parcela da população - 10% da população brasileira, segundo fonte IBOPE -(www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Dia-Mundial-do-Vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx).



Justificativa: Com cerca de 200 referências científicas embasando a maior eficiência da dieta vegetariana sobre a dieta onívora na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, há suficiente embasamento para a inserção da alimentação vegetariana como opção de alimentação saudável. Diante disso, ao omitir a possibilidade vegetariana, o Guia não atinge seu escopo de informar e munir a população de instrumentos que lhe possibilitem escolher, dentre as possibilidades que se apresentam em cada caso, a melhor opção que atenda a necessidade de saúde e bem estar. Algumas referências científicas citadas podem ser conferidas a partir daqui: www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf
Data: 30/03/2014
Comentário: Informação incorreta no capítulo 5: frutas e verduras são os itens mais caros da alimentação.
Justificativa: Carnes e laticínios têm custo bem maior que frutas e verduras, o que pode ser conferido numa visita a qualquer supermercado ou feira livre. Além disso, essa informação desconsidera a realidade regional do país, onde a obtenção de frutas e verduras é mais fácil e mais barata em algumas regiões que em outras. Ainda, frutas e verduras permitem maior variação e substituição em razão da sazonalidade, permitindo adaptar a alimentação conforme a disponibilidade, mantendo um padrão saudável.
Data: 30/03/2014
Comentário: O guia não contempla a população vegana.
Justificativa: Se o guia não contempla este tipo de alimentação, está incompleto.
Data: 30/03/2014
Comentário: 10% da população brasileira é vegetariana, segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira
Justificativa: Acredito ser informação relevante para o parecer.
Data: 31/03/2014
Comentário: Falta incluir a metodologia.
Justificativa: - Incluir e apresentar na introdução a metodologia de construção do conteúdo do Guia.
Data: 31/03/2014
Comentário: 2o parágrafo - repensar se o público-alvo deste guia são as pessoas, família e comunidades. O texto é claramente voltado para profissionais de saúde.
Justificativa: Texto com muitos termos técnicos e estilo literário rebuscado.
Data: 31/03/2014
Comentário: 2o parágrafo - repensar se o público-alvo deste guia são as pessoas, família e comunidades. O texto é claramente voltado para profissionais de saúde.

Justificativa: Texto com muitos termos técnicos e estilo literário rebuscado.
Data: 31/03/2014
Comentário: 2o parágrafo - repensar se o público-alvo deste guia são as pessoas, família e comunidades. O texto é claramente voltado para profissionais de saúde.
Justificativa: Texto com muitos termos técnicos e estilo literário rebuscado.
Data: 31/03/2014
Comentário: 2o parágrafo - repensar se o público-alvo deste guia são as pessoas, família e comunidades. O texto é claramente voltado para profissionais de saúde.
Justificativa: Texto com muitos termos técnicos e estilo literário rebuscado.
Data: 31/03/2014
Comentário: 2o parágrafo - repensar se o público-alvo deste guia são as pessoas, família e comunidades. O texto é claramente voltado para profissionais de saúde.
Justificativa: Texto com muitos termos técnicos e estilo literário rebuscado.
Data: 31/03/2014
Comentário: 2o parágrafo - repensar se o público-alvo deste guia são as pessoas, família e comunidades. O texto é claramente voltado para profissionais de saúde.
Justificativa: Texto com muitos termos técnicos e estilo literário rebuscado.
Data: 31/03/2014
Comentário: erro
Justificativa: erro
Data: 31/03/2014
Comentário: 2o parágrafo - repensar se o público-alvo deste guia são as pessoas, família e comunidades. O texto é claramente voltado para profissionais de saúde.
Justificativa: Texto com muitos termos técnicos e estilo literário rebuscado.
Data: 31/03/2014
Comentário: 2o parágrafo - repensar se o público-alvo deste guia são as pessoas, família e comunidades. O texto é claramente voltado para profissionais de saúde.
Justificativa: Texto com muitos termos técnicos e estilo literário rebuscado.
Data: 31/03/2014
Comentário: 2o parágrafo - repensar se o público-alvo deste guia são as pessoas, família e comunidades. O texto é claramente voltado para profissionais de saúde.
Justificativa: Texto com muitos termos técnicos e estilo literário rebuscado.
Data: 01/04/2014



Comentário: A metodologia e o grupo de pessoas envolvidas na estruturação da versão 2014 na construção do mesmo não foram divulgados. Parágrafo 1: Esperava-se que a segunda versão do guia seria feita a partir da avaliação da primeira versão, com modificações justificadas por esta avaliação. Parece que não houve o processo de aprimoramento da primeira versão, mas a construção de um novo documento. Parágrafo 12: A frase: “Este guia é também para os brasileiros que não nasceram” não é aplicável, pois é contrária ao que espera da ciência. Parágrafo 2 e 7: Em alguns momentos a linguagem e estrutura parece adequada para técnicos e profissionais da saúde. Não parece adequada para todas as pessoas como referido no parágrafo. Além disso, expressões como “Há muitas boas notícias” caracterizam linguagem jornalística e muito positiva. Parágrafo 13: O conceito de saúde adotado é o da OMS de 1948, muito difundido nos anos 1970, contudo desatualizado. Parágrafo 14: Os termos alimentos, preparações culinárias e produtos prontos para o consumo não são conceituados ou são conceituados somente nos capítulos seguintes. O conceito de alimentos utilizado é antagônico e incongruente em relação à legislação vigente da ANVISA.

Justificativa: Parágrafo 1: A primeira versão do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) (2005) foi uma conquista e é um documento que vem sendo utilizado no país. Posto que vários itens importantes que eram discutidos na versão anterior não foram contemplados, sugere-se que deve haver uma avaliação científica do guia anterior, para posterior contribuição na proposta atual, valorizando o documento existente, o GAPB anterior (versão 2005). Parágrafo 2 e 7: A estrutura do texto atual não fica claro a quem se destina o guia, pois em alguns momentos a escrita é muito simples e, em outros momentos, muito rebuscada. Sugere-se rever a utilização de linguagem jornalística e de termos muito afirmativos ou denotando juízo de valor. Como exemplo “Há muitas boas notícias neste guia”. Parágrafo 12: A afirmação é questionável, pois ciência da nutrição está em constante modificação e atualização, portanto, espera-se que os guias alimentares sejam frequentemente revisados. Parágrafo 13: Os conceitos mais atuais, revisto e modificado, de saúde estão presentes na constituição federal de 1988 e na Lei Orgânica do SUS. Assim sugere-se a utilização desses conceitos, pois são mais coerentes com os demais documentos e com a evolução científica. Parágrafo 14: Pode dificultar o entendimento do leitor. Sugere-se que o documento apresente um glossário para facilitar a compreensão e aplicação do conteúdo.

Data: 01/04/2014

Comentário: Quase 10% da população brasileira ser vegetariana e o guia não contemplar essa parcela da população.

Justificativa: Se o guia alimentar, que é voltado para a população brasileira, não atinge todos ele vai contra as diretrizes do SUS que são: universalidade, integralidade e equidade.
Data: 01/04/2014
Comentário: Falta contemplar a dieta vegetariana que é adotada por cerca de 10% da população.
Justificativa: Tem crescente importância tanto para a saúde quanto para a conservação, preservação, ética entre outros.
Data: 01/04/2014
Comentário: Quase 10% da população brasileira é vegetariana e o guia não contempla essa parcela da população.
Justificativa: A alimentação vegetariana é saudável, logo deve ser incluída no guia!
Data: 01/04/2014
Comentário: Quero que no guia, seja contemplada a alimentação vegetariana, como estão as demais.
Justificativa: É fato que 10% da população Brasileira é vegetariana, então, temos o direito de sermos contemplados.
Data: 02/04/2014
Comentário: Quase 10% da população brasileira é vegetariana e o guia não contempla essa parcela da população.
Justificativa: Diversos conselhos de nutrição ao redor do mundo, como a American Dietetic Association (EUA) e o Conselho Regional de Nutrição 3ª Região (Brasil), asseguram que a dieta vegetariana, incluindo a "vegana" (vegetariana estrita), pode ser adotada por qualquer pessoa e em qualquer fase da vida.
Data: 03/04/2014
Comentário: Uma dieta vegetariana ou vegana bem planejada pode ser uma opção saudável de alimentação.
Justificativa: Mais de 9% da população brasileira é vegetariana ou vegana e esta guia nem sequer os menciona. Porque?
Data: 03/04/2014
Comentário: citamos o fato de quase 10% da população brasileira ser vegetariana e o guia não contemplar essa parcela da população.



Justificativa: Diversos conselhos de nutrição ao redor do mundo, como a American Dietetic Association (EUA) e o Conselho Regional de Nutrição 3ª Região (Brasil), asseguram que a dieta vegetariana, incluindo a "vegana" (vegetariana estrita), pode ser adotada por qualquer pessoa e em qualquer fase da vida.
Data: 03/04/2014
Comentário: citamos o fato de quase 10% da população brasileira ser vegetariana e o guia não contemplar essa parcela da população.
Justificativa: Diversos conselhos de nutrição ao redor do mundo, como a American Dietetic Association (EUA) e o Conselho Regional de Nutrição 3ª Região (Brasil), asseguram que a dieta vegetariana, incluindo a "vegana" (vegetariana estrita), pode ser adotada por qualquer pessoa e em qualquer fase da vida.
Data: 05/04/2014
Comentário: Necessário complementar o guia, pois quase 10% da população brasileira é vegetariana e o guia não contempla essa parcela da população.
Justificativa: Alimentação vegetariana é mais barata e muito eficaz em termos nutricionais
Data: 05/04/2014
Comentário: Alterado e reenviado.
Justificativa: Alterada e reenviada.
Data: 07/04/2014
Comentário: Acho que faltou uma abordagem melhor sobre os principais nutrientes que precisamos, como o cálcio e o que precisamos comer. Também faltou uma discussão sobre os temas modernos, pois as pessoas estão deixando de consumir lactose, gluten, mas isso não pode ser feito sem substituições.
Justificativa: As pessoas não sabem comer variedade. Precisam saber de suas necessidades e de como variar o cardápio. Isso alguém precisa ensinar.
Data: 07/04/2014
Comentário: Alimentação vegetariana é um tema pertinente que foi deixado de lado neste novo guia alimentar.
Justificativa: No Brasil os vegetarianos são 10% da população e pouco se discute sobre o tema onde muitas são as dúvidas sobre a dieta vegetariana, não caberia ao novo guia alimentar este papel de informar sobre diferentes dietas alimentares?
Data: 07/04/2014
Comentário: Quase 10% da população brasileira é vegetariana e o guia não contempla essa parcela da população.
Justificativa: Sou vegana há 2 anos e sempre faço exames que comprovam a minha saúde. É absurdo ignorarem essa dieta no Guia.
Data: 15/04/2014
Comentário: Alterado e reenviado.
Justificativa: Alterado e reenviado.

Data: 17/04/2014
Comentário: O guia precisa incluir informações sobre vegetarianismo e suas diferentes variações
Justificativa: Quase 10% da população brasileira é vegetariana. Existe um mercado cada vez crescente com produtos industrializados veganos e vegetarianos. Em todas as capitais existe pelo menos um restaurante exclusivamente vegetariano. Em todas cidades, grandes e médias, existe pelo menos um restaurante com cardápio voltado para vegetarianos.
Data: 17/04/2014
Comentário: O Guia precisa contemplar a possibilidade do indivíduo ser vegetariano e oferecer orientações e direcionamento à ele.
Justificativa: Quase 10% da população brasileira é vegetariana e o guia não contempla essa parcela da população.
Data: 17/04/2014
Comentário: Falta incluir o vegetarianismo
Justificativa: quase 10% da população brasileira é vegetariana e o guia não contempla essa parcela da população.
Data: 17/04/2014
Comentário: Acredito que o vegetarianismo também deva ser contemplado no guia.
Justificativa: Cerca de 10% da população brasileira é vegetariana ou vegana, mas ainda assim ainda existe muito preconceito e também muita ignorância a respeito da dieta vegetariana, especialmente no que diz respeito aos nutrientes.
Data: 17/04/2014
Comentário: Cita-se o fato de quase 10% da população brasileira ser vegetariana e o guia não contemplar essa parcela da população.



Justificativa: Segundo dados do IBOPE, quase 10% da população brasileira é vegetariana: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Dia-Mundial-do-Vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx> O Guia inteiro não faz nenhum direcionamento para essa população. O vegetarianismo se enquadra nas bases de diretrizes do Guia, já que nas páginas 9 e 10 (item 9) consta: “A alimentação que promove a saúde tem a capacidade de prevenir tanto deficiências nutricionais e suas consequências quanto a obesidade e outras doenças crônicas.” (Pág5) “As recomendações deste Guia levam em conta as várias dimensões que determinam as condições de saúde e bem-estar dos seres humanos.” (Pág 6) A literatura científica é vasta em demonstrar que a dieta vegetariana é mais eficaz na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis do que a dieta onívora. No *Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos* da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) é possível conferir as principais publicações que endossam essa afirmação. O texto contém quase 200 referências científicas. Acesso disponível em: www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf Na opinião da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), o presente Guia Alimentar acerta em ressaltar que os hábitos alimentares das pessoas têm impactos ambientais, mas peca ao negligenciar inteiramente o setor produtivo alimentício que mais causa impactos ao meio ambiente: o setor de criação de animais para produção de carnes, laticínios e ovos. Consta no Guia: “A alimentação que promove a saúde estimula o convívio social, protege a cultura e preserva o ambiente.” (página 5) “Embora mudanças mais recentes na alimentação dos brasileiros ensejem preocupações, uma parcela considerável da população ainda preserva padrões de alimentação próximos àqueles que maximizam a saúde e que são consistentes com o convívio social, com a proteção da cultura e com a preservação do ambiente.” (página 6) Sendo assim, justificamos a necessidade de incentivar a redução (ou mesmo possibilidade de abolição do consumo de carne) pelo que se justifica, em relação ao meio-ambiente: - O setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global (fonte: FAO/ONU, 2009). - Devido ao uso intensivo de água na cadeia de produção de carnes, um típico e bem-nutrido consumidor de carne demanda indiretamente mais de 3.800 litros de água a cada dia. (fonte: Bureau of International Information Programs, United States Department of State, 2011). - Produzir 1 quilograma de carne bovina no Brasil emite 335 quilogramas de gás carbônico (CO₂), equivalentes às emissões de dirigir um carro europeu médio por cerca de 1.600 quilômetros. (fonte: Schmidinger K, Stehfest E, 2012) - O setor pecuário é responsável por 14,5% das emissões de gases do efeito estufa globais oriundas de atividades humanas (fonte: FAO/ONU, 2013) - A pecuária é responsável pela maior parte do desmatamento na Amazônia Legal (fonte: Governo Federal, PPCDAM, 2009 e pag. 34) - 1 quilograma de carne

bovina demanda, durante sua produção, o consumo de 5 a 10 quilogramas de alimentos vegetais, representando um modo ineficiente de produção e um desperdício de área plantada e de alimentos vegetais que poderiam ser melhor utilizados (fonte: FAO, 2012 e pág. 16) - Fazendo a substituição calórica da carne consumida apenas 1 dia da semana por fontes protéicas vegetais, atinge-se o mesmo impacto positivo (em termos de mudanças climáticas) que comprar toda a comida da semana de fornecedores locais (fonte: Weber CL, Matthews HS. 2008.) - Apenas um dia da semana sem carnes pode reduzir em até 5% a Pegada Ecológica relacionada a alimentos do paulistano médio (fonte: WWF, 2012, pág. 67).

Data: 17/04/2014

Comentário: Citamos o fato de que quase 10% da população brasileira se declara como vegetariana - e o guia não contemplar essa parcela da população.

Justificativa: Tendo em conta a importância da opção de não comer carne tem em relação à saúde, à Segurança Alimentar, à conservação dos recursos do planeta, e finalmente ao bem estar dos animais, é inexplicável que tal opção não seja levada em conta no Guia.

Data: 17/04/2014

Comentário: O documento cita meio-ambiente e ética, mas não aporta a opção vegetariana como uma das respostas para as ameaças ao ambiente provocadas pela criação massiva de animais de corte. Tampouco cita as questões éticas relacionadas a animais.

Justificativa: Auto explicativo.

Data: 18/04/2014

Comentário: O guia não contempla as dietas vegetariana e vegana, adotadas por quase 10% da população brasileira.

Justificativa: Segundo pesquisa do IBOPE: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/paginas/dia-mundial-do-vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx>, cerca de 8% da população brasileira afirma ser vegetariana. Nas pessoas de faixa etária entre 65 e 75 anos, esse percentual aumenta para 10%. E em Fortaleza, no Ceará, 14% da população afirma ser vegetariana. Trata-se de uma quantidade expressiva da população que tem o direito de ter referências no Guia sobre sua opção alimentar.

Data: 20/04/2014

Comentário: REDAÇÃO do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Introdução faz alusão de fatos que não são respondidos ao longo da obra. Relata que "há muitas boas notícias neste Guia" e de que o leitor encontrará indicação de "formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos."



Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não o usuário, ou seja, a população brasileira. LINGUAGEM utilizada em todo o guia deveria ser mais CLARA, SIMPLES E CONCISA.

Data: 21/04/2014

Comentário: Considerando o comentário feito na introdução, solicito inclusão de temáticas transversais e práticas referentes a alimentação e nutrição que hoje estão inseridas oficialmente nas políticas públicas, como: as práticas integrativas e complementares que contemplam a alimentação ayurvédica e alimentação viva, vegetarianismo, alimentação antropofófica, entre outros sistemas alimentares, difundidos e oferecidos pelos serviços públicos de saúde, em especial nos Centros Integrados de Saúde do SUS. Do mesmo modo se faz necessário nesse Guia, espaço para orientação a alimentação vegetariana pelos motivos expostos nos comentários anteriores. Outras temáticas importantes, do ponto de vista filosófico, como a Ecologia integral e a Cultura de Paz. Essa última, está também contemplada oficialmente no Programa de Saúde na Escola.

Justificativa: Em maio de 2006 foi editada pelo Ministério da Saúde brasileiro a Portaria 971, a qual cria a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), incluindo no Sistema Único de Saúde (SUS) práticas de Medicina Chinesa/acupuntura, Medicina Antroposófica, Plantas medicinais e Fitoterapia, Homeopatia e Termalismo social/ Crenoterapia, e que seriam desenvolvidas nas Unidades de Saúde por profissionais da área. Em trabalho anterior, foi feito levantamento de práticas e saberes nutricionais complementares, chamadas de Nutrição Complementar Integrada. Tais práticas, apesar de não contempladas na formação convencional dos nutricionistas, poderiam ser desenvolvidas por este profissional com capacitação para tal: Fitoterapia/plantas medicinais, Dietoterapia Chinesa, Alimentação Ayurvédica, Alimentação Antroposófica, Alimentação Vegetariana e Alimentação Viva. Além destas práticas, faz parte de uma visão holística e ampliada da nutrição o consumo de alimentos produzidos no contexto da Agroecologia. Um outro aspecto a se considerar é aquele voltado para a ecologia integral e sua relação com o cuidado à saúde física, emocional, mental e espiritual do ser humano, sendo esse fato considerado fundamental para se desenvolver uma economia ecológica, pois demandas e desejos formados no campo da subjetividade humana, do mundo psíquico, emocional e da consciência que condicionam comportamentos e atitudes que moldam e economia e impactam no ambiente. Dentro desse contexto, ressalta-se a importância do desenvolvimento de ações educativas para uma Cultura de Paz, sendo essa definida como um conjunto de valores, atitudes, tradições, comportamentos e estilos de vida baseados: no respeito à vida, no fim da violência e na promoção e prática da não-violência por meio da educação, do diálogo e da cooperação; no pleno respeito aos princípios de soberania, integridade territorial e independência política dos Estados e de não ingerência nos assuntos que são, essencialmente, de jurisdição interna dos Estados, em conformidade com a Carta das Nações Unidas e o direito internacional; no pleno respeito e na promoção de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais; no compromisso com a solução pacífica dos conflitos; nos esforços para satisfazer as necessidades de desenvolvimento e proteção do meio-ambiente para as gerações presente e futuras; no respeito e promoção do direito ao desenvolvimento; no respeito e fomento à igualdade de direitos e oportunidades de mulheres e homens; no respeito e fomento ao direito de todas as pessoas à liberdade de expressão, opinião e informação; na adesão aos princípios de liberdade, justiça, democracia, tolerância, solidariedade, cooperação, pluralismo, diversidade cultural, diálogo e entendimento em todos os níveis da sociedade e entre as nações; Animados por uma atmosfera nacional e internacional que favoreça a paz.

Data: 21/04/2014



Comentário: Prezados Senhores, Partindo da constatação diária, em minha residência, do descarte de hortifrutigranjeiros semanalmente e da experiência desagradável ao devolver uma maçã, um abacaxi e uma manga, comprados há 03 dias e impróprios para o consumo, a gerência do sacolão Horti Sul Retino em minha cidade em Nova Lima, duvidou que eu tivesse adquirido aquelas frutas em seu estabelecimento e solicitou-me a nota fiscal. A reclamação inicial transformou-se em duas, ou seja, venda de produtos impróprios para o consumo e o mau atendimento a reclamação legítima do consumidor. Assim, passei a interessar-me pelo assunto e tenho as seguintes dúvidas: - Qual a legislação que regulamenta o prazo de validade dos hortifrutigranjeiros? - Qual o prazo previsto para consumo de cada produto da colheita, estocagem nos sacolões/supermercados até a mesa dos consumidores? - Quais as garantias dos consumidores ao adquirirem produtos impróprios para o consumo? - Qual o órgão público deve fiscalizar esse seguimento? Está na hora de reduzirmos a quantidade de alimentos jogados fora o que representa 50%, conforme entrevista do presidente da Câmara de Supermercados da Fecomércio-SC. Quem paga essa conta no final é sempre os consumidores. Precisamos sensibilizar toda a cadeia de abastecimento e rastreamento dos alimentos, regulamentação setor, além da maior fiscalização por parte dos órgãos públicos, pois estamos lidando com a saúde pública e a qualidade de vida dos brasileiros. Atenciosamente, Clemson Otero

Justificativa: Prezados Senhores, Partindo da constatação diária, em minha residência, do descarte de hortifrutigranjeiros semanalmente e da experiência desagradável ao devolver uma maçã, um abacaxi e uma manga, comprados há 03 dias e impróprios para o consumo, a gerência do sacolão Horti Sul Retino em minha cidade em Nova Lima, duvidou que eu tivesse adquirido aquelas frutas em seu estabelecimento e solicitou-me a nota fiscal. A reclamação inicial transformou-se em duas, ou seja, venda de produtos impróprios para o consumo e o mau atendimento a reclamação legítima do consumidor. Assim, passei a interessar-me pelo assunto e tenho as seguintes dúvidas: - Qual a legislação que regulamenta o prazo de validade dos hortifrutigranjeiros? - Qual o prazo previsto para consumo de cada produto da colheita, estocagem nos sacolões/supermercados até a mesa dos consumidores? - Quais as garantias dos consumidores ao adquirirem produtos impróprios para o consumo? - Qual o órgão público deve fiscalizar esse seguimento? Está na hora de reduzirmos a quantidade de alimentos jogados fora o que representa 50%, conforme entrevista do presidente da Câmara de Supermercados da Fecomércio-SC. Quem paga essa conta no final é sempre os consumidores. Precisamos sensibilizar toda a cadeia de abastecimento e rastreamento dos alimentos, regulamentação setor, além da maior fiscalização por parte dos órgãos públicos, pois estamos lidando com a saúde pública e a qualidade de vida dos brasileiros. Atenciosamente, Clemson Otero

Data: 21/04/2014
Comentário: Sou vegetariana ha dez anos e nao vejo minha opcao de dieta contemplada neste guia do MS.
Justificativa: Sou vegetariana, conheco muitos vegetarianos e encontro, cotidianamente, pessoas que me dizem, ao saber da minha opcao de dieta, que gostariam de tambem ser vegetarianas, mas nao sabem como faze-lo. O guia em questao deveria dar, nao so aos 10% da populacao brasileira que ja sao vegetarianos, mas a todos aqueles que contemplam a ideia de abandonarem o consumo de alimentos de origem animal, a oportunidade de acesso a informacao de qualidade, de orientacoes bem embasadas cientificamente, que certificam, sem sombra de duvida, que a dieta vegetariana equilibrada eh uma opcao saudavel e promotora de saude e bem estar. Eh tambem a opcao de dieta mais coerente com a sustentabilidade e com o compromisso etico com as geracoes futuras e nao ha razao ou motivo para se omitir a opcao vegetariana de dieta de um guia sobre alimentacao saudavel.
Data: 22/04/2014
Comentário: Novamente, cade o vegetarianismo?
Justificativa: Como falar de meio ambiente e etica sem citar o vegetarianismo? Inacreditavel.
Data: 22/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que ¿há muitas boas notícias neste Guia¿ e de que o leitor encontrará indicação de ¿formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos¿.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 22/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que ¿há muitas boas notícias neste Guia¿ e de que o leitor encontrará indicação de ¿formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos¿.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 22/04/2014



Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 22/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 22/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 22/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.*
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 22/04/2014

Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 22/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 22/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 22/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 22/04/2014



Comentário: : A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que �há muitas boas notícias neste Guia� e de que o leitor encontrará indicação de �formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obst�culos�.
Justificativa: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que �há muitas boas notícias neste Guia� e de que o leitor encontrará indicação de �formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obst�culos�.
Data: 23/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que �há muitas boas notícias neste Guia� e de que o leitor encontrará indicação de �formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obst�culos�.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 23/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não � clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que �h� muitas boas notícias neste Guia� e de que o leitor encontrará indicação de �formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obst�culos�.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 23/04/2014
Comentário: A redação do novo guia não � clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que �h� muitas boas notícias neste Guia� e de que o leitor encontrará indicação de �formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obst�culos�.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 23/04/2014
Comentário: Na Introdução citamos o fato de quase 10% da população brasileira ser vegetariana e o guia não contemplar essa parcela da população.

Justificativa: É muito importante salientar que é possível viver sem produtos de origem animal.
Data: 24/04/2014
Comentário: 3o parágrafo: seria interessante citar o link da publicação referente às orientações nutricionais que se aplicam para crianças menores de 2 anos.
Justificativa: Isso estimularia a busca ativa de outras informações em promoção de saúde.
Data: 24/04/2014
Comentário: : A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 25/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer “BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...” e uma “REGRAS DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...”
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 25/04/2014
Comentário: : A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 28/04/2014



Comentário: Enfrentamento das desigualdades em comunicação, sobretudo considerando situações de desigualdade social e educativa, o guia não utiliza uma linguagem acessível. Quando o guia se coloca como um material de consulta para toda população brasileira, parece mais indicado para os profissionais de saúde (Fitzgibbon et al., 2007). - a escrita poderia ser mais amigável, levando em consideração que o guia é um instrumento importante para a Educação Alimentar e Nutricional; a parte didática precisa ser melhorada para que seja mais atraente, com uma linguagem convidativa.

Justificativa: - Proposta de um ícone para identificação do guia. Pesquisas desenvolvidas no país sobre o material de referência usado pelos profissionais de saúde apresentam que o uso de materiais do governo não são utilizados (Silva, 2011). Diante disso, mesmo que o guia se coloca como um material para toda a população, particularmente ele poderia ser beneficiado com o uso de um ícone (Lanzillotti, Couto, & Afonso, 2005) e o Brasil não tem proposto um ícone para facilitar a identificação da proposta (Molina, 2008).

Data: 28/04/2014

Comentário: Reduzir a quantidade de termos técnicos e palavras de difícil compreensão, como exemplo *densidade energética* que consta na frase: *a densidade energética média dos produtos prontos para consumo* e a palavra *auspiciosa* que está inserida nesse trecho: *neste Guia têm o potencial de acelerar a auspiciosa tendência declinante da desnutrição no Brasil*. Além disso, o termo *preparações culinárias* poderia ser substituído por *preparações caseiras*.

Justificativa: O guia alimentar é uma ferramenta para ser usada por todos os brasileiros, sendo necessário o uso de termos mais simples de modo a haver maior compreensão do conteúdo.

Data: 28/04/2014

Comentário: Este Guia é para todas as pessoas, individualmente e como membros de famílias e comunidades, assim como cidadãos. Destina-se também a todos aqueles cujo trabalho envolve a promoção da saúde da população, incluindo profissionais de saúde, agentes comunitários, educadores e formadores de recursos humanos. Questiona-se a efetividade deste guia alimentar quanto norteador das ações em alimentação e nutrição a serem executadas pelos profissionais de saúde, e principalmente pelo nutricionista.

Justificativa: Observa-se que o guia anterior possuía orientações específicas para que os profissionais de saúde pudessem nortear suas orientações, o que não se mostra de forma concisa neste material. Além disso, o guia anterior serve como embasamento para distribuição dos macro e micronutrientes na dieta, as porções de alimentos são utilizadas para facilitar a distribuição dos alimentos ao longo do dia, reconhece-se que as porções são de difícil entendimento para os indivíduos, mas se apresentavam efetivos quanto instrumento de trabalho para os nutricionistas.

Data: 28/04/2014

Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.

Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.

Data: 28/04/2014

Comentário: Parágrafo 2: Nesse parágrafo há a indicação que o guia é para todas as pessoas, porém deve-se reconsiderar a linguagem adotada para melhor compreensão pela população.

Justificativa: O Guia se destina à população em geral e também àqueles profissionais que trabalham a promoção da saúde. Entretanto, a linguagem contida, principalmente no primeiro e segundo capítulos, ainda é distante da população, considerando a diversidade de níveis de escolaridade que ainda vivenciamos no Brasil. O Guia precisa de um mediador para a sua devida utilização, sendo, portanto, essencial o profissional de saúde neste processo. Dessa forma, sugere-se reconsideração do enfoque principal para que o Guia seja voltado para profissionais que trabalham a promoção da saúde e também para a população, ao considerar que os capítulos 3, 4 e 5 são mais acessíveis a todos, podendo ser utilizados com maior facilidade.

Data: 30/04/2014



Comentário: Página 6, 15º parágrafo: O capítulo 3 traz orientações para a população brasileira sobre como selecionar e combinar alimentos. Essas orientações levam em conta o perfil de problemas de saúde relacionados à alimentação no Brasil e as características principais da alimentação brasileira. Elas complementam e detalham as recomendações gerais apresentadas no capítulo 2 e se baseiam em padrões de alimentação observados em uma parcela substancial dos brasileiros cuja alimentação ainda é baseada em alimentos e preparações culinárias. É louvável a preocupação mostrada no guia com a necessidade de controle da ingestão de alimentos com composição desequilibrada de nutrientes, com alguns poucos deles de forma concentrada, como açúcar, sal e gordura, cujo consumo frequente representa risco elevado à saúde da população. Entretanto, ainda na Introdução, no final do 15º parágrafo, o guia indica que pretende orientar a população brasileira sobre como selecionar e combinar alimentos baseando-se em padrões de alimentação observados em uma parcela substancial dos brasileiros cuja alimentação ainda é baseada em alimentos e preparações culinárias, mas não indica onde e quem representa esta população.

Justificativa: Os dados do Censo Demográfico 2010 mostram que o grau de urbanização do país passou de 81,2 % em 2000 para 84,4 % em 2010, sendo que a região Sudeste continua sendo a mais urbanizada do Brasil (92,9 %), seguida pelas regiões Centro-Oeste (88,8 %), Sul (84,9 %), Norte (73,5 %) e Nordeste (73,1 %). Vale aqui, trazer a informação do guia relativa à aquisição de alimentos que, por região, identifica a importância dos alimentos processados na dieta do brasileiro na área urbana. Como desconstruir este cenário sem o necessário planejamento sobre produção e acesso de alimentos para as próximas décadas? A este respeito, caberia ainda considerar os alimentos que integram a pesquisa da cesta básica nacional, baseando-se no Decreto 138/38, que acompanha mensalmente a evolução de preços de treze produtos da alimentação (leite, carne, feijão, farinha, batata, tomate, pão francês, banana, café em pó, açúcar, óleo, manteiga) a fim de avaliar o real valor do salário mínimo. A composição desta cesta básica está longe de ser aquela preconizada pela OMS e, talvez, isso precisasse ser revisto antes de uma proposta mais ousada com relação ao que, de fato, a população consegue ter acesso.

Data: 01/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de reduzir o risco de doenças ou promover saúde. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 01/05/2014

Comentário: : Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 01/05/2014



Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rótulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária ¿ ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 01/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 01/05/2014

Comentário: A) Discordo que o guia deve substituir a versão anterior. B) Acrescento que as recomendações do guia devem fortalecer a agenda de saúde e nutrição como um direito humano e não meramente um estado ótimo de nutrição. C) Em relação às várias dimensões que determinam as condições de saúde e bem-estar dos seres humanos, o guia foi bastante simplista na relação desta multideterminação para escolha alimentar.D) O guia não é efetivo se o sistema alimentar brasileiro não for rediscutido. E) O guia não pode ser um mero reforçador de informações de alimentação.



Justificativa: A) Este novo material tem um formato diferenciado, valorizando o aspecto qualitativo na escolha alimentar e o papel das equipes de saúde multidisciplinares discutirem a alimentação como uma questão de cidadania. O primeiro guia é direcionado à ótica das orientações nutricionais a um indivíduo, sua família e sociedade, além de base científica para a prescrição dietética do profissional nutricionista. Por isso, acredito que a palavra substituir poderia ser em relação a algumas partes do antigo material. C) É importante introduzir ao profissional de saúde que a alimentação se caracteriza por uma questão simbólica é determinada por dois conjuntos de fatores: extrínsecos e intrínsecos e estes interferem no comportamento alimentar e resultados na relação entre saúde e bem-estar. Assim, julgo que alguns fatores poderiam ser citados para contextualizar os desafios do setor saúde no enfrentamento das consequências do consumo inadequado pela população. D) O guia alimentar, enquanto instrumento norteador de ações educativas no setor saúde, e o sistema alimentar justo e equânime que o País deseja com a Política Nacional de SAN tem mais coerência para a saúde das gerações futuras. Assim, o guia não consegue garantir um legado rico e duradouro se não for também por um sistema alimentar sustentável. E) O Guia deve propiciar a crítica do papel da equipe de saúde em planejar ações que contribuam para o aumento do conhecimento, a autodeterminação dos indivíduos e o reforço para as atitudes positivas frente às escolhas alimentares.

Data: 03/05/2014

Comentário: Não acredito que a versão atual do guia seja uma substituição do guia anterior, mas sim um complemento. Pois, algumas questões tratadas no anterior não são nem citadas nesse guia, como a quantidade de alimentos recomendadas (porções), assim como a necessidade de realizar de 05 a 06 refeições por dia, ausência da rotulagem nutricional e a praticar regular de atividade física como um meio para melhorar a saúde e a qualidade de vida, principalmente por ter como foco a promoção da saúde e a prevenção de enfermidades. Assim como alguns assuntos abordados no nosso guia não foram tratados anteriormente. Alguns itens descritos na introdução são poucos e nem abordados nos outros capítulos, como a relação das doenças crônicas e alimentação, principalmente a obesidade e as recomendações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos. Assim como uma orientação para as pessoas com pouco tempo para realizar e/ou preparar suas refeições, que é uma constante nos dias atuais. No segundo parágrafo, se essa versão do guia é para todas as pessoas, individualmente e como membros de famílias e comunidades, assim como cidadãos, deve ser revista a linguagem que é bastante técnica, assim como a extensão do guia.

Justificativa: Nós profissionais de nutrição, da área da saúde e a população em geral, precisamos de uma orientação, uma recomendação do que seria um consumo alimentar adequado para a população saudável do Brasil, como tem no guia alimentar anterior. Para assim orientamos e ajustamos a outros grupos, é importante na prática clínica e ambulatorial. Se nosso país não possui uma recomendação, vamos usar qual? Usar uma de outro país, que com certeza é uma realidade diferente da nossa? Se há diferenças entre regiões no Brasil, imagine comparado a outro país. E outra, essas recomendações servem de parâmetro também para o setor produção de alimentos e ajuda na construção de políticas como a redução do consumo de sal e açúcar. A falta desse itens podem ser um retrocesso nos avanços que estamos conseguindo e pode até dificultar a construção de novas políticas.
Data: 03/05/2014
Comentário: A inclusão de alimentos in natura e preparações culinárias, diminuindo os processados consideravelmente está bem mais próximo de se conseguir diminuir a prevalência de de carboidratos na alimentação utilizada pela população. Mas quanto se fala em aumento de frutas e vegetais é de suma importância que deve-se considerar a procedência destes produtos que sejam livre de agrotóxicos, colocando como ênfase os de produção orgânica.
Justificativa: Alimentos orgânicos são mais saudáveis e recomenda-se sua utilização, tendo em vista que a grande maioria dos vegetais e frutas que consumimos hoje, tem uma parcela grande de agrotóxicos.
Data: 04/05/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 04/05/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.



Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 04/05/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 04/05/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 04/05/2014
Comentário: Revisar a nomenclatura “produto pronto para consumo”.
Justificativa: A nomenclatura “produto pronto para consumo” na introdução não fica clara ao leitor, pois nessa seção a diferença entre alimento e produto ainda não foi explicada.
Data: 04/05/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.
Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 05/05/2014
Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.

Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples
Data: 05/05/2014
Comentário: A linguagem e estrutura parece adequada para técnicos e profissionais da saúde. Não parece adequada para as pessoas comuns dos 200 milhões de brasileiros.
Justificativa: A linguagem e estrutura parece adequada para técnicos e profissionais da saúde. Não parece adequada para as pessoas comuns dos 200 milhões de brasileiros.
Data: 05/05/2014
Comentário: P5: Começa a aparecer o chavão/jargão: Há boas notícias neste guia. Parece chavão do Globo Repórter ou outro noticiário jornalístico!
Justificativa: P5: Começa a aparecer o chavão/jargão: Há boas notícias neste guia. Parece chavão do Globo Repórter ou outro noticiário jornalístico!
Data: 05/05/2014
Comentário: P6: Rever a expressão “Este guia é também para os brasileiros que ainda não nasceram”.
Justificativa: Quando eles nascerem, crescerem e souberem ler vão precisar de uma versão revisada
Data: 05/05/2014
Comentário: P6: pontos negativos = conceitos muito limitados de saúde e de alimentação apresentados ao descrever capítulo 1.
Justificativa: P6: pontos negativos = conceitos muito limitados de saúde e de alimentação apresentados ao descrever capítulo 1.
Data: 05/05/2014
Comentário: Rever a linguagem conforme a população pretendida, Texto por vezes muito técnico. Além disso rever a linguagem jornalística utilizada (" Há boas notícias neste guia").
Justificativa: A linguagem deve estar adequada ao público alvo para a correta interpretação e aponderamento das informações. A linguagem jornalística apresenta valor de juízo, prejudicando a aplicabilidade do mesmo.
Data: 05/05/2014



Comentário: Comentários: Ainda que o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas, a linguagem utilizada no texto não se apresenta adequada, visto que em alguns momentos se utiliza expressões que requerem experiência para compreensão. Ressalta-se a importância de se tornar o Guia didático para que seja acessível a toda população.

Justificativa: Comentários: Ainda que o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas, a linguagem utilizada no texto não se apresenta adequada, visto que em alguns momentos se utiliza expressões que requerem experiência para compreensão. Ressalta-se a importância de se tornar o Guia didático para que seja acessível a toda população.

Data: 05/05/2014

Comentário: Sugiro que seja reavaliada a expressão "alimentos prontos para o consumo", bem como se é mesmo apropriado considerar os produtos processados como "substitutos de alimentos" e as implicações que essa consideração poderá ter sobre o conceito de alimentação do ser humano, que pode ser inferido a partir da cadeia alimentar (Ciências Biológicas) e que trata do que é necessário para a manutenção da vida: a energia na forma de ATP-TRIFOSFATO DE ADENOSINA (Adenosina Trifosfato). Quais as substâncias necessárias para a produção e consumo dessa energia, onde elas são encontradas e de que forma podem chegar ao organismo humano: nutrientes, presentes em alimentos e obtidos pela alimentação, isto é, pela ingestão de alimentos (parte voluntária) e absorção de oxigênio e luz solar (parte involuntária). Este conhecimento é suficiente para conceituar alimentos e alimentação (independentemente das questões sobre os fatores que facilitam ou que dificultam a absorção de nutrientes, bem como a nutrição propriamente dita). Também não se deve confundir o conceito de alimentação com o conceito de Nutrição. No meu entendimento, Nutrição é a utilização ou aproveitamento que o organismo faz de todas as substâncias biologicamente ativas presentes nos alimentos, sejam elas os nutrientes que participam da produção e consumo de ATP nas reações catabólicas e anabólicas, sejam outras substâncias com outras funções (estará correto chamar compostos ou substâncias ativas nos alimentos e que também têm atividade no organismo de "não nutrientes"? Os fatores antinutricionais são com certeza "não nutrientes", que podem reduzir ou impedir a absorção de alguns nutrientes e consequentemente, diminuir a biodisponibilidade na corrente sanguínea daquele nutriente que poderia ter sido absorvido e utilizado. Mas, na minha opinião, só é antinutricional se ele próprio não tiver atividade benéfica para o organismo, porque se tiver, penso que está apenas competindo. Na competição entre Cálcio e o Ferro um deles sai perdendo, mas nem por isso o outro deixa de ser um nutriente (eles apenas precisam ser ingeridos em momentos diferentes, já que na mesma refeição dá em guerra). Ainda bem que muitos dos "antinutrientes" são destruídos no cozimento dos alimentos e que uma alimentação variada em conteúdo de nutrientes pode resolver esse problema. Acredito que isso de ser considerado "não nutriente" e/ou "antinutriente" precisa de novas considerações/observações e análise sobre as implicações.

Justificativa: PRIMEIRO: a expressão "alimentos prontos para o consumo" é usada no Brasil com diferentes significados. Na prática, aplica-se a qualquer produto que esteja pronto para ser consumido. SEGUNDO: o ser humano é classificado pelas Ciências Biológicas, em "consumidor terciário ou onívoro"- que consome tanto vegetais quanto animais (isso inclui o leite dele próprio e de outros animais e ovos). É IMPORTANTE NOTAR: o ser humano em aleitamento materno exclusivo recebe nutrientes apenas do seu próprio nível trófico na cadeia alimentar. Há transferência da energia vital entre os seres vivos por meio da alimentação e em se tratando dos seres humanos, a transferência ou recebimento dessa energia ocorre pelo ato voluntário de ingerir alimentos. Portanto, pode-se dizer que alimentação é o ato voluntário de se ingerir alimentos nos quais estão presentes os nutrientes que permitem, por meio de processos anabólicos e catabólicos, a utilização, consumo e produção da energia vital, na forma de ATP - Trifosfato de Adenosina). Assim, a obtenção de todos os nutrientes necessários para a manutenção da vida humana ocorre em duas partes, sendo uma involuntária: absorção do oxigênio e da luz solar e outra voluntária: "consumo" de alimentos (exceto os seres produtores ou autótrofos, que não consomem outros seres vivos para produzir energia, produzem-na alimentando-se apenas do sol, da água e de gás carbônico). Penso que em se tratando de orientação para toda a população, em vez de se focar em grupos básicos de alimentos, deve-se focar em grupos básicos de nutrientes. Dessa forma, o consumo de alimentos fontes naturais de nutrientes: proteínas; carboidratos; lipídios; vitaminas e minerais será priorizado.

Data: 05/05/2014

Comentário: No capítulo 2, que dispõem das Recomendações gerais, poderia ser acrescentado dicas de como escolher alimentos frescos no momento de compra-los e a importância de descartar os alimentos que já estão acometidos por fungos.

Justificativa: Pois, muitas pessoas não sabem identificar se o alimento está fresco, como o caso do maracujá, por exemplo, que há a dúvida se ele deve ser adquirido "liso" ou "enrugado" e também há muitas pessoas que retiram a parte do alimento que está acometido por fungos, como bolores e leveduras e consomem o resto sem saber que o alimento está impróprio para o consumo e que deve ser descartado.

Data: 06/05/2014



Comentário: Embora o Guia se proponha a ser entendido por todas as pessoas (página 5, parágrafo 2), a linguagem utilizada no texto não se apresenta de maneira adequada, visto que em alguns trechos do documento em questão, há o uso de expressões que requerem algum conhecimento prévio sobre o tema “alimentação e nutrição” para sua melhor compreensão. Neste sentido, como exemplo, podemos citar a primeira recomendação: “Faça de alimentos a base de sua alimentação” (pág 16); para os leigos, poderia suscitar a pergunta: “mas se não for de alimentos, do que nos alimentaremos?”. Além disso, vê-se a necessidade de o guia garantir o sentido laico para evitar abordagens que possam confrontar com crenças pessoais, como em “pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8, parágrafo 2).

Justificativa: Ressalta-se a importância de se tornar o Guia Alimentar para População Brasileira mais adequado no que concerne à sua linguagem, a qual deve ser acessível, efetivamente, à toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone (por exemplo, a pirâmide alimentar), que, inclusive, auxilia na educação nutricional, seja em consultório, em escolas, unidades básicas de saúde, ambulatorios e nos Programas de Alimentação do Trabalhador.

Data: 06/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 06/05/2014

Comentário: Aprofundar a relação do Guia com os referenciais conceituais e normativos da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

Justificativa: Somente o SISAN foi mencionado; seria importante dizer que o país tem hoje uma Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), que precisa ser fortalecida e avançar cada vez mais. Talvez citar as suas diretrizes, pois elas mostram os diferentes aspectos que envolvem o tema, mostrando a sua complexidade. Na última parte do documento, que fala sobre os obstáculos, foi feita menção sobre esse assunto também; talvez aí pudessem constar esses comentários mais aprofundados sobre a PNSAN.
Data: 06/05/2014
Comentário: Apresentar a alimentação como um direito humano, o direito humano à alimentação adequada, previsto na Constituição, na legislação ordinária (Losan) e em acordos internacionais, dialogando com o conceito de Alimentação Adequada e Saudável que é uma dimensão da Segurança Alimentar e Nutricional e contempla os elementos centrais do Sistema Alimentar que interferem e/ou limitam as escolhas alimentares. Este conceito foi pactuado intersetorialmente (sociedade e Estado) no CONSEA e está presente em muitos documentos e relatórios de Conferência de SAN, além de se fazer presente na PNAN.
Justificativa: O Guia não pode ser apenas um manual de como comer, deve contribuir para o entendimento de que alimentação adequada e saudável é um direito.
Data: 06/05/2014
Comentário: Relativizar afirmativas como a seguinte: as recomendações deste Guia contribuem para um estado ótimo da nutrição (p. 5).
Justificativa: O guia é um instrumento importante e necessário, porém é um elemento em um conjunto complexo de fatores que contribuem para a alimentação adequada e saudável, ou para um estado ótimo de nutrição. Por isso, é recomendável evitar afirmativas muito categóricas. Este tipo de afirmação é recorrente em outros momentos do texto.
Data: 06/05/2014
Comentário: Reforçar o enfoque político e social relacionado às questões que interferem na prática de uma alimentação saudável.
Justificativa: A má alimentação não é resultado apenas de escolhas deliberadas dos indivíduos, o ambiente social e político contribui para seus comportamentos, muitas vezes dificultando ou impossibilitando uma escolha saudável.
Data: 06/05/2014



Comentário: Novamente, é recomendável destacar a necessidade de uma abordagem intersetorial. Nesse sentido, é central que o Guia acolha, conceitue, articule e problematize a alimentação e nutrição com a compreensão pactuada intersetorialmente no CONSEA. Ou seja, alimentação saudável envolve diversas dimensões e setores do Estado e da sociedade.

Justificativa: Em nenhum momento está explicitado o conceito de alimentação adequada e saudável adotado pelo Guia, nem mesmo aquele presente na PNAN. Este conceito é estratégico para garantir a articulação da saúde com a SAN. A abrangência da alimentação precisa estar expressa concretamente nas relações com o sistema alimentar: produção, abastecimento, comercialização e consumo. Esta omissão reduz a dimensão alimentar do Guia. No senso comum, a produção de alimentos está muito ligada ao consumo de nutrientes, não incorporando as dimensões do processo produtivo, ambientais e culturais.

Data: 06/05/2014

Comentário: Nesse guia aponta algo interessante sobre o bem estar das pessoa,na forma da,(alimenta nosso corpo nossa mente e nosso espirito)

Justificativa: O guia trás isso de uma forma positiva.aponta o fato meio que mecânico de comer somente por "nutrir", concordo com o ponto onde a alimentação acima de tudo de deve ser feita por prazer.

Data: 06/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rótulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária & ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes



Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: : Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4):

941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 06/05/2014

Comentário: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo 'porções gigantes' por termo mais adequado, como 'Embalagens', visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado 'vício em comida' é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural



addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2, 409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 06/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como 'pequena quantidade'. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) ¿A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A¿ (pág 49); 2) ¿intolerância ao leite¿ (pág 53); 3) ¿feijão é fonte de cálcio¿ (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é ¿intolerância à lactose¿, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.



Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) “...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.”, deixando-o assim: “...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo”. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a

WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>

Data: 06/05/2014



Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou abordá-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida;



SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Pryscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho "(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas" (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: "de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas".

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 06/05/2014

Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 06/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 06/05/2014
Comentário: A versão anterior do guia alimentar publicada em 2006 ele oferece mais meios e dicas que colaboram com o dia a dia da população, por isso deve ser mantido, todavia, esse guia atual ele deve ser utilizado como meio de complementação do guia alimentar de 2006. Observa-se que o guia anterior possuía orientações específicas para que os profissionais de saúde pudessem nortear suas orientações concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: Repensar se o público-alvo deste guia são as pessoas, família e comunidades. As pessoas não sabem comer variedade. Precisam saber de suas necessidades e de como variar o cardápio. Isso alguém precisa ensinar. A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser, conceitos muito limitados de saúde e de alimentação apresentados ao descrever como a ingestão de água, não fala sobre as dietas vegetarianas
Data: 06/05/2014



Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 06/05/2014

Comentário: Parágrafo 5 - Linguagem sofisticada

Justificativa: Entendido como uma ferramenta de EAN sugere-se que o Guia Alimentar adote uma linguagem que consiga ultrapassar os processos de transmissão de informações prezando pela comunicação efetiva, ou seja, informar e se fazer entender. A comunicação desenvolvida é fundamental e influencia, de maneira decisiva, nos resultados que se pretende alcançar. Ressalta-se, entretanto, que a informação por si só não empodera, tampouco transforma uma realidade alimentar.

Data: 06/05/2014

Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.

Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.

Data: 06/05/2014

Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que há muitas boas notícias neste Guia e de que o leitor encontrará indicação de formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos.

Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 06/05/2014
Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.
Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”
Data: 06/05/2014
Comentário: O Guia poder“também oferecer orientações para indivíduos vegetarianos e para indivíduos que consomem mais alimentos naturais e macrobióticos.
Justificativa: Como mãe e profissional da área da saúde, tenho por objetivo buscar orientações para preparos de alimentos que promova saúde prevenindo assim possíveis doenças no decorrer dos anos vindouros e no presente.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugerimos a elaboração de um Guia mais aprofundado, citando as evidências científicas para cada recomendação e destinado aos profissionais de saúde e outro bem mais resumido para a população. Da forma como está elaborado em termos de linguagem e tamanho não atingirá “todas as pessoas, individualmente e como membros de famílias e comunidades”.
Justificativa: Sugerimos a elaboração de um Guia mais aprofundado, citando as evidências científicas para cada recomendação e destinado aos profissionais de saúde e outro bem mais resumido para a população. Da forma como está elaborado em termos de linguagem e tamanho não atingirá “todas as pessoas, individualmente e como membros de famílias e comunidades”.
Data: 06/05/2014



Comentário: Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 06/05/2014

Comentário: Conforme enunciado na Introdução, o Guia destina-se a população. Para a população em geral, considerou-se muito extenso; em alguns itens, com linguagem rebuscada; e com informações que seriam mais úteis aos profissionais de saúde do que à população. Além disso, a capacidade de reprodução de um material assim para toda a população brasileira parece pouco viável. Sugere-se a identificação das informações mais essenciais à população para a produção de um “guia simplificado”, que, no entanto, seja mais amplo que somente os “10 passos para uma alimentação saudável”. Neste sentido, um bom exemplo poderia ser um material como a Caderneta da Criança, direcionado à família, mas que apoia o profissional na abordagem educativa com a população. Pontua as principais mensagens a serem tratadas em consultas ou grupos. Em uma leitura sequencial, o Guia parece repetitivo. Inicia o capítulo resgatando o que foi dito e apresentando o que será discutido. Nos quadros, algumas informações também se repetem. Sabemos que este pode ser um recurso estratégico para os leitores que não lerão sequencialmente. No entanto, no sentido de deixar o texto mais enxuto, sugere-se reduzir um pouco mais algumas informações repetitivas.

Justificativa: As propostas apresentadas objetivam ampliar a compreensão, divulgação e utilização do Guia.

Data: 06/05/2014

Comentário: .

Justificativa: .

Data: 06/05/2014

Comentário: : A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.

Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.
Data: 06/05/2014
Comentário: Acredito que seja interessante colocar qual é a publicação que orienta sobre a alimentação de crianças menores de dois anos.
Justificativa: Uma vez que o Guia Alimentar é destinado à adultos, será interessante informar aonde buscar as orientações para crianças menores
Data: 06/05/2014
Comentário: ¿ Não refere quantidade de açúcar de adição em líquidos
Justificativa: ¿ As pessoas podem adoçar em excesso um suco natural preparado em casa, tornando uma bebida rica em açúcar como as industrializadas. Centro de Recuperação e Educação Nutricional - CREN
Data: 06/05/2014
Comentário: Conforme o 1º Parágrafo deste capítulo ¿Introdução¿ este guia é para pessoas, famílias, comunidades e da sociedade brasileira como um todo e ainda no 2º Parágrafo cita além da população, os profissionais de saúde, agentes comunitários... Este texto exclui a população indígena, comunidades quilombolas e povos e comunidades tradicionais, porque no corpo do guia não contempla as particularidades destes cidadãos e ainda, este guia ser voltado aos profissionais de saúde não é fato, pois será impossível o entendimento de profissionais que não são da área de Nutrição com este tipo de linguagem. A linguagem a ser utilizada em um documento que é para a população e profissionais que não nutricionistas deve ser clara e simples.
Justificativa: População indígena, comunidades quilombolas, povos e comunidades tradicionais merecem atenção neste guia, pois fazem parte da população brasileira e suas particularidades e necessidades devem ser respeitadas e contempladas, de tal forma como é reconhecido pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar. E o texto do guia em proposta é muito técnico e rebuscado.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a revisão do texto de todo o guia. Em específico, na introdução, revisão do trecho (página 5): ¿A alimentação que promove a saúde das pessoas pode e deve ser fonte de prazer. Saúde e prazer não são vistos neste Guia como opostos, antes pelo contrário¿.
Justificativa: Necessidade de revisão do texto, a fim de garantir clareza e coerência.



Data: 06/05/2014
Comentário: Suprimir os trechos (página 5): “Há muitas boas notícias neste Guia” e “[...] para um estado ótimo de nutrição”.
Justificativa: Acredita-se que essas afirmações não devam estar presentes em um documento como este, ainda que o intuito possa ter sido a utilização de uma linguagem de aproximação com o leitor.
Data: 07/05/2014
Comentário: De maneira geral, o Guia deve passar por uma boa correção de português.
Justificativa: Porque tem muitos erros de ortografia, separação silábica, concordância, pontuação e digitação.
Data: 07/05/2014
Comentário: Senti falta do incentivo à prática de atividade física.
Justificativa: Mesmo sendo um Guia alimentar, sabemos o quanto a atividade física contribui para diminuir o risco de doenças crônicas ou até amenizar sintomas e a evolução destas.
Data: 07/05/2014
Comentário: Questões gerais da Rede Interinstitucional de Alimentação e Cultura.







Justificativa: APRESENTAÇÃO O Guia Alimentar da População Brasileira, desenvolvido pelo Ministério da Saúde (MS), é uma contribuição de grande importância à sociedade brasileira. A oportunidade da consulta pública deve ser valorada como ação que legitima a participação ampla da sociedade para complementar, apresentar críticas e contribuições a um documento oficial do país. O caráter inédito deste instrumento para a promoção de melhores escolhas e práticas alimentares, que tenta assumir as dimensões da cultura do prazer e da comensalidade, merece destaque e elogios, embora sua inserção tenha sido mais emblemática do que de comunhão possível e necessária da dimensão biossociocultural do indivíduo e do coletivo. Em nossa análise, a lógica do guia traz o diagnóstico da problemática alimentar e nutricional da população brasileira centrada nos indivíduos como os responsáveis por seus problemas. Seus princípios negligenciam os conhecimentos, atitudes e práticas da sabedoria popular oriunda das etnias e povos fundadores da sociedade brasileira. Ao centralizar nos indivíduos o processo de escolha alimentar, omite a ação governamental sobre a problemática alimentar e nutricional atual, o que pode gerar conflitos de compreensão, se a concepção é de que a ação dos mecanismos de marketing de alimentos é questão dos indivíduos e da sociedade e não das políticas públicas. O guia destaca mais o componente de evidências científicas e não valoriza a contribuição da sabedoria popular sobre alimentação e com isto reafirma o hiato entre a dimensão simbólico-cultural e a biológica. Ao valorizar as evidências científicas multidisciplinares e a não junção entre a dimensão científica e a sabedoria alimentar popular contribuiu para omitir princípios da Lei de Segurança Alimentar e Nutricional e do Direito Humano à Alimentação e de Soberania Alimentar. A questão que nos parece relevante é definir a que público o guia se destina de forma mais direta. Sabe-se que sua importância está relacionada à população brasileira e, portanto, a definição se este documento destina-se aos profissionais de saúde ou à população, de maneira geral, deve ser objeto de análise de linguagem e formato. De uma forma geral, nesta contribuição iremos destacar princípios, conceitos e questões advindas desses aspectos e fundamentalmente assumir, de forma mais concreta, tanto a dimensão biológica como expressão de união com os aspectos simbólico-cultural da alimentação humana como componentes do Guia e contribuir que a dimensão simbólico-cultural não seja somente emblemática como destacado pelo Guia. É importante louvar o esforço da equipe responsável pela elaboração do Guia em contemplar a dimensão simbólica-cultural mas o texto não conseguiu demonstrar que esta dimensão foi de fato assumida. E seria importante de fato questionar os responsáveis pela elaboração deste documento se de fato há interesse real, ou apenas um sentido emblemático, de inserir a dimensão simbólico-cultural no Guia. Finalmente, expressamos nossa alegria em contribuir como membros da Rede Interinstitucional de Alimentação e Cultura para fortalecer a concepção holística da alimentação como fundamental para a reunião de diversos aspectos das condições de vida, a exemplo dos riscos advindos de comportamentos socioalimentares e da diversidade cultural. Rio de Janeiro, 07 de maio de 2014

Membros da Rede Interinstitucional de Alimentação e Cultura

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿ Sobre a classificação dos alimentos A forma como o guia aborda a classificação de alimentos (alimentos; produtos processados e ultraprocessados) é muito interessante para consolidar uma percepção sobre o que de fato estamos consumindo. Ou seja, reforçar a perspectiva de que nem tudo o que consumimos pode ser considerado alimento é muito interessante, inclusive para os debates sobre políticas públicas, instrumentos de governo voltados para regular as práticas da indústria de alimentos. No entanto, como se trata de uma concepção ainda não disseminada tanto entre profissionais quanto para a população o guia explica e repete estas distinções ao longo de todo o seu texto de forma exaustiva, o que por vezes torna a leitura cansativa. Além disto, a classificação gera muitas polêmicas tais como: ¿ Porque o pão não é alimento, mas um produto processado? Pela lógica da classificação isto é compreensível. No entanto, como tratar isto com a população? ¿ No item três dos Dez passos, pão de forma é tratado da mesma forma que macarrão instantâneo, refrigerantes e embutidos (PG 85). No entanto, é um alimento de hábito de grande parcela da população e os pães integrais, especialmente, vêm sendo recomendado por profissionais da área por sua acessibilidade e maior teor de fibras do que o similar refinado. Como trabalhar estas questões com os profissionais para que a população não esteja submetida a diferentes ¿recomendações¿. ¿ Porque um alimento ¿artesanal¿ (como está descrito no item três dos 10 passos) necessariamente é menos saudável que um industrializado (tudo depende da forma como é feito o artesanal)? O que é considerado artesanal? ¿ Porque a ideia de que um produto fortificado como iogurte é um alimento que deve ser evitado e a farinha fortificada é concebida de forma positiva. Ainda que do ponto de vista da classificação de alimentos proposta isto seja compreensível cabe pensar nas mensagens que são veiculadas para a população. ¿ Algumas frases derivadas desta nova concepção soam de forma estranha, tais como: ¿Faça dos alimentos a base da sua alimentação¿ (pg 16). Nem toda a população vai conseguir entender esta frase que se baseia na distinção entre alimentos e produtos, ainda que tenha sido apresentada a diferença entre alimento, produto processado e ultraprocessado no capítulo 2.

Justificativa: como se trata de uma concepção ainda não disseminada tanto entre profissionais quanto para a população o guia explica e repete estas distinções ao longo de todo o seu texto de forma exaustiva, o que por vezes torna a leitura cansativa. Além disto, a classificação gera muitas polêmicas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Introdução pg 5 Sugestões: Adotar a definição aprovada pelo Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA).



Justificativa: Observações/justificativa: A introdução já deveria esclarecer qual o conceito de alimentação adequada e saudável adotada no documento. A explicitação do conceito de Alimentação Adequada e Saudável (AAS) permite que as pessoas/profissionais tenham claro o referencial adotado e ao mesmo tempo o objetivo final do Guia. A explicitação de uma definição mais abrangente permite que diferentes setores identifiquem o seu papel na promoção da AAS. Referência: CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (CONSEA). Lei de Segurança Alimentar e Nutricional: conceitos, Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Disponível em: . Acesso em: 28 abr 2014.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Introdução pg5/4par Sugestões: Focar no papel do guia para Promoção da Alimentação Saudável (PAAS) "que pode ser realizada por profissionais de diferentes setores e formação".

Justificativa: Observações/justificativa: O texto está dúbio e dá margem ao questionamento sobre a função privativa do nutricionista, quando se refere a adaptações do guia para situações de doença, deixando aberto que esta função poderia ser realizada por qualquer profissional de saúde. Referência: BRASIL. Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências. Disponível em: . Acesso em: 28 abr 2014. / CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). Resolução CFN nº 380/2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. Disponível em: . Acesso em: 28 abr 2014.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Introdução pg5/5par Sugestões: Reforçar o papel do Guia enquanto instrumento de educação alimentar e nutricional e, por isto, seu potencial contribuidor, no conjunto de esforços que devem ser articulados para reverter/controlar obesidade e doenças crônicas.

Justificativa: Observações/justificativa: A afirmação de que Guia tem o potencial de acelerar a tendência declinante da desnutrição e interromper ou mesmo reverter a trajetória ascendente da obesidade e de outras doenças crônicas, desconsidera por completo a multideterminação de ambos fenômenos. Referência: MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME (MDS). Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68p. Disponível em: . Acesso em: 28 abr 2014.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Introdução pg5/7par Sugestões: Retirar

Justificativa: Observações/justificativa: A frase está deslocada não se conectando com o texto e dando a impressão que informações inéditas serão fornecidas na sequência.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Introdução pg5/8par Sugestões: A frase destacada é apenas um exemplo de muitos trechos que adota uma linguagem não usual, o que dificulta a leitura/entendimento. Sugere-se no texto como um todo uma revisão

Comentário: Local: Introdução pg6/par7 Sugestões: Articular o papel do indivíduo com os macrodeterminantes e as políticas públicas.
Justificativa: Observações/justificativa: Quando é resumido o conteúdo do parágrafo 5 as mudanças necessárias nos padrões alimentares estão reduzidas ao indivíduo. Também faz uma menção a "pessoa e cidadão" sem esclarecer o que diferencia estas duas entidades.
Data: 07/05/2014
Comentário: Na linha 24, onde está escrito: "[...]adaptadas por profissionais de saúde às condições de cada pessoa", sugerimos que as enfermidades com comprometimento nutricional sejam orientadas por nutricionistas. Equipe de Nutrição. Centro de Saúde Escola Germano Sinval Faria/ ENSP/FIOCRUZ
Justificativa: Nesse ponto consideramos relevante considerar as competências de cada categoria profissional.
Data: 07/05/2014
Comentário: Embora anunciado como um GUIA para toda a população brasileira, a linguagem e a estrutura parecem mais adequadas para técnicos e profissionais da saúde. Não parecem adequadas para as pessoas comuns dos 200 milhões de brasileiros. Página 5: A frase 'Há muitas boas notícias neste Guia' se assemelha a chavão/jargão do Globo Repórter ou de outro noticiário jornalístico. Expressões dessa natureza se repetem no texto, sugerimos que sejam revistas. Página 6: Rever a expressão 'Este guia é também para os brasileiros que ainda não nasceram'. Quando eles nascerem, crescerem e souberem ler vão precisar de uma versão revisada.
Justificativa: Necessidade de revisão da abordagem inicial da introdução.
Data: 07/05/2014
Comentário: Primeiramente, gostaríamos de reconhecer a importância de guias alimentares como instrumento para disseminação de educação e informação sobre a alimentação, bem como sobre a promoção de um modo de vida saudável. Nesse sentido, gostaríamos de parabenizar o trabalho conduzido sob a coordenação do Ministério da Saúde, que se mostra muito bem pensado e articulado, com claros efeitos práticos para a boa e correta orientação nutricional da população brasileira. Inicialmente, entendemos que um tema de fundamental importância não foi contemplado no guia: a atividade física e o combate a todas as formas de sedentarismo. Além disso, em que pese o documento ter sido claramente muito bem pensado e elaborado, parece-nos que alguns conceitos e premissas adotadas merecem uma reavaliação, como, por exemplo, a definição e, bem assim, as recomendações aplicáveis aos alimentos industrializados.



Justificativa: Vale lembrar que a atividade física regular também faz parte do Plano de Ação Global para Prevenção e Controle de Doenças Não Transmissíveis 2013-2020 (Global Action Plan For The Prevention And Control Of NCDs 2013-2020) . <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en/> Isso porque, entendemos ser extremamente importante que o Guia explicita a complexidade de causas para a obesidade e para outras doenças mencionadas - como cardiovasculares e câncer. Correlacionar as referidas condições somente ao consumo de alimentos processados não nos parece acurado, pelas razões que passamos a apresentar de forma objetiva, abordando apenas e tão somente os itens do Guia que, respeitosamente, acreditamos devem ser alterados.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento”, que tem por significado “ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: Uma forma particularmente eficaz de reduzir os impactos ambientais da nossa alimentação é a redução ou eliminação do consumo de carnes, laticínios e ovos. Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), o setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global⁸. Uma vez que pode ser feita a substituição de carnes e derivados por alimentos vegetais de teor nutricional semelhante, esta é uma medida simples e que pode ser adotada tanto individualmente quanto em grupos, refeitórios, empresas e escolas, com grandes benefícios para o meio ambiente. Neste sentido, uma medida de grande aceitação é a adoção da “Segunda Sem Carne”, isto é, tirar as carnes e derivados do prato pelo menos um dia por semana, visando reduzir os impactos ambientais da nossa alimentação e também favorecer a saúde.

Justificativa: O Guia precisa contemplar outros aspectos referentes à sustentabilidade sócioambiental, como a questão dos graves danos ambientais causados pela pecuária, e ainda a valorização da agricultura familiar orgânica e agroecologia, que não foi contemplado em nenhum dos capítulos.

Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Uma pessoa, ao ler o Guia, pode consumir grandes quantidades de alimentos de um mesmo grupo, do qual seria importante consumir quantidades menores e, consumir pequenas quantidades de alimentos de outro determinado grupo, do qual seria importante consumir quantidades maiores. Ainda, pode deixar de consumir alimentos de certo grupo, como por exemplo, do grupo de leite e derivados, o qual o próprio Guia menciona como fontes de proteínas, vitamina A e principalmente Cálcio, mas, ao mesmo tempo, define que bebidas lácteas, incluindo iogurtes, são produtos ultraprocessados e, portanto, deveriam ser evitados. Neste caso, a recomendação do Guia não contribuiria para um estado ótimo de nutrição, nem para a prevenção da obesidade, e poderia levar a carências de certos nutrientes. Assim, entendemos ser importante abordar ao menos uma referência de quantidades a serem consumidas para cada grupo de alimentos. Referências: - Dietary Guidelines for Americans, 2010: Milk and milk products contribute substantially to calcium intake by Americans. Calcium recommendations may be achieved by consuming recommended levels of fat-free or low-fat milk and milk products and/or consuming alternative calcium sources (Appendix 14). Removing milk and milk products from the diet requires careful replacement with other food sources of calcium, including fortified foods. Calcium in some plant foods is well absorbed, but consuming enough plant foods to achieve the RDA may be unrealistic for many. (pag. 41). - U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Uma pessoa, ao ler o Guia, pode consumir grandes quantidades de alimentos de um mesmo grupo, do qual seria importante consumir quantidades menores e, consumir pequenas quantidades de alimentos de outro determinado grupo, do qual seria importante consumir quantidades maiores. Ainda, pode deixar de consumir alimentos de certo grupo, como por exemplo, do grupo de leite e derivados, o qual o próprio Guia menciona como fontes de proteínas, vitamina A e principalmente Cálcio, mas, ao mesmo tempo, define que bebidas lácteas, incluindo iogurtes, são produtos ultraprocessados e, portanto, deveriam ser evitados. Neste caso, a recomendação do Guia não contribuiria para um estado ótimo de nutrição, nem para a prevenção da obesidade, e poderia levar a carências de certos nutrientes. Assim, entendemos ser importante abordar ao menos uma referência de quantidades a serem consumidas para cada grupo de alimentos. Referências: - Dietary Guidelines for Americans, 2010: Milk and milk products contribute substantially to calcium intake by Americans. Calcium recommendations may be achieved by consuming recommended levels of fat-free or low-fat milk and milk products and/or consuming alternative calcium sources (Appendix 14). Removing milk and milk products from the diet requires careful replacement with other food sources of calcium, including fortified foods. Calcium in some plant foods is well absorbed, but consuming enough plant foods to achieve the RDA may be unrealistic for many. (pag. 41). - U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010

Data: 07/05/2014



Comentário: INCLUSÃO DE CAPÍTULO NO GUIA: ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL

A ABIR sugere a inclusão de mais um capítulo no Guia, que fale de “Estilo de Vida Ativo e Saudável”. A falta de atividade física regular é um problema de saúde pública no Brasil e no mundo, sendo fator fundamental no desenvolvimento do excesso de peso e da obesidade. Os últimos dados levantados pela Organização Mundial da Saúde apontam que a inatividade física (sedentarismo) é o 2º fator de risco mais prevalente no mundo e é responsável direto por mais de 5,3 milhões de mortes globalmente. Assim, sedentarismo mata mais que hipercolesterolemia, obesidade e diabetes, matando inclusive pouco mais que o tabagismo. Somente a hipertensão mata mais que o sedentarismo. O balanço energético é uma relação entre duas variáveis e portanto deve ser discutido não unicamente sob a óptica do que o indivíduo está ingerindo, em termos de quantidade e qualidade, mas também como estas calorias ingeridas são gastas. A discussão não deve enfatizar meramente o equilíbrio energético per se, mas sim levar em conta que a atividade física regular tem efeitos na saúde, que vão além de contribuir para controlar o peso e o acúmulo de gordura corporal, que a colocam como um determinante mundialmente aceito de promoção de uma vida mais saudável. No Brasil a situação do sedentarismo não é muito diferente do resto do mundo. Os levantamentos feitos regularmente pelo VIGITEL mostram claramente que nas capitais avaliadas mais de 65% da população de ambos os sexos e em todas as idades não cumpre com a recomendação mínima de atividade física para a saúde. Fato que atinge de forma ainda mais dramática as pessoas com menos anos de escolaridade, com menor nível socioeconômico, as mulheres e as pessoas mais idosas. O último relato deste levantamento nacional, considerando todas as capitais do Brasil estudadas em 2013, aponta que somente 33,8% da população adulta atinge o nível recomendado de atividade física no tempo livre, sendo ainda pior entre as mulheres (27,4%). Os dados relatam também um tímido aumento no nível de atividade física de 3 pontos percentuais em 5 anos que sem dúvida não é suficiente para combater o problema do excesso de peso e obesidade no país associados também a falta de atividade física regular e não unicamente aos hábitos alimentares. O sedentarismo tem um custo importante para a sociedade já que ele por si só representa um fator de risco determinante das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo: doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, obesidade, diabetes e câncer. O custo de tratamento ambulatorial destas doenças, exames, consultas médicas, medicamentos e internação representam um peso importante nos custos públicos e privados da saúde e tem um impacto significativo na saúde, qualidade de vida e bem-estar da população. Destacamos também o fato que o custo do sedentarismo tem sido calculado como sendo

maior que o da obesidade, alcoolismo e tabagismo em países da América do Norte e da Europa. Desta forma é impossível nos dias atuais e com as evidências científicas existentes discutir “Estilo de Vida Ativo e Saudável” de uma população sem levar em consideração os hábitos de atividade física. Considerando que o estilo de vida determinado pela alimentação, a atividade física e hábitos como o fumo e o consumo de álcool são determinantes de pelo menos 50% do risco de morte pelas principais doenças crônicas não transmissíveis é essencial que seja colocado na pauta da saúde o estímulo a prática regular da atividade física.

Justificativa: Os novos paradigmas do estilo de vida ativo, que já completam quase duas décadas, utilizam como base as evidências epidemiológicas existentes em milhares de artigos científicos publicados em revistas científicas de reconhecido impacto internacional. Estas novas propostas utilizadas ao redor do mundo pelos cientistas para transformar a teoria em prática vem promovendo que sejam adotadas políticas públicas de incentivo a prática regular de atividade física com a recomendação, adotada inclusive pela OMS, de que “todo indivíduo deve acumular pelo menos 30 minutos diários de atividade física moderada pelo menos 5 dias na semana, de preferência todos os dias” ou 150 minutos por semana. Assim a atividade física começa a ser vista há décadas como mais um hábito da nossa vida que deve ser parte da rotina diária e que junto com uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis é o “passaporte” para conquistar uma boa saúde ou recuperar a saúde. As evidências científicas existentes são sólidas e aceitas unanimemente pelos cientistas em todo o mundo para que a atividade física seja estimulada em qualquer idade e em qualquer pessoa independente de raça, gênero, nível socioeconômico e educacional como um meio fácil, democrático e de baixo custo na prevenção, tratamento, controle e reabilitação de doenças e agravos crônicos não transmissíveis que são hoje os principais responsáveis pela morbidade e mortalidade da população. As evidências epidemiológicas disponíveis das últimas décadas confirmam claramente o papel que a atividade física tem na prevenção primária, no tratamento e no controle das principais doenças crônicas não transmissíveis, tais como: Acidente Vascular Encefálico, Alterações Cognitivas, Artrite reumatoide, Artrose, câncer, claudicação intermitente, depressão, diabetes tipo 2, doença coronariana, etc... Os benefícios ultrapassam o controle e prevenção de doenças e atingem aspectos de saúde mental, cognitiva e benefícios psicossociais como melhora do autoconceito, autoestima, imagem corporal, estado de humor, tensão muscular e insônia, prevenção ou retardo do declínio das funções cognitivas (memória, atenção), diminuição do risco de depressão, diminuição do estresse, ansiedade e depressão, consumo de medicamentos e incremento na socialização e na qualidade de vida. Todas estas razões justificam porque é impossível falar em saúde sem colocar a atividade física e adoção de um estilo de vida ativo como



uma ferramenta essencial para a obtenção destes benefícios. Não pensando unicamente que a atividade física é meramente essencial para controlar o peso corporal e por aspectos “estéticos”, mas sim por claras razões de SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA da população em todas as etapas da vida: desde a infância, a adolescência, a idade adulta até a velhice. É o papel das autoridades de saúde pública mostrar e dar o direito a que os cidadãos saibam de todos os efeitos benéficos que podem ser conseguidos em todos os aspectos da vida e em todos os sistemas do organismo com a prática regular da atividade física. Deveria ser um compromisso de saúde pública que a atividade física faça parte da vida das pessoas como é o dormir, o se alimentar ou o simples fato de escovar os dentes. Quantas doenças poderiam ser prevenidas? Quanto poderia ser economizado em consultas médicas, exames e remédios? Quantas mortes poderiam ser evitadas? Tudo isto se os sistemas de saúde público e privado incentivassem e orientassem adequadamente as pessoas de todas as idades a manter a prática de atividade física na rotina diária. Talvez seria interessante incluir nos “Guias Alimentares” uma parte específica sobre a importância do estilo de vida ativo não unicamente com o foco de manter um adequado equilíbrio energético para controlar o peso corporal, mas sim para que a população tenha o direito de saber as centenas de benefícios conhecidos hoje pela ciência sobre o impacto da atividade física regular na saúde física, mental, cognitiva e social do ser humano.

Data: 07/05/2014

Comentário: INCLUSÃO DE CAPÍTULO NO GUIA: ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL
A ABIR sugere a inclusão de mais um capítulo no Guia, que fale de “Estilo de Vida Ativo e Saudável”. A falta de atividade física regular é um problema de saúde pública no Brasil e no mundo, sendo fator fundamental no desenvolvimento do excesso de peso e da obesidade. Os últimos dados levantados pela Organização Mundial da Saúde apontam que a inatividade física (sedentarismo) é o 2º fator de risco mais prevalente no mundo e é responsável direto por mais de 5,3 milhões de mortes globalmente. Assim, sedentarismo mata mais que hipercolesterolemia, obesidade e diabetes, matando inclusive pouco mais que o tabagismo. Somente a hipertensão mata mais que o sedentarismo. O balanço energético é uma relação entre duas variáveis e portanto deve ser discutido não unicamente sob a óptica do que o indivíduo está ingerindo, em termos de quantidade e qualidade, mas também como estas calorias ingeridas são gastas. A discussão não deve enfatizar meramente o equilíbrio energético per se, mas sim levar em conta que a atividade física regular tem efeitos na saúde, que vão além de contribuir para controlar o peso e o acúmulo de gordura corporal, que a colocam como um determinante mundialmente aceito de promoção de uma vida mais saudável. No Brasil a situação do sedentarismo não é muito diferente do resto do mundo. Os levantamentos feitos regularmente pelo VIGITEL

mostram claramente que nas capitais avaliadas mais de 65% da população de ambos os sexos e em todas as idades não cumpre com a recomendação mínima de atividade física para a saúde. Fato que atinge de forma ainda mais dramática as pessoas com menos anos de escolaridade, com menor nível socioeconômico, as mulheres e as pessoas mais idosas. O último relato deste levantamento nacional, considerando todas as capitais do Brasil estudadas em 2013, aponta que somente 33,8% da população adulta atinge o nível recomendado de atividade física no tempo livre, sendo ainda pior entre as mulheres (27,4%). Os dados relatam também um tímido aumento no nível de atividade física de 3 pontos percentuais em 5 anos que sem dúvida não é suficiente para combater o problema do excesso de peso e obesidade no país associados também a falta de atividade física regular e não unicamente aos hábitos alimentares. O sedentarismo tem um custo importante para a sociedade já que ele por si só representa um fator de risco determinante das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo: doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, obesidade, diabetes e câncer. O custo de tratamento ambulatorial destas doenças, exames, consultas médicas, medicamentos e internação representam um peso importante nos custos públicos e privados da saúde e tem um impacto significativo na saúde, qualidade de vida e bem-estar da população. Destacamos também o fato que o custo do sedentarismo tem sido calculado como sendo maior que o da obesidade, alcoolismo e tabagismo em países da América do Norte e da Europa. Desta forma é impossível nos dias atuais e com as evidências científicas existentes discutir “Estilo de Vida Ativo e Saudável” de uma população sem levar em consideração os hábitos de atividade física. Considerando que o estilo de vida determinado pela alimentação, a atividade física e hábitos como o fumo e o consumo de álcool são determinantes de pelo menos 50% do risco de morte pelas principais doenças crônicas não transmissíveis é essencial que seja colocado na pauta da saúde o estímulo a prática regular da atividade física.



Justificativa: Os novos paradigmas do estilo de vida ativo, que já completam quase duas décadas, utilizam como base as evidências epidemiológicas existentes em milhares de artigos científicos publicados em revistas científicas de reconhecido impacto internacional. Estas novas propostas utilizadas ao redor do mundo pelos cientistas para transformar a teoria em prática vem promovendo que sejam adotadas políticas públicas de incentivo a prática regular de atividade física com a recomendação, adotada inclusive pela OMS, de que todo indivíduo deve acumular pelo menos 30 minutos diários de atividade física moderada pelo menos 5 dias na semana, de preferência todos os dias ou 150 minutos por semana. Assim a atividade física começa a ser vista há décadas como mais um hábito da nossa vida que deve ser parte da rotina diária e que junto com uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis é o “passaporte” para conquistar uma boa saúde ou recuperar a saúde. As evidências científicas existentes são sólidas e aceitas unanimemente pelos cientistas em todo o mundo para que a atividade física seja estimulada em qualquer idade e em qualquer pessoa independente de raça, gênero, nível socioeconômico e educacional como um meio fácil, democrático e de baixo custo na prevenção, tratamento, controle e reabilitação de doenças e agravos crônicos não transmissíveis que são hoje os principais responsáveis pela morbidade e mortalidade da população. As evidências epidemiológicas disponíveis das últimas décadas confirmam claramente o papel que a atividade física tem na prevenção primária, no tratamento e no controle das principais doenças crônicas não transmissíveis, tais como: Acidente Vascular Encefálico, Alterações Cognitivas, Artrite reumatoide, Artrose, câncer, claudicação intermitente, depressão, diabetes tipo 2, doença coronariana, etc... Os benefícios ultrapassam o controle e prevenção de doenças e atingem aspectos de saúde mental, cognitiva e benefícios psicossociais como melhora do autoconceito, autoestima, imagem corporal, estado de humor, tensão muscular e insônia, prevenção ou retardo do declínio das funções cognitivas (memória, atenção), diminuição do risco de depressão, diminuição do estresse, ansiedade e depressão, consumo de medicamentos e incremento na socialização e na qualidade de vida. Todas estas razões justificam porque é impossível falar em saúde sem colocar a atividade física e adoção de um estilo de vida ativo como uma ferramenta essencial para a obtenção destes benefícios. Não pensando unicamente que a atividade física é meramente essencial para controlar o peso corporal e por aspectos “estéticos”, mas sim por claras razões de SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA da população em todas as etapas da vida: desde a infância, a adolescência, a idade adulta até a velhice. É o papel das autoridades de saúde pública mostrar e dar o direito a que os cidadãos saibam de todos os efeitos benéficos que podem ser conseguidos em todos os aspectos da vida e em todos os sistemas do organismo com a prática regular da atividade física. Deveria ser um compromisso de saúde pública que a atividade física faça parte da vida das

peessoas como é o dormir, o se alimentar ou o simples fato de escovar os dentes. Quantas doenças poderiam ser prevenidas? Quanto poderia ser economizado em consultas médicas, exames e remédios? Quantas mortes poderiam ser evitadas? Tudo isto se os sistemas de saúde público e privado incentivassem e orientassem adequadamente as pessoas de todas as idades a manter a prática de atividade física na rotina diária. Talvez seria interessante incluir nos “Guias Alimentares” uma parte específica sobre a importância do estilo de vida ativo não unicamente com o foco de manter um adequado equilíbrio energético para controlar o peso corporal, mas sim para que a população tenha o direito de saber as centenas de benéficos conhecidos hoje pela ciência sobre o impacto da atividade física regular na saúde física, mental, cognitiva e social do ser humano.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.



Justificativa: Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária ¿ ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf



Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: Introdução - página 05, 1º§, último período: incluir o artigo na frase “Ele substitui a versão anterior publicada em 2006”; - página 05, 3º§, incluir logo após “(…) em publicação anterior do Ministério da Saúde”, o Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos; - página 05, 6º§, substituir a expressão “a colocação em prática dessas” por colocar em prática essas; - página 05, 8º§, excluir ao final a expressão “, antes pelo contrário.”; - página 06, penúltimo §, último período, corrigir a primeira frase de “Para facilitar o leitor” para “Para facilitar ao leitor”;

Justificativa: Melhorar a leitura e a compreensão do texto.



Data: 07/05/2014
Comentário: Gostaríamos de parabenizar pelo excelente trabalho do novo GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.
Justificativa: Contém informações de grande relevância não só para os profissionais de saúde, mas principalmente à população em geral. O guia com uma linguagem fácil e de leitura extremamente agradável discorre sobre temas da alimentação, enfatizando que alimentação saudável não é apenas a ingestão correta de nutrientes, mas que está dentro de um contexto social e cultural. Ele explora de uma maneira muito apropriada a alimentação como fonte de prazer, a importância do alimento no convívio social e na proteção da cultura e do ambiente, além de discutir questões para superar as dificuldades da adoção de uma alimentação saudável, conduzindo os leitores a uma reflexão sobre alimentação na atualidade.
Data: 07/05/2014
Comentário: Parágrafo 2: onde diz que 'este guia é para todas as pessoas, individualmente e como membros de famílias e comunidades, assim como cidadão.' Acredito que devem repensar sobre esse parágrafo, pois a linguagem utilizada para escrever o guia é de difícil entendimento para a população brasileira.
Justificativa: Como estudante de nutrição e cidadã, primeiramente acho que o guia utiliza uma linguagem que atende mais especificadamente os profissionais de saúde do que a população, deixando a desejar no seu principal objetivo que é informar a população brasileira sobre alimentação saudável. A linguagem poderia ser mais simples, levando os informativos com mais clareza e objetividade. Deveriam adicionar ao guia o incentivo a atividade física e os seus reais benefícios, pois sabemos que a alimentação saudável e a atividade física andam de mãos dadas para busca de saúde. Poderiam citar também as 4 leis da alimentação: 1. Lei da Quantidade; 2. Lei da Qualidade; 3. Lei da Harmonia; 4. Lei da Adequação. Com esses informativos acredito que iria facilitar o entendimento da população para chegarem a uma alimentação adequada e saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: Em relação ao documento proposto para o GAPB 2014, aspectos específicos que podem ser considerados na revisão:

Justificativa: § Os alimentos citados como exemplos, em vários momentos, podem gerar confusão pela ausência de clareza. O termo “fresco”, como citado em massas, por exemplo, não está em conformidade com a legislação vigente. Além disso, salvo melhor juízo, está estranho que massa fresca vendida pronta em supermercado (cuja maioria dos produtos contém ingredientes passíveis de ter gordura trans) seja considerada no grupo “alimento” e o pão produzido somente com farinha, água, fermento e sal seja considerado um produto processado. § Rever a questão de gorduras não saudáveis, pois apenas a gordura saturada é citada e há vários estudos demonstrando que ela não é tão maléfica como se pensava, enquanto a gordura trans, comprovadamente nociva, não é devidamente explorada no documento. § Não está claro o que se pretende dizer com restaurante tradicional na página 19. Considerando que esta classificação de restaurante não existe oficialmente, pode ficar confuso utilizar esta terminologia, posto que cada pessoa pode interpretá-la de maneira diferente. § Sugere-se rever a sugestão de consumo de alimentos que são destacados como maléficos se consumidos isoladamente e não maléficos se consumidos com outros alimentos, pois colocado desta maneira está confuso. § Na descrição de alimentos processados não aparecem fatores importantes como a origem dos produtos (produtos artesanais, originários da agricultura familiar, produtos locais) bem como os critérios de sustentabilidade dos produtos. Esta ausência de aprofundamento pode confundir o leitor, posto que restem dúvidas, inclusive quando as fotografias constantes do documento são consultadas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Em relação ao documento proposto para o GAPB 2014, aspectos específicos que podem ser considerados na revisão:



Justificativa: § Em momento algum do texto se discute a importância de somente consumir alimentos dentro do prazo de validade, independente do grau de processamento, visto que mesmo produtos in natura e minimamente processados precisam ter rótulos destacando esta informação. § A classificação proposta é baseada na informação de ingredientes dos alimentos, destacando quantidade e tipo de ingrediente (composição). Contudo, em momento algum o documento proposto fala em rotulagem ou informação nutricional, que é onde as pessoas podem ter acesso à informação sobre o alimento. § As questões de definições químicas sobre óleos e gorduras merece cuidadosa revisão, como aquelas pontuadas na página 26. § O termo “alimento inteiro” precisa de definição e revisão, posto que carece de sentido no documento, confundindo o entendimento. § A discussão sobre alimentos com redução de nutrientes, alimentos diet e light, por exemplo, está superficial, não citando sequer que esses alimentos contém altos teores de sódio. Considerando a propaganda e a dificuldade de compreensão das alegações nutricionais nos rótulos, bem c § Como a informação equivocada de que esses produtos seriam mais saudáveis do que os similares convencionais, sugere-se que este tema seja aprofundado no GAPB 2014.. § Há excessiva utilização do termo “rico”, destacando-se que este termo, considerado positivo, está sendo utilizado no texto para indicar altas quantidades de componentes indesejáveis como a gordura trans.

Data: 07/05/2014

Comentário: Em relação ao documento proposto para o GAPB 2014, aspectos específicos que podem ser considerados na revisão:

Justificativa: § A questão da água precisa ser revista, pois parece que não precisa ser consumida, tendo seu consumo resumido apenas quando as pessoas tiverem a sensação de sede, considerada um sinal inicial da desidratação. § Sugere-se aprimorar e incluir uma discussão mínima a respeito de porções e quantidades de alimentos, bem como aprofundar a discussão de grupos alimentares para discutir melhor a composição das refeições. A frase dizendo que o “controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente de saber se a quantidade de alimentos está adequada” parece simplista e pode levar à impressão de que a quantidade e o tipo de alimento não são importantes. § Sabe-se que frutas e hortaliças precisam ter seu consumo estimulado. Uma estratégia para isso poderia ser a definição de uma quantidade mínima a ser consumida diariamente, recomendação já conhecida e aplicada por muitas pessoas. § A recomendação de redução do número de refeições diárias precisa ser revista, posto não ter claras as referências bibliográficas que a embasam, representando uma drástica mudança do guia alimentar anterior (GAPB 2005). § Frutos do mar não são citados no documento, apesar da imensa área costeira brasileira e da importância desses alimentos para a alimentação brasileira e de diversas regiões. § O termo Frutas e vegetais serem “excepcionalmente” saudáveis é questionável, considerando a contaminação química por agrotóxicos que muitos desses alimentos apresentam. Assim, sugere-se a revisão do texto pontuando essas situações e os cuidados a respeito (alertando, por exemplo, que colocar frutas e vegetais de molho em vinagre não “elimina” os agrotóxicos).

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Estas afirmações, utilizando as palavras e frases fortes, de impacto (sublinhadas acima), contrapõem um dos pontos que o Guia destaca, que não utiliza as palavras “não consuma”, e prefere usar a palavra “evite”.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Estas afirmações, utilizando as palavras e frases fortes, de impacto (sublinhadas acima), contrapõem um dos pontos que o Guia destaca, que não utiliza as palavras “não consuma”, e prefere usar a palavra “evite”.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.



Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: O Departamento de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo parabeniza os organizadores do Guia Alimentar para a População Brasileira e sugere a realização de um Guia Alimentar para Crianças (acima de dois anos) e Adolescentes Brasileiros.

Justificativa: Essa sugestão justifica-se pelo fato de as crianças e os adolescentes apresentarem necessidades nutricionais específicas, de acordo com as diferentes faixas etárias. O Guia para Crianças e Adolescentes também poderia abordar questões relacionadas à Alimentação na Escola e à Propaganda e ao Marketing de Alimentos voltados para crianças e adolescentes. O Departamento de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo coloca-se à disposição para participar da realização de um Guia Alimentar para Crianças e Adolescentes. Referência Bibliográfica: Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3a ed. Rio de Janeiro: SBP, 2012. 148 p.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: SUSTENTÁVEL (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rótulo, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: 1) O guia deve evitar abordagem que possam embater com crenças pessoais, como ¿O primeiro princípio diz respeito a um conceito abrangente de saúde que considera todas as dimensões físicas, mentais, emocionais e espirituais¿ 2) Estimular a produção de alimentos orgânicos em hortas caseiras e coletivas. p10. BOX 1) O guia restringe-se ao falar de alimentação apenas de maneira ampla, e parecer desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes.

Justificativa: A palavra Espírito nos remete a religiosidade. Estes aspectos citados nas duas sugestões seguintes poderiam mais mais explorados!

Data: 07/05/2014



Comentário: Enquanto instrumento de educação, sua linguagem técnica é excludente. Assim, este Guia caminha para se tornar um instrumento com informações que farão sentido para uma pequena parcela da população brasileira. E, ao mesmo tempo em que assume seu simplório papel de informar linearmente e sem discussões mais aprofundadas, os seus leitores sobre as escolhas alimentares, o Guia comete falhas graves ao não se posicionar fortemente em relação aos parâmetros que definem se um alimento é adequado ou saudável, tais como: a) respeito à cultura alimentar regional: o Guia, enquanto instrumento de promoção de saúde para toda a população, deve orientar as pessoas que uma alimentação baseada em alimentos historicamente produzidos e consumidos no Brasil, é capaz de manter os sujeitos saudáveis. b) sustentabilidade ambiental: também é papel de um Guia, alertar em relação aos processos de produção agrícola que tem suas bases em um modelo com uso intensivo de agrotóxicos, transgênicos e fertilizantes sintéticos na agricultura, além das práticas de consumo que agredem o ecossistema, ocasionam poluição do ar, da água, da terra e, principalmente, aqueles que mais produzem lixo inorgânico ou com baixo índice de reutilização ou reciclagem. c) sustentabilidade econômica: um Guia, enquanto um instrumento educativo deve ter por papel principal o estímulo à produção de alimentos produzidos localmente, fortalecendo a economia e o acesso à renda da comunidade local. Também precisa elucidar a importância da agricultura familiar e de subsistência, como forma de fortalecer a renda dos pequenos e médios agricultores e de garantir o acesso a alguns alimentos através da sua produção, sem necessidade de compra, da dependência de doações ou de políticas sociais de distribuição de alimentos. Ainda, o Guia deve estimular a discussão sobre a posse da terra e a importância dos movimentos de redistribuição da terra como forma de fortalecimento da agricultura familiar e urbana. d) sustentabilidade social: o Guia deve estimular o consumo de alimentos produzidos, distribuídos e consumidos de forma a manter uma estrutura social justa e que garanta a toda a população o acesso irrestrito aos seus direitos sociais e, conseqüentemente, o exercício da cidadania. Assim, é fundamental esclarecer a população para que possa escolher alimentos cujo processo de trabalho cause os menores impactos negativos possíveis sobre a saúde do trabalhador, mantendo assim seu potencial produtivo a favor da sociedade. Também cabe ao Guia discutir como o processo de produção de alimentos está diretamente relacionado a desapropriação de terras de comunidades e povos tradicionais, principalmente indígenas e quilombolas, assim como a negação de direitos destas comunidades. e) nutricionalmente saudável: o Guia deve orientar o consumo de alimentos que sejam nutricionalmente adequados à manutenção da saúde humana, utilizando-se dos mais seguros critérios científicos para atestar a qualidade nutricional dos alimentos. No entanto, considerando que a verdade científica

em relação à nutrição é extremamente frágil diante dos avanços dos métodos científicos, o Guia precisa considerar que tais orientações são baseadas nos estudos e na compreensão científica que temos até o momento, sendo que as verdades atuais sobre a composição nutricional dos alimentos e a função dos nutrientes sobre o organismo humano estão em constante mudança e, portanto, devem ser analisadas pela população com cautela. f) seguro biológica, química e fisicamente: o Guia precisa orientar a população sobre os riscos do consumo de alimentos contaminados de forma proposital ou não proposital, biológica, química ou fisicamente. Deve condenar a produção e o consumo dos alimentos que não estejam conforme com as legislações sanitárias brasileira, assim como, também, deve atentar para o uso de aditivos químicos nos alimentos e os riscos do seu consumo.

Justificativa: Nas últimas décadas vivemos um processo de mundialização da alimentação, com total desrespeito e perda da cultura alimentar regional. Profissionais de saúde, imprensa, órgãos internacionais tais como a FAO, e até mesmo órgãos do Governo têm estimulado o consumo de alimentos nunca produzidos no Brasil, de alto custo para os indivíduos, desassociados da história alimentar das pessoas, com o único argumento de possuírem nutrientes "milagrosos", cujas evidências científicas são questionáveis.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário 1-No parágrafo " a alimentação que promove a saúde das pessoas pode e deve ser fonte de prazer. Saúde e prazer não são vistos neste Guia como opostos, antes pelo contrário" - Retirar essa última frase. Comentário 2 - Reescrever e agregar os parágrafos 9 e 10: " A alimentação que promove a saúde tem a capacidade de prevenir tanto deficiências nutricionais e suas consequências quanto a obesidade e outras doenças crônicas. Ela estimula o convívio social, protege a cultura e preserva o ambiente. As recomendações deste guia levam em conta as várias dimensões que determinam as condições de saúde e bem estar dos seres humanos para construir um estado ótimo de nutrição." Comentário 3 - Na apresentação do capítulo 4 - alterar a redação para "O capítulo 4 aborda orientações específicas sobre as circunstâncias que envolvem o ato de comer , considerando suas várias dimensões, incluindo quando, como, onde e com quem se come."

Justificativa: As sugestões de alteração do texto tem como objetivo torná-lo mais claro e menos repetitivo.

Data: 07/05/2014

Comentário: Fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.

Justificativa: Falta conexão entre discursos e atitudes.



Data: 07/05/2014
Comentário: O conceito de saúde citado no (parágrafo 1, pág. 08), não inclui o estado emocional como dimensão do bem-estar.
Justificativa: Estudos vêm demonstrando que existe um forte entrelaçamento na condição do alimentar com as questões emocionais.
Data: 07/05/2014
Comentário: O profissional nutricionista é a pessoa mais indicada para identificar as necessidades nutricionais, tanto em nível individual quanto coletivo, propondo ideias e soluções para promover saúde, evitar possíveis doenças e/ou reduzir o efeito das mesmas. O objetivo dos guias alimentares é ajudar indivíduos a escolher hábitos de vida saudável, dieta balanceada e conseguir uma melhora na saúde da população. Uma dieta apropriada é aquela que atende todas as necessidades nutricionais do indivíduo para manutenção, crescimento ou desenvolvimento.
Justificativa: Comentário feito com base no livro "Guia prático para elaboração de cardápios." Autora: Ana Maria Mendes Monteiro Wandelli.
Data: 07/05/2014
Comentário: O profissional nutricionista é a pessoa mais indicada para identificar as necessidades nutricionais, tanto em nível individual quanto coletivo, propondo ideias e soluções para promover saúde, evitar possíveis doenças e/ou reduzir o efeito das mesmas. O objetivo dos guias alimentares é ajudar indivíduos a escolher hábitos de vida saudável, dieta balanceada e conseguir uma melhora na saúde da população. Uma dieta apropriada é aquela que atende todas as necessidades nutricionais do indivíduo para manutenção, crescimento ou desenvolvimento.
Justificativa: Comentário feito com base no livro "Guia prático para elaboração de cardápios." Autora: Ana Maria Mendes Monteiro Wandelli.
Data: 07/05/2014
Comentário: - Sugestões: ¿ Aprofundar o tema obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, e a questão do preconceito. ¿ Definir de forma mais clara alimentação saudável. ¿ Abordar mudança de hábito e reeducação alimentar e do paladar.
Justificativa: Atualidade e gravidade do assunto obesidade e demais doenças crônicas não transmissíveis. O conceito de alimentação saudável precisa ficar mais claro para que a população possa colocá-lo em prática.
Data: 07/05/2014

Comentário: Os alimentos naturais devem ser a base de uma alimentação saudável. As disponibilidades destes alimentos devem ser favorecidas à população, fazendo com que o acesso e o consumo seja ainda maior, atingindo a quantidade recomendada.
Justificativa: Verificar a facilidade do acesso e a importância dos alimentos "in natura" para a população.
Data: 07/05/2014
Comentário: Pontos fortes 1º Princípio: a palavra ¿espiritual¿ junto ao enunciado deste princípio. 2º Princípio: há igualmente evidências de que as dimensões sociais envolvem o ato de se alimentar, ex.: comer sozinho, comer sentado no sofá. 4º Princípio: destaque para a importância da informação. 6º Princípio: o enunciado é o ponto forte.
Justificativa: sugestões 1º Princípio: no texto do princípio não é citada a palavra ¿espiritual¿ que consta no enunciado. 2º Princípio: a expressão ¿pertencimento social¿; o grupo sugere a utilização de outra expressão para facilitar o entendimento. 3º Princípio : o grupo não concorda com a palavra ¿apenas¿ no enunciado, sugere a substituição desta pela palavra que consta no texto, ou seja, ¿interdependente¿ de sistemas alimentares. 4º Princípio: substituir a palavra ¿conformar¿ no enunciado. Sugestão: utilizar ¿para o incentivo de...¿. 5º Princípio : substituir a palavra ¿disciplina¿ pela palavra ¿áreas¿. 6º Princípio: o ponto fraco é o texto deste princípio, porque não fala da garantia de acesso, do aumento das doenças crônicas não transmissíveis no cenário epidemiológico, falta diretrizes da segurança alimentar e nutricional, e principalmente o acesso aos alimentos. O grupo conclui que o texto não tem consistência em relação ao enunciado, e que o primeiro parágrafo da página 12 deve ser alterado, pois como está, não cabe em um guia alimentar.
Data: 07/05/2014
Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.



Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf



Data: 07/05/2014
Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.
Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.
Data: 07/05/2014
Comentário: Quase 10% da população brasileira é vegetariana e o guia não contempla essa parcela da população.
Justificativa: A atenção para os vegetarianos é essencial, principalmente no Guia que será disponível a toda população brasileira, sendo esta composta por uma parcela considerável que se considera vegetariana.
Data: 07/05/2014
Comentário: Inserir também nessa parte referências aos atuais marcos legais vinculados à Segurança Alimentar e Nutricional e à promoção do direito humano à alimentação. Seria importante inserir os conceitos sobre alimentação saudável do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional
Justificativa: É fundamental informar ao cidadão sobre os marcos legais existentes, assim como registrar a necessidade do fortalecimento e da implementação dos mesmos.

Data: 07/05/2014
Comentário: A apresentação me parece adequada e suficiente para o material. Seguem minhas contribuições para este tópico. Acrescentar artigo ¿A¿ na frase: ¿Ele substitui A versão anterior¿ Rever linguagem do 5º parágrafo ¿ ¿As recomendações formuladas...¿ e 11º parágrafo ¿ ¿Embora mudanças mais recentes...¿, de forma a torna-la mais clara para o público leigo, evitando termos como auspiciosa, ensejem e maximizam. O mesmo vale para a descrição do conteúdo do Capítulo 1 do guia nesta Introdução. Considero dispensável o 12º parágrafo ¿ ¿Sociedades que apresentam...¿, por não ver fundamento concreto na relação entre padrões alimentares saudáveis e sociedades justas e prósperas. Completar frase ¿A regra de ouro é PRIORIZAR/OPTAR POR/ESCOLHER alimentos e preparações culinárias em vez de produtos prontos para consumo¿.
Justificativa: A apresentação me parece adequada e suficiente para o material. Seguem minhas contribuições para este tópico. Acrescentar artigo ¿A¿ na frase: ¿Ele substitui A versão anterior¿ Rever linguagem do 5º parágrafo ¿ ¿As recomendações formuladas...¿ e 11º parágrafo ¿ ¿Embora mudanças mais recentes...¿, de forma a torna-la mais clara para o público leigo, evitando termos como auspiciosa, ensejem e maximizam. O mesmo vale para a descrição do conteúdo do Capítulo 1 do guia nesta Introdução. Considero dispensável o 12º parágrafo ¿ ¿Sociedades que apresentam...¿, por não ver fundamento concreto na relação entre padrões alimentares saudáveis e sociedades justas e prósperas. Completar frase ¿A regra de ouro é PRIORIZAR/OPTAR POR/ESCOLHER alimentos e preparações culinárias em vez de produtos prontos para consumo¿.
Data: 07/05/2014
Comentário: Pg 5- última linha do 1º parágrafo. Não concordo que este Guia venha a substituir o Guia anterior. Poderia retirar a palavra SUBSTITUIR e colocar reformular ou revisar.
Justificativa: Os guias são reformulados ou revisados e este tem um formato muito diferente com ao anterior. Eles podem ser complementares, o que me parece ser mais correto. Um é mais técnico, atende quanto as especificações quando se fala em porções, patologias, estudos epidemiológicos, grupos de alimentos, nutrientes, etc e este atual é mais subjetivo, geral, com novos conceitos, mas não atende na plenitude a parte pratica e técnica. Palavras qualitativas, ou seja advérbios (moderadamente, pouco, muito) é muito subjetivo e não serve para ser utilizado para qualquer indivíduo.
Data: 13/02/2014



Comentário: Temos 65 anos de idade e gozamos de plena saúde, física e mental. Praticamos o **BALANCEAMENTO ALIMENTAR, COM ÊNFASE NOS ALIMENTOS NATURAIS INTEGRAIS FRESCOS**, priorizamos a elaboração da nossa comida e pesquisamos muito a respeito. Aprovamos o novo Guia Alimentar, porém pouca validade prática terá se a população não tiver acesso a ele, ou não o entender. É preciso também **FALAR AS VERDADES**, sem subterfúgios ou omissões! Produtos como **¿SALGADINHOS¿**, **¿FRITURAS¿** (pastéis, batatas fritas, coxinhas, rizoles, etc.), **¿MARGARINAS¿**, **¿REFRIGERANTES¿**, **¿EMBUTIDOS¿** e **¿DOCES EM GERAL¿** deveriam trazer estampado no rótulo em letras grandes e vermelhas: **¿ESTE PRODUTO NÃO PODE SER USADO COMO ALIMENTO, POIS CAUSA DANOS À SAÚDE!¿**. Muitas mães ainda dão Coca Cola na mamadeira para os bebês, achando que os estão **¿alimentando¿**. Os maiores causadores da obesidade (e suas consequências) são os **¿brancos processados¿** (arroz polido, biscoitos, massas, doces e pães feitos com farinha branca), margarinas, salsichas, as falsas **¿carnes brancas¿** (frango com pele e gordura), **REFRIGERANTES**, biscoitos, bolachas, balas, achocolatados... Restrições fortes também aos falsos alimentos naturais como **ARROZ BRANCO, FARINHA DE TRIGO BRANCA E SEUS DERIVADOS!** Finalmente parece que este governo caiu na real e percebeu que a alimentação balanceada e natural é o maior esteio da saúde. Aliás, deveríamos ter um Ministério da Saúde e outro do Tratamento dos Doentes (pois são coisas ligadas, porém, opostas).

Justificativa: Temos 65 anos de idade e gozamos de plena saúde, física e mental. Praticamos o **BALANCEAMENTO ALIMENTAR, COM ÊNFASE NOS ALIMENTOS NATURAIS INTEGRAIS FRESCOS**, priorizamos a elaboração da nossa comida e pesquisamos muito a respeito. Aprovamos o novo Guia Alimentar, porém pouca validade prática terá se a população não tiver acesso a ele, ou não o entender. É preciso também **FALAR AS VERDADES**, sem subterfúgios ou omissões! Produtos como **¿SALGADINHOS¿**, **¿FRITURAS¿** (pastéis, batatas fritas, coxinhas, rizoles, etc.), **¿MARGARINAS¿**, **¿REFRIGERANTES¿**, **¿EMBUTIDOS¿** e **¿DOCES EM GERAL¿** deveriam trazer estampado no rótulo em letras grandes e vermelhas: **¿ESTE PRODUTO NÃO PODE SER USADO COMO ALIMENTO, POIS CAUSA DANOS À SAÚDE!¿**. Muitas mães ainda dão Coca Cola na mamadeira para os bebês, achando que os estão **¿alimentando¿**. Os maiores causadores da obesidade (e suas consequências) são os **¿brancos processados¿** (arroz polido, biscoitos, massas, doces e pães feitos com farinha branca), margarinas, salsichas, as falsas **¿carnes brancas¿** (frango com pele e gordura), **REFRIGERANTES**, biscoitos, bolachas, balas, achocolatados... Restrições fortes também aos falsos alimentos naturais como **ARROZ BRANCO, FARINHA DE TRIGO BRANCA E SEUS DERIVADOS!** Finalmente parece que este governo caiu na real e percebeu que a alimentação balanceada e natural é o maior esteio da saúde. Aliás, deveríamos ter um Ministério da Saúde e outro do Tratamento dos Doentes (pois são coisas ligadas, porém, opostas).

Data: 13/02/2014
Comentário: Parabéns à disposição diferente dos temas sobre alimentação no texto, achei muito interessante o modo de organização e cuidado com as palavras! Acredito que os termos que se referem "calorias", como na página 20 - que faz comparações entre kcal de alguns produtos contribuam de forma negativa para o entendimento da alimentação. Esse termo poderia não aparecer ou ficar ainda mais raro no texto. Existe alguma outra forma de se fazer entender alguns benefícios ou malefícios da alimentação que não sua exposição/comparação do valor energético?
Justificativa: Embora seja uma afirmação verdadeira, acho desinteressante focar na quantidade de kcal de alimentos / produtos para explicar seus possíveis malefícios para saúde da população. Diariamente vejo o elevado grau de preocupação das pessoas com "as calorias", como se a energia gerada pelos alimentos fosse naturalmente ruim, e não é. Do meu ponto de vista, nesse exemplo, bastaria dizer que eles têm uma concentração muito grande de nutrientes e que atualmente consumimos em grande quantidade e esse consumo excessivo é prejudicial à saúde. Acredito que essa perspectiva abarca ainda um dos princípios que orientam o guia "Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes", uma vez que 'calorias' não se enquadram nem como nutrientes. A indústria do emagrecimento, um outro principal dificultador da manutenção de hábitos alimentares saudáveis pela população, usa muito o termo "caloria" como base de suas propagandas e esse é um bom momento de desvincular a alimentação saudável desta indústria, deixando o mais raro possível no texto.
Data: 17/02/2014
Comentário: a tabela de comparação de alimentos processados e ultraprocessados é um ponto positivo desse capítulo.
Justificativa: considero essa comparação muito válida e bastante explicativa e deve ser mantido tanto para a população quanto para os profissionais de saúde
Data: 20/02/2014
Comentário: Sobre a Primeira Recomendação: O aplicativo MyFitnessPal www.myfitnesspal.com.br possui a maior base de dados de alimentos brasileiros disponível ao alcance de todos. Recomendamos fortemente sua utilização para uma alimentação nutricionalmente equilibrada.
Justificativa: A base de dados do www.myfitnesspal.com.br é constantemente atualizada e contém os nutrientes e calorias de mais de 3 milhões de alimentos.
Data: 27/02/2014



Comentário: O capítulo apresenta princípios que norteiam a alimentação saudável, o bem-estar e a saúde. Porém, como é um guia destinado à população, faltam conceitos como, por exemplo, de Segurança Alimentar e Nutricional. Pode melhorar, também, a ordem dos assuntos para facilitar o entendimento. Onde fala sobre evidências, pode citar as informações e a publicidade. É necessário rever a orientação sobre ingestão hídrica (pág. 56), pois se estimulando a população não tem alto consumo, se não estimularmos será reduzido ainda mais. Os 10 passos para alimentação saudável está vago para o entendimento da população. Sentimos falta de recomendações e porcionamentos.

Justificativa: Foi considerado positivo resgatar os hábitos alimentares familiares. Positivo também contemplar a sustentabilidade. Sugerimos acrescentar alimentos diet e light. É importante melhorar conceitos para que haja entendimento por parte da população. Nesse formato, os 10 passos não são objetivos e não orientam a população como anteriormente.

Data: 05/03/2014

Comentário: Considerando as evidências científicas disponíveis na literatura, as quais estão refletidas em documentos tais como as Dietary Reference Intakes (DRI)¹, as recomendações de alguns nutrientes podem variar segundo o sexo, idade e populações especiais. Levando em consideração os resultados apresentados na Pesquisa de Orçamento Familiar (POF 2008 - 2009)² e as evidências científicas que associam nutrientes e seus benefícios à saúde, houve um aumento no consumo de produtos industrializados associado a uma redução no consumo de frutas, legumes e verduras. Essa inadequação nutricional foi confirmada por outro estudo brasileiro, o BRAZOS^{3,4}, que demonstrou uma grande parcela da população brasileira, independente da região ou nível sócio-econômico apresentou ingestão muito abaixo do recomendado em diversas vitaminas e minerais. O uso diário de multivitamínicos completa os níveis mínimos recomendados de vitaminas e minerais que podem estar faltando na alimentação, sem atingir os limites máximos diários estabelecidos⁵. Quando o organismo fica por um período prolongado sem receber todos os nutrientes nas quantidades necessárias, pode apresentar alguns reflexos como: fadiga, cansaço, unhas quebradiças, queda de cabelo, insônia e desequilíbrio no sistema de defesas do organismo, que podem favorecer o aparecimento de gripes e resfriados mais frequentes e severos. A partir do momento que você re-equilibra a dieta, os sinais que eram exclusivamente reflexos da carência de vitaminas e/ou minerais desaparecem e você recupera o melhor potencial do seu organismo⁶. Portanto nesses casos, após um período de adoção de uma alimentação saudável, equilibrada e suplementada com multivitamínico, poderá perceber mudanças no seu organismo. É importante lembrar que nem todo multivitamínico é medicamento; quando o produto oferece até 100% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) dos micronutrientes ele é considerado um alimento, ou seja, um suplemento alimentar. Quando ele ultrapassa o valor de 100% da IDR, ele é considerado medicamento. Quando o produto é considerado um suplemento alimentar, ele é isento de prescrição médica. A Portaria SVS nº 32/987 define e classifica os suplementos vitamínicos e/ou de minerais e restringe sua composição ao intervalo de 25 a 100% da ingestão diária recomendada de cada nutriente: Suplementos Vitamínicos e ou de Minerais para fins deste regulamento, doravante denominados simplesmente de "suplementos", são alimentos que servem para complementar com estes nutrientes a dieta diária de uma pessoa saudável, em casos onde sua ingestão, a partir da alimentação, seja insuficiente ou quando a dieta requerer suplementação. Devem conter um mínimo de 25% e no máximo até 100% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitaminas e ou minerais, na porção diária indicada pelo fabricante, não podendo substituir os alimentos, nem serem considerados como dieta exclusiva.



Justificativa: 1. Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorous, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride (1997); Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline (1998); Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids (2000); and Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc (2001); Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate (2005); and Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D (2011). These reports may be accessed via <http://books.nap.edu/> 2. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Despesas, rendimentos e condições de vida. IBGE. Rio de Janeiro, 2010. 3. Pinheiro MM, Ciconelli RM, Martini LA, Ferraz MB. Clinical risk factors for osteoporotic fractures in Brazilian women and men: Brazilian Osteoporosis Study (BRAZOS) Osteoporosis Int. 2009;20:399-408. 4. Pinheiro MM, Jaques NO, Genaro PS, Ciconelli RM, Ferraz MB, Martini LA. Nutrient intakes related to osteoporotic fractures in men and women: The Brazilian Osteoporosis Study (BRAZOS). Nutritional Journal. 2009;8:6. 5. Brasil, ANVISA. Resolução RDC nº 269 de 22 de setembro de 2005. Regulamentação da ingestão diária Recomendada (IDR) de proteína, vitaminas e minerais. 6. Krause MV; Mahan, LK. Alimentos, nutrição e dietoterapia. Sao Paulo; Roca; 1985. 7. Portaria nº 32 de 13 de janeiro de 1998. Aprova o Regulamento Técnico para Suplementos Vitamínicos e ou de Minerais. Diário Oficial da União 1998; Jan 15.

Data: 09/03/2014

Comentário: A última frase da introdução do capítulo poderia ser reformulada.

Justificativa: A última frase da introdução do capítulo poderia ser reformulada, pois fica a dúvida se faltou alguma palavra após "consistentes com", ou se o trecho também se refere a garantia do direito humano à alimentação. Frase: "Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação"

Data: 09/03/2014

Comentário: Talvez neste capítulo pudesse ser mencionada a abordagem do Guia (pessoas - Individualmente Membros de família Membros de comunidades, Cidadãos, e profissionais relacionadas à promoção da saúde) como um princípio.

Justificativa: O Guia anterior (2006) traz como princípio a abordagem multifocal, que inclui o setor produtivo e o governo, diferente dessa revisão. Este item poderia ser mencionado no guia e até mesmo ser colocado como princípio, pois trata-se de um ponto muito interessante.

Data: 12/03/2014

Comentário: Pág. 13: Transferir o quadro com os 6 princípios para depois do último parágrafo da pág. 07. No segundo princípio, "Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes", fechar o parêntese. Ao final de cada sentença acrescentar o ponto final. Pág.12: No penúltimo parágrafo, segunda linha, acrescentar a palavra "adequada" ao termo "direito humano à alimentação". NO último parágrafo, incluir a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Pág. 11: No segundo parágrafo, linha vinte e um, substituir o modo verbal "provêm" por "provêem" ou por "fornecem". Acrescentar no primeiro parágrafo, linha doze, os alimentos geneticamente modificados.

Justificativa: As observações acima citadas tem intuito de correção ortográfica e acréscimo de algumas palavras.

Data: 26/03/2014

Comentário: Aspectos relativos ao vegetarianismo não foram contemplados nesse tópico, já que discorre sobre meio-ambiente, e ética. Sem a possibilidade de adotar uma dieta vegetariana não é possível falar em sustentabilidade e nem em ética.



Justificativa: Conforme discorri na introdução do Guia, há várias justificativas e forte embasamento científico para incriminar a pecuária como um dos setores que mais contribuem para a destruição do MEIO-AMBIENTE. Portanto, considerando que: - No âmbito da alimentação, reduzir ou eliminar o consumo de carnes e derivados é a forma mais eficaz de reduzir impactos dos hábitos de consumo; e - Conforme discorrido na minha postagem na introdução deste Guia, a substituição de carnes e derivados por alimentos vegetais de teor nutricional semelhante pode ser feita sem qualquer prejuízo, em nome da Sociedade Vegetariana Brasileira, solicitamos a inclusão do parágrafo: - Uma forma particularmente eficaz de reduzir os impactos ambientais da nossa alimentação é a redução ou eliminação do consumo de carnes, laticínios e ovos. Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), o setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global. Uma vez que pode ser feita a substituição de carnes e derivados por alimentos vegetais de teor nutricional semelhante, esta é uma medida simples e que pode ser adotada tanto individualmente quanto em grupos, refeitórios, empresas e escolas, com grandes benefícios para o meio ambiente. Neste sentido, uma medida de grande aceitação é a adoção da 2ª Segunda Sem Carne, isto é, tirar as carnes e derivados do prato pelo menos um dia por semana, visando reduzir os impactos ambientais da nossa alimentação e também favorecer a saúde. No que se refere À ÉTICA E MORAL, conta no guia que: "É uma responsabilidade moral humana e um compromisso com as futuras gerações a proteção do ambiente e das outras espécies e da biodiversidade em geral. O bem-estar e a sobrevivência da espécie humana dependem mais do que nunca da busca de um relacionamento cuidadoso e respeitoso com todas as formas de vida e com a preservação de recursos naturais preciosos." (Página 9). As questões culturais nas quais fomos criados tendem a dificultar nosso entendimento sobre a responsabilidade moral de proteção às demais espécies, especialmente quando o prazer do paladar se mistura com o dever ético e moral de não trazer dor e sofrimento aos outros seres. Não há responsabilidade moral na proteção de outras espécies quando se utiliza carne, ovos e laticínios, já que eles são produtos oriundos da morte ou sofrimento de animais. Essa frase encontrada no Guia Alimentar é excelente, mas para ter coerência deve contemplar o vegetarianismo em sua proposta. E no âmbito da SAÚDE consta no guia: "Como toda política pública, a formulação de guias alimentares deve estar baseada em evidências". (pág 10) Conforme material publicado, há vasta literatura científica que dá embasamento à adoção de uma dieta vegetariana: www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf

Data: 28/03/2014

Comentário: fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.

Justificativa: O vegetarianismo é fator determinante para a sustentabilidade do atual sistema alimentar.
Data: 28/03/2014
Comentário: Somos estudantes de nutrição e temos a seguinte opinião, o capítulo apresenta princípios que pretendem auxiliar a população quanto a saúde mental, física e social, porém a linguagem utilizada para isso é tanto quanto rebuscada.
Justificativa: O capítulo é de difícil entendimento para pessoas leigas em assuntos técnicos, portanto, a linguagem deve ser mais esclarecedora e com palavras claras. Portanto, os dez passos devem estar bem mais esclarecedores para o entendimento de todos. Deve-se estimular bem mais também o consumo de água.
Data: 29/03/2014
Comentário: Não se fala sobre ética e contribuições ao meio ambiente da dieta vegetariana e vegana.
Justificativa: Vegetarianismo e o veganismo são dietas éticas e que contribuem para o meio-ambiente
Data: 29/03/2014
Comentário: Existe vida e saúde fora da alimentação carnívora!
Justificativa: Adultos e crianças tem a oportunidade de ter mais qualidade de vida adotando dietas com menos carne, ou sem nenhuma carne. Dieta vegetariana e vegana são as melhores opções para a população viver de forma saudável, diminuindo doenças, obesidade, alta na pressão arterial, etc.
Data: 29/03/2014
Comentário: O guia cita que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta, o que não é verdade.
Justificativa: Como vegana, posso afirmar que frutas e verduras, além de muito mais saudáveis e importantes para a saúde e bem estar, não são itens mais caros que carnes e laticínios, e trazem grande prejuízos para a saúde.
Data: 29/03/2014



Comentário: O capítulo 1 menciona as questões éticas e ambientais, porém as trata de forma superficial, quando deveria remeter às múltiplas práticas que reproduzem a situação atual, sendo uma delas, sem dúvida, a alimentação onívora. O consumo de carne aumenta a degradação ambiental, e promove valores predatórios ao não se enxergar as questões éticas envolvidas na produção industrial de vidas não-humanas. O ser humano é um animal ético e racional, disso deriva seu compromisso em refletir sobre a existência e os direitos de outras formas de vida.
Justificativa: Cada vez mais a sociedade reconhece os direitos à vida de outras espécies, e se elas servem de alimento, é necessário que um guia alimentar nacional mencione esta questão de forma direta e explícita.
Data: 30/03/2014
Comentário: Fala-se de meio ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo e veganismo.
Justificativa: O vegetarianismo e o veganismo estão ligados profundamente ao meio ambiente, uma vez que as nossas fontes alimentares humanas afetam diretamente o planeta, seja pelo desmatamento, pela poluição com gases, pelo desperdício de água, pela quantidade de alimentos produzidos de acordo com o investimento de recursos naturais, etc. Além disso, deve fazer parte do conhecimento de todos a ética do vegetarianismo e veganismo em relação à natureza. Não me parece coerente discorrer sobre meio ambiente e ética sem citar, de maneira clara e explícita, o vegetarianismo e o veganismo.
Data: 30/03/2014
Comentário: Fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.
Justificativa: Não há como dissociar um e outro termo/assunto, tendo em vista que a pecuária é um dos setores que mais afeta negativamente o meio ambiente.
Data: 30/03/2014
Comentário: Fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.
Justificativa: Como todos sabem, a pecuária afeta e muito o meio ambiente, principalmente de maneira negativa. Então uma abordagem completa se faz necessária, no caso.
Data: 30/03/2014
Comentário: No Capítulo 1 fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.
Justificativa: http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Dia-Mundial-do-Vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx

Data: 31/03/2014
Comentário: 1. Saúde é mais do que a ausência de doenças - Basear o conceito de saúde de acordo com a lei 8080/90 e CF/88, de modo a respaldar a proposta do Guia com o marco legal a respeito deste conceito.
Justificativa: A Constituição Federal de 1988 define o conceito de saúde, incorporando novas dimensões. Para se ter saúde, é preciso ter acesso a um conjunto de fatores, como alimentação, moradia, emprego, lazer, educação. O artigo 196 cita que a saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação.
Data: 31/03/2014
Comentário: 2. Alimentação mais do que a ingestão de nutrientes. - Linguagem rebuscada.
Justificativa: Dificuldade de entendimento.
Data: 31/03/2014
Comentário: 3. Alimentação Saudável deriva de Sistema Alimentar Sustentáveis. Corrigir para Sistemas Alimentares Sustentáveis.
Justificativa: Correção do termo.
Data: 31/03/2014
Comentário: 3. Alimentação Saudável deriva de Sistema Alimentar Sustentáveis.
Justificativa: Fortalecer o conteúdo no que diz respeito à compra de alimentos da agricultura familiar e agroecologia, bem como informações sobre uso de agrotóxicos, hormônios, aditivos químicos e tecnologia transgênica; - Aumentar a relevância deste tema no conteúdo do Guia, de acordo com Política Nacional de Agroecologia, PNSAN, SISAN e PRONAF; - Incluir conceitos defendidos no SISAN.
Data: 31/03/2014
Comentário: 4. A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos.
Justificativa: - Focar no empoderamento do cidadão enquanto princípio, como meio de construção ativa para visão crítica e busca de instrumentos para exigibilidade do DHAA e SAN- reforçar o protagonismo social; - Termo capacitar as pessoas: alterar o termo de forma a olhar para informação com a pedagogia ativa, de acordo com a Política Nacional de humanização e Educação Permanente do SUS.
Data: 31/03/2014
Comentário: 5. Guias Alimentares baseados em múltiplas evidências.



Justificativa: - Fortalece mais conceitos tecnicistas do que múltiplas evidências; - Texto muito técnico-científico; - Sugere-se basear o princípio nos conhecimentos de natureza universal, incluindo as demandas locais.
Data: 31/03/2014
Comentário: 6. Guias Alimentares promovem Segurança Alimentar e Nutricional.
Justificativa: - Fortalece mais conceitos tecnicistas do que múltiplas evidências; - Texto muito técnico-científico; - Sugere-se basear o princípio nos conhecimentos de natureza universal, incluindo as demandas locais.
Data: 31/03/2014
Comentário: 6. Guias Alimentares promovem Segurança Alimentar e Nutricional.
Justificativa: - Falta considerar articulação com outras políticas e programas: PNAN, Política Nacional de Agroecologia, PNSAN, SISAN e PRONAF, PNAE, PAA; - Necessidade de adequação do conteúdo explicativo deste princípio para dar consistência na articulação intra e intersectorial; - Retirar do texto politicamente tendencioso o 2 parágrafo, página 12.
Data: 31/03/2014
Comentário: Capítulo 1. Falta a abordagem da atividade física.
Justificativa: - Falta abordagem da atividade física em relação ao padrão de ingestão alimentar.
Data: 01/04/2014
Comentário: Parágrafo 12 ao 16: No princípio 'Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável' a questão dos transgênicos contaminantes, agrotóxicos, dos alimentos orgânicos e da qualidade da água foi pouco explorada, não aparecendo nas propostas concretas. Cita algumas dessas questões nos princípios, porém não as considera no decorrer do documento. Este princípio deveria focar também a valorização regional, cultural, como forma de preservação da identidade alimentar de grupos, etnias e regiões. Parágrafo 15: O princípio 'A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos' fala de acesso a informação, porém não aborda a questão da rotulagem. Parágrafo 25: Quando citado que o Guia Alimentar é baseado em evidências, não ficam claras quais são as evidências científicas. O princípio 'Guias alimentares promovem segurança alimentar e nutricional' não aborda a questão do controle higiênico sanitário presente na versão anterior do guia. Expressões como 'conformar ambientes' (apresentação do capítulo), 'de modo algum incomuns' (parágrafo 19), 'provém preciosas informações...' (parágrafo 23) e parágrafo 25 contem linguagem confusa e talvez pouco acessível a população.

Justificativa: O sistema agroalimentar, citado em alguns momentos, não está definido e não é discutido na proposta do GAPB 2014. Da mesma maneira, não são citadas importantes questões relacionadas à origem dos alimentos sob a ótica da soberania alimentar, a exemplo das discussões e ações governamentais, especialmente do Ministério de Desenvolvimento Social (MDS), além dos temas da utilização de agrotóxicos, da produção de alimentos orgânicos ou da produção de alimentos utilizando organismos geneticamente modificados, bem como da valorização da produção local de alimentos e consumo de alimentos regionais. A escolha e a compra de alimentos como ato político, no sentido do exercício da cidadania e no poder de influenciar no mercado de alimentos, não é citado no documento com a proposta do GAPB 2014. Considerando que este tema interfere diretamente, entre outros, nos princípios de sustentabilidade, sugere-se que este ponto seja incluído no documento. Parágrafo 15: A rotulagem, como uma das principais formas de informação ao consumidor, era um pouco trabalhada no GAPB 2005 e não é sequer citada na atual proposta. Sugere-se que esta temática seja contemplada em capítulo específico, posto às recomendações da sua importância na busca da alimentação saudável (Estratégia Global da OMS, 2004 e o Plano de Ação para prevenção de doenças crônicas da OMS, 2013, por exemplo). Além disso, considerando o GAPB como um instrumento de cidadania, a discussão do papel e da importância da população no auxílio à fiscalização da rotulagem de alimentos envolvendo as diversas informações, inclusive de rastreabilidade, pode ser um avanço importante no GAPB 2014. Parágrafo 12 ao 16 e 25: A utilização da expressão “nutrição baseada em evidências” pode ser corrente e conhecida no meio científico, mas pode não ser entendida fora dele. Além disso, salvo melhor juízo, a versão proposta do GAPB, embora cite algumas das políticas públicas de alimentação e nutrição na apresentação, parece não utilizar conceitos básicos dessas políticas para guiar o conteúdo do restante do documento. Assim, a proposta apresentada do GAPB 2014 não aborda a alimentação com vistas a assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada, nem discute as demais políticas públicas relacionadas à alimentação, como a de sustentabilidade, a de agrobiodiversidade e as políticas relacionadas ao controle de poluentes, por exemplo. Não são citadas, tampouco, políticas importantes e reconhecidas como a utilização de alimentos orgânicos na alimentação escolar ou o estímulo ao consumo de produção oriunda da agricultura familiar (Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE; Programa de Aquisição de Alimentos – PAA; Política Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica – PNAPO; Plano Nacional para a Promoção dos Produtos da Sociobiodiversidade – PNBSB).

Data: 01/04/2014

Comentário: Meio ambiente e preservação estão ligados diretamente a uma dieta vegetariana, o que não é citado no guia.



Justificativa: Podem ser adicionados dados da produção de alimentos como a contaminação da água, quantidade de água requerida na produção de cada alimento entre outros.
Data: 01/04/2014
Comentário: Gostaria de parabenizar o Ministério da Saúde pelo Guia e por ter inovado, trazendo temas relevantes para o diálogo com a sociedade. Acho relevante destacar a questão dos agroquímicos e a utilização de sementes transgênicas e o impacto na saúde - principalmente quando o Guia salienta a importância do maior consumo de frutas e hortaliças pela população.
Justificativa: Alertar para a necessidade de conhecimento do ciclo produtivo e da origem do alimento é função desse instrumento!!
Data: 01/04/2014
Comentário: Fala-se de meio-ambiente, mas não se fala de vegetarianismo
Justificativa: É sabido que uma das causas de poluição do meio-ambiente, provem dos bovinos, a maior delas.
Data: 02/04/2014
Comentário: Fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.
Justificativa: Em relação ao meio ambiente, o Setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global (fonte: FAO/ONU, 2009). - Produzir 1kg de carne bovina no Brasil emite 335 kg de gás carbônico (CO ₂), equivalentes às emissões de dirigir um carro europeu médio por cerca de 1.600 quilômetros (fonte: Schmidinger K, Stehfest E, 2012) - Devido ao uso intensivo de água na cadeia de produção de carnes, um típico e bem nutrido consumidor de carne demanda indiretamente 3.800 litros de água a cada dia. (fonte: Bureau of International Information Programs, United States Department of Stats 2011) - A pecuária é responsável pela maior parte do desmatamento na Amazônia Legal. (fonte: Governo Federal, PPCDAM, 2009- Pag. 34) - O Setor Pecuário é responsável por 14,5% das emissões de gases do efeito estufa globais oriundas de atividades humanas (fonte: FAO/ONU, 2013)
Data: 03/04/2014
Comentário: Fala-se de meio ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo/veganismo
Justificativa: Não me parece coerente discorrer sobre meio ambiente e ética sem citar, de maneira clara e explícita, o vegetarianismo e o veganismo, pois são os que mais respeitam o meio ambiente.
Data: 03/04/2014

Comentário: a educação sobre alimentação deve ser capaz de abranger o pensamento familiar, especialmente daquelas famílias em que há membros em diferentes faixas etárias ou em diferentes condições de saúde, que fazem a maioria das refeições em suas residências. A preocupação dos responsáveis pela aquisição dos alimentos com todos os membros da família é ato de amor, generosidade e de grande importância para o "bem estar" de todos.

Justificativa: uma criança, um adolescente, um idoso, uma pessoa com obesidade, um hipertenso pode aprender sobre "alimentação saudável", mas não poder cuidar de si mesmo porque é dependente de outra pessoa no que diz respeito à aquisição e preparo dos seus alimentos. Por isso a "educação alimentar" associada ao aconselhamento de "hábitos saudáveis" é extremamente necessária e deve ser difundida, alcançando todas as camadas da população, e com certeza trará grandes benefícios à longo ou médio prazo para a sociedade todo um todo, podendo representar um início para a melhoria da saúde, pelo menos no aspecto físico, visto que os outros aspectos dependem em maior grau de outros fatores determinantes/condicionantes. Ora, uma melhoria na saúde, mesmo que limitada ao aspecto físico, poderá vir a reduzir gastos com as práticas curativas desnecessárias, como por exemplo a distribuição de medicamentos para controle de hipertensão, que poderá ser reduzida e este é só UM exemplo. Levando a um aumento dos recursos para o investimento naqueles fatores condicionantes de saúde citados na Lei orgânica da Saúde (Lei 8080/90). Assim será construído um Brasil com ênfase na prevenção de doenças e não na tentativa, dispendiosa e muitas vezes frustrada, de tratá-las. Dessa forma, os recursos voltados para o SUS poderão ser melhor aproveitados e bem utilizados pela medicina (em sentido amplo) onde realmente se faz necessário, repercutindo em uma melhor qualidade do serviço prestado aos cidadãos, melhores condições de trabalho e de remuneração aos profissionais da saúde, inclusive dos Nutricionistas, que cuidam da alimentação de pessoas com patologias nos hospitais; prestam acompanhamento específico a gestantes, nutrízes, atletas, e a qualquer indivíduo que buscam orientação e acompanhamento personalizado deste profissional e que deverão participar ativamente do processo de prevenção de doenças.

Data: 03/04/2014

Comentário: qual a base ou "evidência" para a afirmação seguinte: "...a probabilidade de ultrapassagem de limites é certamente maior quando predominam na oferta alimentar produtos cuja composição e natureza são profundamente diferentes dos alimentos aos quais os seres humanos se adaptaram no passado."



Justificativa: concordo que é "provável que haja limites além dos quais a biologia humana não consiga se adaptar ", mas acho "demais" a afirmação supracitada. Falou-se no texto em evolução e o organismo humano evoluiu e continua evoluindo. Ofertar alimentos amplamente utilizados no passado e que são comprovadamente saudáveis é sábio, mas a oferta de alimentos cuja composição e natureza são profundamente diferentes dos alimentos aos quais os seres humanos se adaptaram no passado, não necessariamente representa uma probabilidade de ultrapassagem de limites além dos quais a biologia humana não consiga se adaptar. Quem pode afirmar que se esses alimentos "diferentes ou de hoje" fossem ofertados àqueles tais seres humanos do passado eles não adaptar-se-iam? De igual modo, é possível que haja mesmo alimentos, bem como preparações alimentares/culinárias criadas nos tempos modernos com efeitos prejudiciais pela sua composição (ou pela modificação de sua natureza?) sendo ofertados, mas, em sendo isto verdade, como afirmar que não seriam prejudiciais também em seres humanos do passado? Finalmente, sabe-se que muitos fatores podem tornar um alimento nocivo à saúde humana, independentemente de terem uma composição ou natureza muito diferentes ou semelhantes aos do passado e isso pode ocorrer por diversos fatores, até mesmo por condições de armazenamento.

Data: 05/04/2014

Comentário: Fala-se tanto em meio ambiente e ética, mas não falam do respeito aos animais e como os pastos para criações de gado interferem no meio ambiente e fora a destruição da camada de ozônio pelos gases liberados pelo gado.

Justificativa: É muito importante a população ter noção de como comer animais contribui para o desmatamento para criação do gado em pastos, a destruição da camada de ozônio pelos gases dos animais. Fora a forma violenta como os animais são tratados nos abatedouros e granjas e como os alimentam com hormônios para um crescimento rápido, gerando alimentos nada saudáveis para o consumidor final que não tem conhecimento sobre isso.

Data: 07/04/2014

Comentário: sobre o parágrafo 22, o estudo dos compostos ativos dos alimentos vem acontecendo desde o século XX e que o efeito benéfico de muitos deles sobre o organismo humano tem sido cientificamente comprovado (ex.: carotenoides), são portanto substâncias biologicamente ativas, ou "compostos bioativos". Por isso, incluir na alimentação alimentos fontes destas substâncias é importante para saúde, mas como isso deve ser feito? Na minha opinião é simplesmente procurando variar os alimentos fontes destas substâncias. Quando um profissional está preparando uma "dieta" (em sentido restrito) para um indivíduo específico, ele pode "jogar" com as diversas opções de alimentos e orientar considerando as necessidades específicas da pessoa. Mas não dá pra fazer isto numa orientação geral, os indivíduos é que precisam aprender a misturar cores e tipos de produtos Ex.: de vegetais comestíveis: comer folha, caule/talo, fruto, semente, raiz, bulbo, tubérculo (evitar comer cascas com agrotóxicos e pesticidas. Agrotóxicos não são removidos na higienização nem no cozimento).

Justificativa: é verdade que o efeito de muitos compostos ativos dos alimentos ainda precisam ser estudados sobre o organismo humano, e dificilmente poder-se-á dizer que todos já foram estudados, pois ainda há vegetais comestíveis na natureza cujos compostos ativos e seus efeitos sobre o ser humano precisam ser estudados, não apenas no Brasil, mas no mundo. E não podemos esquecer que a alimentação brasileira não é composta apenas de alimentos produzidos no Brasil. Importamos alimentos.

Data: 07/04/2014

Comentário: A afirmação: "não conhecemos ainda os efeitos sobre a saúde de todos os constituintes dos alimentos que possuem atividade biológica no organismo, em particular de compostos bioativos que possuem propriedades antioxidantes e antiinflamatórias (esses compostos são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes). Também é ainda incompleto o conhecimento acerca dos efeitos dos inúmeros aditivos alimentares utilizados na formulação de produtos prontos para consumo. Assim, é natural, e necessário, que guias alimentares sejam revistos periodicamente à luz do conhecimento mais recente.

Justificativa: O conteúdo da afirmação supracitada é confuso. PRIMEIRO: porque ninguém pode afirmar que algum dia conheceremos os efeitos sobre a saúde, de todos os constituintes dos alimentos que possam ter atividade biológica no organismo, isto é, de compostos bioativos. SEGUNDO: porque a quantidade de compostos antioxidantes encontrados nos vegetais é variável, não se pode dizer que é pequena em todos eles. Há variação na quantidade quando comparados uns com os outros, de modo que em alguns pode-se dizer que é grande.



Data: 08/04/2014

Comentário: 1º- PRINCÍPIO: Saúde é mais do que ausência de doenças Saúde conceito ampliado O conceito de Saúde deve ser substituído. A Saúde, em seu sentido mais abrangente, é definida como: ¿ A saúde é um direito garantido, pelo Estado, de condições dignas de vida e de acesso universal e igualitário às ações e serviços de promoção, proteção e recuperação de saúde, em todos os seus níveis, a todos os habitantes do território nacional, levando ao desenvolvimento pleno do ser humano em sua individualidade ¿ (MS, 8ª CNS,1986). 2º- PRINCÍPIO: Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes Quando destaca que a alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes, não informa adiante sobre a biodisponibilidade dos alimentos para melhor absorção e efeito dos alimentos na prevenção e promoção à saúde. Na página 08, no parágrafo que começa com: A ciência da Nutrição. . . . Esses estudos foram fundamentais para direcionar (E NÃO INFORMAR) políticas e ações destinadas a prevenir ou controlar carências nutricionais . . . 3º- PRINCÍPIO: Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável Para melhor compreensão desse princípio, conceituar os termos: Insegurança Alimentar, Biodiversidade e Alimentação Saudável. 4º- PRINCÍPIO: A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos Na página 10, no parágrafo que inicia com: Ambientes que não favorecem padrões . . .Iguamente importante é informar (E NÃO CAPACITAR) as pessoas, nesse caso como cidadãos, . . . E, no outro parágrafo, que inicia com: Este Guia foi elaborado . . . , sempre que essas opções não estiverem ao seu alcance, orientá-los (E NÃO CAPACITÁ-LOS) para que, como cidadãos, atuem politicamente. . . . 5º- PRINCÍPIO: Guias alimentares são baseados em múltiplas evidências Nesse princípio não esclarece de forma objetiva os tipos de conhecimentos utilizados, baseados em múltiplas evidências e quais as fontes são provenientes e geradas por diversas disciplinas. 6º- PRINCÍPIO: Guias alimentares promovem segurança alimentar e nutricional No Título, deve mencionar que ¿ As recomendações feitas por Guias Alimentares devem ser consistentes com e contribuir para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável (DHAAS). Nesse princípio, levar em consideração e conceituar os termos: Alimentos Transgênicos, aditivos químicos, Alimentos Orgânicos, Alimentos Hidropônicos e todo o processo da cadeia alimentar para garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) para toda a população brasileira. Como também, informar o conceito de SAN onde diz que: ¿A SAN consiste na realização do Direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômico e socialmente sustentáveis (Artigo 3º,Lei nº 346/2006-LOSAN).

Justificativa: As considerações gerais consistem em: há inúmeros erros de Português (com necessidade de revisão geral do GUIA); falta de coerência dos princípios apresentados com o conteúdo geral posterior do GUIA; utilizar como orientação sobre alimentação para população geral, um conteúdo claro e objetivo para que todos compreendam essas informações.
Data: 09/04/2014
Comentário: ¿Modificar os termos de linguagem ¿ Aumentar a quantidade de ilustrações.
Justificativa: Linguagem mais acessível à população; Incentivar o interesse pela leitura do Guia
Data: 09/04/2014
Comentário: ¿ Aumentar as recomendações de incentivo ao consumo de alimentos naturais na alimentação diária; ¿ Orientações referentes à Segurança Alimentar na aquisição, preparo e consumo dos alimentos; ¿ Recomendações de uso de temperos e molhos regionais. Ex: o uso de tucupi, jambu e pimentas.
Justificativa: O uso de temperos e molhos regionais acentuará o sabor dos alimentos e favorecerá a redução da quantidade de sal utilizada no preparo das refeições.
Data: 09/04/2014
Comentário: Incluir o incentivo à prática da atividade física e o consumo adequado de água. Excluir no nono passo a citação (...)¿ de vez em quando, se puder , vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países (...)¿.
Justificativa: A recomendação não é válida, levando em consideração a situação sócio-econômica de um grande contingente populacional brasileiro. Esta recomendação incentiva à alimentação em restaurantes, contradizendo as recomendações dos passos 7 e 8 do guia em discussão.
Data: 09/04/2014
Comentário: Aumentar as recomendações de incentivo ao consumo de alimentos naturais na alimentação diária; Incluir orientações referentes à Segurança Alimentar na aquisição, preparo e consumo dos alimentos; Incluir recomendações de uso de temperos e molhos regionais. Ex: o uso de tucupi, jambu e pimentas.
Justificativa: O uso de temperos e molhos regionais acentuará o sabor dos alimentos e favorecerá a redução da quantidade de sal utilizada no preparo das refeições.
Data: 09/04/2014



Comentário: Incluir Item para as Orientações Práticas Incluir o Passo 1 do Guia Alimentar Para a População Brasileira e 2006 em substituição ao Passo 4 do guia em discussão. e Excluir o Passo 4 do Guia em discussão Excluir a generalização dos termos para certos alimentos

Justificativa: Agrupar em um único item as orientações práticas para facilitar a leitura e entendimento. Levando em consideração as discussões, o Estado do Pará posicionou-se contrário ao passo 4, por não ter uma fundamentação científica que desconsidere as necessidades fisiológicas do indivíduo no fracionamento das refeições. Alguns alimentos estão sendo citados como sendo apenas sinônimos, onde no caso da mandioca não é macaxeira nem aipim, ela é uma raiz altamente tóxica, passando por um processo diferenciado da macaxeira ou aipim para o consumo.

Data: 09/04/2014

Comentário: INCLUIR: no parágrafo 2, revisão do texto; Tópico 2 OFERTA, no parágrafo 8, incentivo à criação de feiras livres e espaços para comercialização de alimentos naturais livres de agrotóxicos; Tópico 2 OFERTA, no parágrafo 8, criar incentivos para a Tópico 1 INFORMAÇÃO, no parágrafo 2, enfatizar a importância da discussão junto aos profissionais de saúde sobre as matérias veiculadas na mídia; Tópico 1 INFORMAÇÃO, no parágrafo 6, reafirmar o papel da escola como órgão formador; Tópico 2 OFERTA, comercialização de alimentos naturais nas cantinas dos serviços públicos. Ex: hospitais, unidades de saúde, escolas e etc. Tópico 3 CUSTO, Rever o texto e colocar ilustrações; Tópico 4 HABILIDADES, Incluir ao título a palavra CULINÁRIAS ficando HABILIDADES CULINÁRIAS e aumentar a quantidade de ilustrações; Tópico 5 TEMPO, revisar para ajustar conforme considerações e adicionar mais ilustrações. Excluir: A propaganda transmite uma falsa ideia de poder de compra /status, desconsiderando a qualidade do produto;

Justificativa: O texto do tópico CUSTO encontra-se confuso. Levando-se em consideração que o tópico trata especificamente de habilidades culinárias. Quando o texto enfatiza as condições negativas da falta de tempo, isso pode resultar no registro cognitivo desses aspectos negativos e neutralizar as possibilidades estratégicas de administrar positivamente o seu uso, gerando assim um efeito contrário ao que o Guia se propõe. Na recomendação deste tópico O que você pode fazer, sugere-se que faça parte do tópico Habilidades Culinárias. Ainda neste mesmo tópico ao fundamentar a importância do valor da alimentação saudável, deveria ser mais enfático neste propósito por ser esta a finalidade maior do Guia. Da forma que está expressa no texto em discussão, fica diluído este valor e em consequência não leva a uma reflexão que poderia resultar numa conscientização desta importância e assim à busca de meios e modos para o tempo dedicado à alimentação

Data: 10/04/2014

Comentário: Grande avanço quando comparado com a edição anterior, apresenta informações mais simples e de grande utilidade como atentar para o número de ingredientes do alimento e da preparação. Edição inovadora e corajosa que busca resgatar hábitos/práticas que vão no contrafluxo da mentalidade e comportamento da sociedade atual. Convida os sujeitos à reflexão, a crítica e a serem ativos no processo de promoção da alimentação adequada. Conteúdo muito pertinente, contudo precisando rever: Pág 7 incluir adequada e saudável para o termo DHAA Pág 8 substituir a frase: “Vários estudos têm mostrado, por exemplo, que a proteção que o consumo de frutas ou de hortaliças confere contra doenças do coração e certos tipos de câncer não se repete com intervenções baseadas na suplementação medicamentosa dos nutrientes individuais presentes naqueles alimentos.” POR “Vários estudos têm mostrado, por exemplo, que a proteção conferida pelo consumo de frutas ou de hortaliças contra doenças do coração e certos tipos de câncer não se repete com intervenções baseadas na suplementação medicamentosa dos nutrientes individuais presentes naqueles alimentos.” Pág 9 incluir a palavra nutricional no termo SAN Pág 10 excluir o termo baixa ao se referir à renda, excluir “sobretudo quando os alimentos saudáveis são mais dispendiosos que os demais” “isso se contrapõe ao conteúdo da página 69. Pág 11 esclarecer “consistente com e” ou retirar o “com” Pág 12 incluir adequada e saudável para o termo DHAA Iniciar com Constituição Federal depois PNAN Dúvidas: Número de refeições/dia Orientação sobre os lanches Pontos fortes: Traz princípios contemporâneos correlacionados com os atuais conceitos de Segurança Alimentar e Nutricional, Direito Humano a Alimentação Adequada e Saudável e sustentabilidade ambiental; Não traduz o modelo biomédico focado na doença; não restringe a alimentação à ingestão de nutrientes, ao contrário abrange conceitos ampliados e visão multidisciplinar; Estimula o protagonismo dos cidadãos, além dos gestores e profissionais, na promoção da alimentação saudável. Pontos fracos: Linguagem intermediada entre a técnica e a popular, dificultando o repasse e entendimento de conteúdos para os diversos públicos.

Justificativa: Relato da Oficina realizada em Salvador-Ba no dia 19/03/2014

Data: 12/04/2014

Comentário: Que saúde diz respeito ao pleno bem estar físico, mental e social e não somente à ausência de doenças, isto é fato (não vejo problema neste conceito, ele apenas faz perceber que nenhum adulto tem saúde completa, pois quem tem essa plenitude física, mental e social? um bebê? uma criança?). Mas é preciso separar os conceitos de Alimentos; Alimentação; Alimentação Saudável e o conceito de Saúde. Não dá pra misturar tudo.



Justificativa: Primeiro: o "bem estar" está presente no conceito de saúde, não dentro do conceito de alimentação, porém é verdade que dentre o conjunto de hábitos saudáveis que o homem deve adotar para ter uma boa saúde, aspectos externos à alimentação: companhia, ambiente, aparência dos alimentos, o significado dos alimentos que precisam ser ingeridos (pois o oxigênio e a luz solar também participam da alimentação humana), cooperam para o "bem estar" e consequentemente para a saúde.

Data: 12/04/2014

Comentário: Corrigir no guia o conceito de alimentação. A alimentação humana é composta de duas etapas: uma voluntária: consiste no ato de se ingerir alimentos contendo os nutrientes necessários para a utilização e manutenção da energia vital, dentre eles a água. A água, na cadeia alimentar, é alimento e ao mesmo tempo nutriente para os seres produtores e chegam aos consumidores tanto por meio da cadeia alimentar quanto sendo obtida diretamente da natureza.

Justificativa: O conceito de alimentação constante neste capítulo do guia não está correto. Dizer que saúde é o pleno bem estar físico, mental e social e não somente a ausência de doenças é uma coisa. Agora dizer que "alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes" (isto é verdade, simplesmente porque alimentamos também do oxigênio e do sol e estes não precisam ser ingeridos, apenas são absorvidos), mas justificar aquela afirmação dizendo que "alimentação envolve nutrientes, alimentos, combinações de alimentos e as dimensões sociais e culturais do ato de comer (todos esses aspectos influenciam a saúde o bem estar)" é, na minha opinião, uma FALÁCIA no que diz respeito ao conceito de alimentação. A primeira pergunta que devemos fazer é: POR QUE NOS ALIMENTAMOS? Resposta: porque precisamos de ENERGIA para sobreviver e para realizar as nossas atividades: falar, andar, cantar, comer, respirar. Para produzir essa energia o organismo humano necessita de substâncias nutrientes que serão utilizadas nos seus processos metabólicos, tendo como resultado final o ATP (Trifosfato de Adenosina), esses nutrientes são obtidos dos alimentos e ocorre de formas diferentes na CADEIA ALIMENTAR. O homem é consumidor terciário ou onívoro: alimenta-se de vegetais, animais (pode-se inferir que inclui o leite dele próprio e de outros animais e ovos), e de água e recebe involuntariamente o oxigênio e a luz solar que também lhe alimentam, uma vez que contribuem com processos anabólicos/catabólicos. A alimentação consiste pois, na ingestão de alimentos e na absorção de nutrientes básicos para a sobrevivência humana. Agora, quanto a esta alimentação ser saudável ou não, é outra abordagem que não pode modificar o conceito de "alimentação". E o conceito de "alimentação saudável" não pode ser confundido com o conceito de saúde, no qual está presente o "bem estar". As questões relacionadas a bons hábitos que influenciam no bem estar, inclusive o de as pessoas às vezes comerem juntas, ou de sentirem-se pertencentes ao lugar onde há alimentos com características locais, regionais etc. é outra coisa. Obs.: a água, na cadeia alimentar, é alimento inicial para os seres produtores e chegam aos consumidores tanto por meio da cadeia alimentar quanto sendo obtida diretamente da natureza.

Data: 15/04/2014

Comentário: Tendo como referência a cadeia alimentar, pode-se inferir o seguinte: os seres vivos alimentam-se uns dos outros (isto é a cadeia alimentar), mas também alimentam-se de água. Alguns alimentam-se de oxigênio (inclusive o homem); Alguns alimentam-se luz solar (inclusive o homem). Podendo-se chegar às seguintes conclusões: são alimentos dos seres humanos: vegetais, animais, oxigênio e luz solar. Logo, alimentos são produtos de origem vegetal, animal (inclui leite e ovos), água, oxigênio e luz solar. Melhorando esta definição: alimentos são as fontes de nutrientes para a produção e a utilização da energia necessária à vida. Mas de que forma os seres vivos se alimentam? Os seres vivos autótrofos, heterótrofos e decompositores alimentam-se de diferentes formas. Ainda com inferência na cadeia alimentar, pode-se concluir que a alimentação humana consiste no ato voluntário de se ingerir alimentos de origem vegetal; animal; água e na absorção involuntária de oxigênio e de luz solar. Então, para se chegar a uma definição que aborde apenas o lado voluntário da alimentação humana, pode-se dizer que a alimentação é o ato de se ingerir alimentos. Neste caso, não é preciso discutir a questão da absorção das substâncias presentes no alimento, que podem ter atividade biológica iniciando-se já na boca, ativando as papilas gustativas.

Justificativa: Tendo como referência a cadeia alimentar, pode-se inferir o seguinte: os seres vivos alimentam-se uns dos outros (isto é a cadeia alimentar), mas também alimentam-se de água. Alguns alimentam-se de oxigênio (inclusive o homem); Alguns alimentam-se luz solar (inclusive o homem). Podendo-se chegar às seguintes conclusões: são alimentos dos seres humanos: vegetais, animais, oxigênio e luz solar. Logo, alimentos são produtos de origem vegetal, animal (inclui leite e ovos), água, oxigênio e luz solar. Melhorando esta definição: alimentos são as fontes de nutrientes para a produção e a utilização da energia necessária à vida. Mas de que forma os seres vivos se alimentam? Os seres vivos autótrofos, heterótrofos e decompositores alimentam-se de diferentes formas. Ainda com inferência na cadeia alimentar, pode-se concluir que a alimentação humana consiste no ato voluntário de se ingerir alimentos de origem vegetal; animal; água e na absorção involuntária de oxigênio e de luz solar. Então, para se chegar a uma definição que aborde apenas o lado voluntário da alimentação humana, pode-se dizer que a alimentação é o ato de se ingerir alimentos. Neste caso, não é preciso discutir a questão da absorção das substâncias presentes no alimento, que podem ter atividade biológica iniciando-se já na boca, ativando as papilas gustativas.

Data: 15/04/2014



Comentário: O estudo das questões relacionadas aos componentes presentes em vegetais e animais, é necessário para definir quais vegetais ou animais podem ser prejudiciais ao ser humano, para determinar se servem ou não para serem consumidos como alimentos, mas uma vez considerado próprio para o consumo como alimento, é alimento. E o estímulo químico que suas substâncias defragam nas papilas da língua, o processo de digestão iniciado na boca, o benefício de substâncias dos alimentos no intestino, como o das fibras, no meu entendimento, mostram que as substâncias presentes no alimento podem ser biologicamente ativas antes da absorção.

Justificativa: O estudo das questões relacionadas aos componentes presentes em vegetais e animais, é necessário para definir quais vegetais ou animais podem ser prejudiciais ao ser humano, para determinar se servem ou não para serem consumidos como alimentos, mas uma vez considerado próprio para o consumo como alimento, é alimento. E o estímulo químico que suas substâncias defragam nas papilas da língua, o processo de digestão iniciado na boca, o benefício de substâncias dos alimentos no intestino, como o das fibras, no meu entendimento, mostram que as substâncias presentes no alimento podem ser biologicamente ativas antes da absorção.

Data: 15/04/2014

Comentário: Este capítulo tem como pontos fortes a inclusão de dimensões sociais e culturais como determinantes no consumo alimentar, assim como a importância da combinação de alimentos na prevenção de doenças. Sugestões: ¿ Neste capítulo, especificamente na página 08, no 1º princípio: ¿Saúde é mais do que a ausência de doença¿ sugerimos que aumentassem a discussão da influência da alimentação na saúde; exemplificando as doenças crônicas não transmissíveis (diabetes mellitus, hipertensão arterial, osteoporose e obesidade) ¿ Na página 9, no 3º princípio: ¿Alimentação saudável deriva de sistema alimentar saudável¿ onde no 3º parágrafo podem-se incluir exemplos e estratégias para promover a sustentabilidade. Exemplo: ü Como promover sistemas alimentares saudáveis: ü Preferir alimentos regionais; ü Preferir frutos da estação; ü Optar pela compra de alimentos provenientes da agricultura familiar e de pequenos produtores; ü Produzir alimentos no próprio quintal ou varanda (hortas urbanas), como temperos, ervas, hortaliças, legumes e frutas. ¿ Na página 11, no 6º princípio: ¿Guias alimentares promovem segurança alimentar e nutricional.¿ Acrescentar o conceito de segurança alimentar e nutricional em destaque: Segurança alimentar e nutricional é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. . Texto baseado no site: <http://www.mds.gov.br/segurancaalimentar>

Justificativa: Por termos um alto índice dessas doenças crônicas, seria bem importante abordar essas doenças ((diabetes mellitus, hipertensão arterial, osteoporose e obesidade) que são de grande prevalência e são diretamente ligadas à alimentação. A questão financeira e o resgate aos hábitos alimentares que vão na contramão da industrialização requer a abordagem dessa cultura alimentar sustentável, estimulando assim esses hábitos. E por final, conceituar a segurança alimentar e nutricional, para melhor entendimento do leitor. (SESAU-TOCANTINS)
Data: 17/04/2014
Comentário: Quando se fala de meio ambiente e ética, necessariamente precisa-se falar de vegetarianismo.
Justificativa: Um dos motivadores da adoção da dieta vegetariana é a preservação ecológica, visto que a agricultura exige menos desmatamento que a pecuária para sua produção. O outro grande motivador é a ética, quanto ao especismo, o respeito pelas outras espécies, a não morte de animais, ou no mínimo a não produção em larga escala e consequente confinamento.
Data: 17/04/2014
Comentário: Fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.
Justificativa: Vegetarianismo é a prática alimentar que causa menor prejuízo ao meio-ambiente e que mais preza pela ética em todas as etapas de produção dos alimentos
Data: 17/04/2014
Comentário: fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.
Justificativa: 10% da população Brasileira é vegetariana. Na forma como a nossa sociedade está hoje construída, não é possível falar de ética e meio-ambiente sem se falar em vegetarianismo
Data: 17/04/2014
Comentário: Revisão de alguns conceitos. Pg. 13 ¿Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável¿
Justificativa: Não é a realidade.
Data: 17/04/2014
Comentário: O capítulo apresenta conteúdos pertinentes e importantes, porém faz se necessária apresentação de aspectos mais práticos. O texto poderia ser mais claro e menos extenso. Acrescentar como material complementar ou capítulo metodologias de como trabalhar as informações do guia com a população.



Justificativa: Da forma com que está escrito o guia, não fica claro o público alvo. Talvez seja necessária a criação de dois guias distintos: um com enfoque aos profissionais e outro para a população.
Data: 17/04/2014
Comentário: Inclusão de orientações quanto ao tamanho das porções ou pelo menos a informação da frequência do consumo.
Justificativa: Não adianta propor uma escolha saudável de alimentos sem informar a quantidade a ser consumida.
Data: 17/04/2014
Comentário: Enfatizar a não substituição de água por refrigerantes e sucos artificiais.
Justificativa: Deixar claro que quando aparecer a informação do consumo de líquidos está se referindo a água.
Data: 17/04/2014
Comentário: No princípio 1 melhorar o conceito de Saúde, já existe referências mais atualizadas.
Justificativa: O conceito de saúde é mais amplo do que o apresentado no guia.
Data: 17/04/2014
Comentário: No princípio 2 abordar a questão do valor calórico.
Justificativa: Muitas vezes o valor calórico é uma grande preocupação das pessoas em detrimento dos nutrientes necessários na alimentação.
Data: 17/04/2014
Comentário: No princípio 3 detalhar de que forma o indivíduo pode contribuir nas práticas de alimentação no seu dia a dia. Colocar exemplos práticos com a relação ao tempo de degradação de embalagens e o volume da produção de lixo.
Justificativa: Difícil a compreensão deste tema sem exemplos práticos.
Data: 17/04/2014
Comentário: Fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.
Justificativa: A forma alimentar mais ética e com menor pegada ambiental é o vegetarianismo e não pode-se aceitar que fique fora deste material.
Data: 17/04/2014
Comentário: No princípio 4 enfatizar as fontes idôneas para a obtenção de informações nutricionais e alimentares. Estimular a multiplicação das informações alimentares em seu meio social, familiar, local de trabalho (escolas, serviços públicos etc..., vídeos, espaços para divulgação, salas de espera).

Justificativa: Existem muitas fontes não confiáveis.
Data: 17/04/2014
Comentário: No princípio 6 guias alimentares são instrumentos/ferramentas que possibilitam a promoção da segurança alimentar e nutricional.
Justificativa: Guias alimentares não promovem a segurança alimentar e nutricional.
Data: 18/04/2014
Comentário: Fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.
Justificativa: Como tocar no assunto da ética e do meio-ambiente sem citar o vegetarianismo? Além da saúde o vegetarianismo abrange muito mais a ética e o meio-ambiente
Data: 18/04/2014
Comentário: No Guia, fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.
Justificativa: Em relação ao meio ambiente, estudo realizado pela ONU (Organização das Nações Unidas), através do UNEP (Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente / PNUMA) , intitulado "Our Nutrition World" (Nosso Mundo de Nutrientes) aponta que consumo de carne e produtos lácteos tem sobrecarregado ainda mais nosso planeta, com demandas enormes de água potável e espaço para criação de animais. Segundo o artigo "Produção de Carne x Impacto Ambiental", escrito por Marly Winckler, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira, a derrubada de florestas está fortemente relacionada a hábitos alimentares supridos por carne: dos 850 milhões de hectares do Brasil, a pecuária ocupa cerca de 220 milhões de hectares (cerca de 25%). A criação de quantidades exorbitantes desses animais causa também mudanças climáticas. No relatório "A grande sombra da pecuária" é documento que tem mais de 400 páginas e se debruça pelos impactos ambientais é, a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) afirma que os gases emitidos pelos excrementos e flatulências, pelo desmatamento para abrir pastagens e na geração de energia gasta no manejo do gado respondem por 18% dos gases estufa emitidos anualmente no mundo. Ainda de acordo com este relatório, a pecuária agrava mais o efeito estufa do que o setor de transportes, responsável por 13% das emissões. Em relação à ética, basta assistir ao documentário "A carne é fraca", produzido pelo Instituto Nina Rosa. Trata-se de um documentário que mostra a trajetória de um bife antes de chegar ao prato das pessoas e os impactos que o ato de comer carne representa para a saúde do ser humano, para os animais e para o planeta. Portanto, o vegetarianismo está relacionado à preservação do meio-ambiente e à ética do ser humano em relação a todos os animais.



Data: 20/04/2014
Comentário: Não obstante se falar de meio-ambiente e ética, não se menciona o vegetarianismo, diretamente envolvido com essas suas questões.
Justificativa: É necessário que informações claras e integrais sobre a questão da alimentação e do meio ambiente sejam dadas à população, bem como a respeito da ética na alimentação, em todos seus aspectos.
Data: 20/04/2014
Comentário: Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável.
Justificativa: Não é citado o vegetarianismo e a utilização de alimentos orgânicos.
Data: 21/04/2014
Comentário: Mais uma vez reforço as questões relativas a utilização de uma linguagem mais apropriada a população. Solicito a reelaboração do Guia realizado com a participação de Educadores Populares, Comunicadores Sociais, entre outros agentes ligados a Educação Popular em Saúde com experiência em literatura popular. No que se refere aos sistemas alimentares sustentáveis também não são referidos os sistemas alimentares que contemplam propostas claramente definidas e objetivas em relação a preservação dos recursos naturais e a biodiversidade das espécies (vegetarianismo, alimentação viva, entre outros). Senti falta de conceitos sobre: o que é agroecologia, permacultura, sistema de agroflorestas, incentivo ao comércio agroecológico e à economia solidária.

Justificativa: A agroecologia -é um sistema agrícola de produção de alimentos sem agrotóxicos e sem adubos químicos. Na Agroecologia, a agricultura é vista como um sistema vivo e complexo, inserida na natureza rica em diversidade, com vários tipos de plantas, animais, microorganismos, minerais e infinitas formas de relação entre estes e outros habitantes do planeta, e suas interações com o cosmo. (cartilha agroecologia cecane-ufop) Sistema de agroflorestas - é um jeito de fazer agricultura onde se cultiva numa mesma área de terra, uma grande variedade de plantas nativas, frutíferas, adubadeiras, medicinais e lavouras dos ciclos médios e curtos. A agrofloresta imita a natureza, deixando o solo sempre coberto; muitos tipos de plantas ficam juntas sem problemas de pragas ou doenças e sem uso de venenos; Não há a queima, nem necessidade de desmatamento e a terra fica mais forte; conservando a água e a biodiversidade. Os alimentos agroecológicos são produzidos sem agrotóxicos e as sementes não são transgênicas. São alimentos cultivados em harmonia com a natureza: alimentos saudáveis que não colocam em risco a saúde das pessoas, não causam doenças e com maior valor nutricional, ricos em vitaminas e sais minerais. Permacultura -significa CULTURA PERMANENTE e é um sistema de modelos (design) para a criação de ambientes produtivos saudáveis que possibilitem ao homem habitar a terra sem destruí-la. Tem como objetivo a criação de sistemas ecologicamente corretos e economicamente viáveis, que supram suas necessidades sem exploração e sem poluição. As feiras agroecológicas são alternativas para enfrentar os desafios relacionados a Segurança Alimentar e Nutricional e de natureza socioeconômica. Tem como objetivo principal a transformação nos sistemas de produção e de acesso a mercados da agricultura familiar, fortalecendo a produção, a comercialização e o consumo de alimentos em bases socioeconômicas e ecológicas sustentáveis. Além disso, nessas feiras participam famílias agricultoras dedicadas a agroecologia que produzem alimentos sem agrotóxicos e mais saudáveis. Comprando nessas feiras, contribuimos com essas famílias. A economia solidária é um jeito diferente de produzir, vender, trocar e comprar o que é necessário para viver, sem exploração e de forma a preservar o meio ambiente. Economia solidária- é uma forma inovadora de geração de trabalho e renda e de inclusão social. Por meio de diversas práticas econômicas e sociais pode-se produzir bens e prestações de serviços, financiamento solidário, trocas, comércio justo e consumo solidário. Práticas econômicas solidárias: cooperativas, associações, clubes de trocas, empresas autogestionárias, redes de cooperação. A economia solidária possui as seguintes características: Cooperação; Autogestão; Solidariedade; Dimensão econômica de caráter emancipatório e participativo.

Data: 21/04/2014



Comentário: Nos seis princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: "A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável"

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. A população poderia ser informada que há esta legislação para os rótulos de produtos industrializados. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES do GRUPO de ESTUDO: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados. Pergunta-se: por que Claim(s) obrigatórios não são fiscalizados? Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: "Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração." Outra questão é porque não tomar como base a Estratégia Global para Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde (2004) que recomenda a eliminação total de ácidos graxos trans (AGT) produzidos industrialmente? Porém, de acordo com nossa RDC 360/ ANVISA, podem ser considerados e divulgados como "zero trans" ou "0 trans", ou ainda, "não contem trans", alimentos que apresentarem teor AGT menor ou igual a 0,2g/porção, sendo este valor descrito como não significativo na presente resolução. Acima são exemplos de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra!

Data: 22/04/2014

Comentário: Os dez passos para uma alimentação saudável, estão de forma em sucinta e explicada, informando a população de como agir para manter uma boa alimentação. O passo 1: o título poderia explicar melhor o que passar para a população. ex; usar alimentos saudáveis como base da alimentação. O passo 4: poderia ser incluso o Passo 5, que tem como título "comer em companhia" e usar o passo 5 para falar sobre a importância de realizar a atividade física. Passo 7: incluir a necessidade de cuidados de higiene no pré - preparo e preparo dos alimentos.

Justificativa: os princípios foram abordados para a formulação do novo guia alimentar foram interessantes. A questão de valorizar o bem estar físico e mental através da alimentação e não somente se alimentar para não desenvolver doenças ou para ser aceito pela sociedade. Além disso, enfatiza a importância de boa alimentação não só pensando no alimento em si, mas também na forma que você se alimenta, valorizando o ambiente, a tempo que são fatores super esquecidos e não menos importantes.
Data: 22/04/2014
Comentário: Sugerimos uma ênfase maior para a utilização de produtos orgânicos devido ao uso abusivo de agrotóxicos e transgenia. Outra questão é a citação de não apenas os agrotóxicos como ameaças ao ambiente sustentável e a saúde humana, como ocorre na página 9, mas, sim outras alterações nos modos de produção.
Justificativa: No atual sistema de produção em larga escala, as modificações nos modos de produção vão muito além da questão dos agrotóxicos. Questões como transgenia são imprescindíveis de serem trabalhadas, e devem sim ser discutidas, aliado ao apoio ao uso de produtos orgânicos em busca de uma vida mais saudável.
Data: 22/04/2014
Comentário: Na página 10 está implícita uma ideia de que a alimentação saudável é dispendiosa, quando sabemos que frutas da estação, arroz e feijão, sanduíches, outros alimentos de fácil elaboração caseira, em substituição a lanches e produtos prontos para consumo, podem levar à uma economia doméstica.
Justificativa: A ideia de que a alimentação saudável é de alto custo - e que, portanto, seria de acesso mais restrito - é inválida e deveria ser desencorajada. A correta orientação sobre o que são alimentos saudáveis, época de colheita e o apoio ao consumo de alimentos regionais é uma forma de conscientização quanto a formas de alimentação saudável a um custo que possibilite que quantidade e qualidade sejam contemplados em todas as classes sociais.
Data: 22/04/2014
Comentário: (Capítulo 1 - página 8) - Citar os shakes como suplemento alimentar e esclarecer as consequências do uso.
Justificativa: (Capítulo 1 - página 8) - Nos dias atuais o suplemento alimentar estão no mercado alegando milagres e, muitos grupos populacionais, estão utilizando os mesmos como alimento substituindo refeições.
Data: 22/04/2014



Comentário: Na página 8, estão citados estudos que indicam o efeito benéfico da combinação de alimentos e nutrientes e não o consumo do nutriente isolado. Com isso, o guia deve citar os shakes como suplemento alimentar e esclarecer as consequências do uso.

Justificativa: Nos dias atuais o suplemento alimentar estão no mercado alegando milagres e, muitos grupos populacionais, estão utilizando os mesmos como alimento substituindo refeições.

Data: 22/04/2014

Comentário: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.

Justificativa: O formato do guia atenderá, na maior parte, os profissionais de saúde e não a população brasileira. Os itens acima descritos na introdução, não são respondidos ao longo da leitura do restante do Guia. A linguagem utilizada em todo o guia deveria ser mais clara e simples.

Data: 22/04/2014

Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: ¿A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável¿

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: ¿Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração¿.

Data: 22/04/2014

Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: ¿A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável¿

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: ¿Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração¿.

Data: 22/04/2014

Comentário: : Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: ¿A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável¿

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: ¿Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração¿.



Data: 22/04/2014

Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas a sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: “Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração”.

Data: 22/04/2014

Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas a sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: “Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração”.

Data: 22/04/2014
Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”.
Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: “Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração”.
Data: 22/04/2014
Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”.
Justificativa: : A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: “Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração”.



Data: 22/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 22/04/2014
Comentário: coerência
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 22/04/2014
Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: ¿A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável¿
Justificativa: : A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: ¿Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração¿.
Data: 22/04/2014

Comentário: Na página 8 no 1º parágrafo as dimensões sociais e culturais do ato de comer é deve-se incluir a dimensão emocional é pois comemos também emoções (tristeza, alegria...). No 2º parágrafo do guia destaca-se o prevenir ou controlar as carências nutricionais específicas... e doenças cardiovasculares... Incluir DCNT, pois também temos diabetes, câncer, obesidade. No último parágrafo destaca-se os padrões tradicionais de alimentação... Na verdade o que é isso para o leigo? Achamos importante dar um exemplo como arroz e feijão. Pg. 9 é No 1º parágrafo ato de comer é destaca em comer sozinho, vendo TV, etc, mas O princípio alimentação saudável deriva de um sistema alimentar sustentável. Achamos que o texto dever ser escrito em formato mais simples e esclarecedor sobre os agrotóxicos, transgênicos, alimentos geneticamente modificados que estamos expostos tanto por meio dos alimentos é in natura é quanto dos alimentos processados. Pg. 10/11 é A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. No 1º parágrafo destaca-se na última frase é sobretudo quando os alimentos saudáveis são mais dispendiosos do que os demais... é é acreditamos que esta não é uma verdade. O cidadão pode ter tipos de acessos que às vezes podem não ser valorizados como saudáveis. Quando já inicia um princípio colocando um aspecto negativo isto já pode impactar no juízo de valor pois o IBGE apresenta dados que não justifica a afirmativa anterior. No último parágrafo é... capacitá-los porque, como cidadãos atuam politicamente para tornar factíveis aquelas opções. é achamos que deve trocar para estimulá-los, pois estimular a formação de grupos sociais para busca da garantia DHA. Não deixar passar como responsabilidade do indivíduo e sim empodera-lo promovimentos sociais. Os guias alimentares são baseados em múltiplas evidências. Praticamente todo o texto está muito técnico e científico. Acreditamos que deve-se dar destaque aos aspectos antropológicos e estudos populacionais, da transmissão de geração à geração do padrão ou das práticas alimentares, mas de forma mais simples e esclarecedora. O penúltimo parágrafo deve ser escrito de forma mais simples e esclarecedora, valorizando o saber popular. Ainda na página 11 é os guias alimentares promovem segurança alimentar e nutricional é. Acreditamos que é necessário aprofundar sobre direito humano, direito humano à alimentação e as questões de acesso a SAN. Falar mais sobre as privações e não apenas sobre os excessos.

Justificativa: Na Pg. 8 é o Princípio alimentação é mais do que ingestão de nutrientes. Pg. 9 é No 1º parágrafo deveria reforçar as celebrações que resgatam preparações da ocasião, típicas por região, isto é, que resgatam o ato social de comer e a cultura alimentar brasileira é achamos que que isso deve ser valorizado.

Data: 22/04/2014



Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: “Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração”.

Data: 22/04/2014

Comentário: A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser. Na introdução do novo guia ele faz alusão de que “há muitas boas notícias neste Guia” e de que o leitor encontrará indicação de “formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos”.

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população.

Data: 23/04/2014

Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: “Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração”.

Data: 23/04/2014

Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: “Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração”.

Data: 23/04/2014



Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: “Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração”.

Data: 23/04/2014

Comentário: Observações dos grupos Oficina Novo Guia Alimentar realizada em Minas Gerais Capítulo 1 : 1º Princípio que norteiam a elaboração do Guia “ Conceito abrangente de saúde delimitar mais o conceito; “ Conceito de alimentação para além de alimentação de nutrientes e alimentos; PONTOS FORTES “ O 4º princípio valoriza o poder da escolha; “ O capítulo 1 Importância da agricultura familiar e de um sistema de produção sustentável; “ Conteúdo e simples pertinente “ 1º parágrafo, 6º princípio falta completar o sentido da frase; “ Pág. 8 título: iniciar com conceito ampliado de saúde e retirar a frase: não apenas ausência de doença. Colocar conceito segundo a 8ª conferência de saúde; “ Título: Alimento é mais do que ingestão (2º parágrafo) “ trocar informar por subsidiar, formar. “ Pág.9: Inverter o 1º e 2º parágrafo. Primeiro ficaria a dimensão cultural depois há igualmente evidências. “ Inserir em algum ponto do guia, boas práticas de manipulação, preparo e produção dos alimentos “ Pag.12 último parágrafo: Trabalhar com as outras políticas de alimentação: Incluir em sintonia com a PNAN, a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e com a política Nacional de agricultura familiar. “ Pág. 13 Reelaborar o conceito de saúde “ Informação sobre alimentos processados (bibliografias, SITES) PONTOS FRACOS “ Falta da intersectorialidade “ Repete muita a palavra “guia”

Justificativa: Conteúdo discutido na oficina e pertinente para inserção/ Modificação no guia alimentar

Data: 23/04/2014
Comentário: No Capítulo 1 fala-se de meio-ambiente e ética, mas não se fala em vegetarianismo.
Justificativa: O meio ambiente sofre com a produção de animais para consumo humano, e também com a produção de vegetais que servem de alimento para os animais que irão servir para o consumo humano.
Data: 24/04/2014
Comentário: -2º parágrafo da página 10: colocação bastante pertinente.
Justificativa: Considera a alimentação não apenas esfera fisiológica, mas também o contexto cultural, social, valor simbólico e prazer que proporciona;
Data: 24/04/2014
Comentário: -6º princípio (¿Guias alimentares promovem a segurança alimentar e nutricional¿): Este princípio poderia ser escrito com maior cautela
Justificativa: O Guia atua como uma estratégia na promoção da segurança alimentar e nutricional.
Data: 24/04/2014
Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: ¿A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável¿
Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: ¿Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração¿.
Data: 26/04/2014
Comentário: Onde se lê: "O uso intensivo de terra, água e energia, o emprego indiscriminado de agrotóxicos, o transporte por longas distâncias e a geração de toneladas de lixo" Adicionar o largo uso de transgênicos
Justificativa: Hoje, mais da metade da dos campos brasileiros são cultivados com transgênicos. Estudos já demonstraram seu potencial de causar doenças (ver Seralini) e outra referência científica sobre isso é o Dossiê sobre Impactos dos Agrotóxicos na Saúde (http://greco.ppgi.ufrrj.br/DossieVirtual/)



Data: 26/04/2014
Comentário: Onde se fala sobre acesso à informação, ressaltar a importância de se observar o selo de transgênico, e observar que o uso de agrotóxicos não consta no rótulo, ao contrário de todos os outros insumos utilizados.
Justificativa: A maior luta travada hoje no campo da informação é em relação aos transgênicos e agrotóxicos. A indústria luta para retirar a informação dos rótulos, e algumas se negam a colocá-lo apesar da lei, como o caso das cervejas. Em relação aos agrotóxicos e orgânicos, é uma inversão de valores que orgânicos sejam obrigados a assim se declarar, enquanto agrotóxicos não aparecem no rótulo.
Data: 28/04/2014
Comentário: - a recomendação marcante no guia, em fazer dos alimentos a base da alimentação e trazer para o campo da alimentação e nutrição a discussão sobre sustentabilidade é extremamente necessária. Parabéns, por trazerem a tona esse tema.
Justificativa: - posicionamento de chamar a atenção para os alimentos naturais. Na primeira recomendação do guia é valioso o posicionamento de chamar a atenção para os alimentos naturais, embora a denominação “in natura” soe indiferente, por exemplo, em relação ao tema dos agrotóxicos e transgênicos. Isso faz lembrar de como a indústria se coloca, quando utiliza apelos como “eu vou procurar na natureza”, ou seja, conserva e vende a imagem do natural.
Data: 28/04/2014
Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: "Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração".

Data: 28/04/2014

Comentário: PONTOS FORTES - Princípios norteadores têm abordagem completa - Presença de resumo no final do capítulo - Enfoque na alimentação como Política pública (mais abrangente) - Mudança de foco comparado ao antigo Guia PONTOS FRACOS - Linguagem técnica (sucumbir, factível, advoga) - Ausência de destaques de pontos importantes (texto "corrido") - Ausência de exemplos para ilustrar conceitos técnicos - Conteúdo pertinente INCLUIR: - Na apresentação exemplificar doença aguda e crônica não transmissível (segundo parágrafo) - Definição de SAN (sexto princípio) - Exemplificar termos técnicos (por exemplo nutrientes) - Na introdução do capítulo incluir a dimensão social - No princípio 1 e no resumo final inserir a dimensão espiritual e emocional - Incluir um enfoque mais abrangente de SAN (do modo como foi escrito aborda principalmente a parte qualitativa relacionada à pobreza e não quantitativa) RETIRAR - Termos técnicos e palavras em linguagem formal (obviamente, factível, sucumbiram, empíricos, convergência, advoga, etc..) MODIFICAR - Utilização de termo sódio X sal - Texto ao final da introdução e no título do sexto princípio (consistentes com e contribuir...) - Terceiro parágrafo do quarto princípio (texto confuso) - PÁGINA 10 - Quando citar uma lista de alimentos, listar em colunas e tópicos e não escrever entre vírgulas MANTER PADRÃO ESCRITA padronizar do início ao fim, utilizando a mesma linguagem e definições (EX.: ABORDAGEM, DIMENSÕES) OUTRAS SUGESTÕES: - destacar as palavras "EXEMPLOS DE CARDÁPIO" e tirar os destaques para HOMEM/MULHER/IDADE - Especificar o que é nutriente, dar exemplos; - Definir para qual público é o guia, se for para profissional que atua na assistência condensar o conteúdo, se for para população leiga simplificar a linguagem evitando termos como "advogar". - Na página 6, os 1º e 2º parágrafos podem ser escritos em 1 parágrafo apenas, são parecidos. - Não repetir o que está em destaque e vice-versa.



Justificativa: Justificativa no corpo do comentário, discutido na Oficina Estadual para discussão do Guia Alimentar
Data: 28/04/2014
Comentário: Substituição do subtítulo "Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes" para "Alimentos são muito mais que nutrientes"
Justificativa: Acredita-se que o título está extenso.
Data: 28/04/2014
Comentário: Concordo plenamente com todos os itens, em especial com o primeiro: "Saúde é mais do que a ausência de doenças". Saúde é sinônimo de bem-estar.
Justificativa: Acima de tudo, é preciso manter a mente sã.
Data: 29/04/2014
Comentário: Sugerimos a supressão do parágrafo: (...) "O uso intensivo de terra, água e energia, o emprego indiscriminado de agrotóxicos, o transporte por longas distancias e a geração (...)"

Justificativa: 1. Uso eficiente de modernas tecnologias: mais alimentos e saúde: O parágrafo, sobretudo a expressão “emprego indiscriminado de agrotóxicos”, não condiz, absolutamente, com os números apontados por especialistas que acompanham o mercado global. O estudo da consultoria alemã Kleffmann Group, de 2012, mostra que, entre os grandes países produtores, em 2004 o Brasil já detinha um dos melhores números em relação à produtividade por área plantada. O indicador da competitividade agrícola brasileira se evidenciou no período seguinte, de 2004 e 2009. Em 2009, o uso de defensivos agrícolas registrou alta de apenas 1,5%, em dólar por tonelada de produto colhido. No mesmo período, a produção de alimentos foi ampliada em 44,5%. No período, o Brasil aumentou apenas 4% em área plantada. Ou seja, o que ocorreu foi um expressivo ganho de produtividade. De acordo com o levantamento da Kleffmann, quando se ordena os oito principais países pelo uso de defensivos por produto agrícola colhido, o ranking, em ordem decrescente, é o seguinte. Argentina; União Europeia; China; França; Rússia; Japão; Brasil e Estados Unidos. Diferentes condições agronômicas, de clima e de tipos de culturas requerem diferentes manejos fitossanitários. A agricultura brasileira, sob clima tropical, exige muito maior uso da tecnologia para controlar as pragas. Segundo a Embrapa, a doença Ferrugem Asiática pode diminuir em até 80% a produtividade de uma lavoura. Na cultura do milho, a lagarta do cartucho representa um potencial de até 60% de perda na produção de grãos. Nos canaviais, a infestação de cupins pode causar danos de até 10 toneladas por hectare. No algodão, a virose Mosaico das Nervuras pode reduzir a produção em até 60%. 2. Destinação de embalagens vazias: Brasil é referência mundial Da mesma forma, é equivocada, para a agricultura no País, a afirmação, no mesmo parágrafo, de que “a geração de toneladas de lixo provenientes de embalagens descartáveis ameaçam o ambiente e saúde. Desde que os defensivos agrícolas passaram a ser utilizados em larga escala no país, nos anos 1960, um conjunto de leis buscou regulamentar sua aplicação, sem, no entanto, dispor sobre a destinação das embalagens. No fim da década de 1980, diversos envolvidos na cadeia agrícola buscaram soluções adequadas. O debate culminou com a instituição da Lei Federal 9.974/2.000, que atribuiu aos usuários a responsabilidade de devolver as embalagens vazias. Para que esse processo fosse viável, a resposta foi a criação do Instituto Nacional de Processamento de Embalagens Vazias, InpEV. A criação do InpEV, resultou de um longo processo de amadurecimento sobre a questão da responsabilidade socioambiental e a sustentabilidade da agricultura brasileira. Em 2012, quando o sistema completou uma década, totalizou 240 mil toneladas de embalagens destinadas corretamente, sem qualquer contato com o meio ambiente. Nesse período, participaram das ações de educação e conscientização do InpEV cerca de 600.000 agricultores. Enquanto no Brasil 94% do total das embalagens comercializadas receberam destinação ambientalmente correta, na Alemanha, a segunda do ranking, o índice foi de 76%. Nos Estados Unidos, de 30%. CONTRIBUIÇÃO: SINDIVEG - SINDICATO NACIONAL DA INDÚSTRIA DE PRODUTOS PARA DEFESA VEGETAL



Data: 30/04/2014

Comentário: Aspectos positivos: Os princípios do novo guia alimentar representam um grande avanço, pois contextualizam a alimentação saudável dentro de uma perspectiva social, política, ambiental e cultural. Entre os princípios apresentados, o que indica que a alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes deve ser valorizado, pois contempla uma visão mais ampla e completa do sistema alimentar. O princípio alimentação saudável deriva de sistema alimentar saudável também é fundamental. Sugestões de alteração: Acrescentar no princípio da sustentabilidade: - A presença de agrotóxicos não é exclusiva à alimentos in natura, os resíduos permanecem inclusive após o processamento industrial. (Faria et al., 2009; Revista do Idec, 2012) - Um sistema alimentar baseado na produção agroecológica contribui para um sistema efetivamente sustentável e já é considerado pela ONU/FAO como a única saída para a superação dos impactos negativos do sistema da agricultura industrial e a única forma de alimentar a população mundial (meta é migrar totalmente para produção orgânica). Pág. 8, segundo parágrafo: No trecho “Além de prevenir ou causar doenças, a alimentação afeta a identidade, o sentimento de pertencimento social, o estado de humor, o prazer, a aptidão, a autonomia...”, acrescentar “o Meio Ambiente”. Pág. 8, último parágrafo: No trecho “o que importa é a combinação de alimentos”, acrescentar a expressão “e como eles foram produzidos.” Pág. 9, terceiro parágrafo: No trecho “Por adotar um conceito abrangente de alimentação, em suas recomendações, este Guia leva em conta nutrientes, alimentos, combinações de alimentos e preparações culinárias...”, acrescentar “método de plantio”. Pág 11, Primeiro parágrafo: Acrescentar a informação de que compostos bioativos são potencializados nos alimentos orgânicos.

Justificativa: Referências: - Sobre o impacto negativo de agrotóxicos para a saúde: Dossiê da ABRASCO -Dossiê Abrasco. Um alerta sobre os impactos dos Agrotóxicos na Saúde. Parte 1 - Agrotóxicos, Segurança Alimentar e Saúde. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <http://www.abrasco.org.br/UserFiles/File/ABRASCODIVULGA/2012/DossieAGT.pdf> - Dossiê Abrasco. Um alerta sobre os impactos dos Agrotóxicos na Saúde. Parte 2 - Agrotóxicos, saúde, ambiente e sustentabilidade. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <http://www.abrasco.org.br/UserFiles/Image/DOSSIE2f.pdf> Relatório FAO/ONU apresentado ao Conselho de Direitos Humanos. - Human Rights Council. Sixteenth session. Agenda item 3. Promotion and protection of all human rights, civil,political, economic, social and cultural rights,including the right to development. Report submitted by the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter. 2010. Disponível em: <http://www2.ohchr.org/english/issues/food/docs/A-HRC-16-49.pdf> -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006. -Prizendt, Susana Salomão e Prizendt, Benjamin. O envenenamento da infância IN: Relatório da Rede Social de Justiça e Direitos Humanos. DIREITOS HUMANOS NO BRASIL 2013. Disponível em: http://www.social.org.br/relatorio_RH_2013.pdf -Bombardi, Larissa Mies. Agrotóxicos: uma arma silenciosa contra os direitos humanos. IN: Relatório da Rede Social de Justiça e Direitos Humanos. DIREITOS HUMANOS NO BRASIL 2013. Disponível em: http://www.social.org.br/relatorio_RH_2013.pdf - Sobre a presença de agrotóxicos em alimentos industrializados: - Faria, Vanessa et al., 2009. Avaliação de resíduos de agrotóxicos em polpas de morango industrializadas. Pesticidas: Rev. Ecotoxicol. e Meio Ambiente, v. 19, jan./dez. 2009. - Perigo Oculto. Revista do Idec, Outubro de 2012. Disponível em: http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/170-teste-agrotoxico1.pdf -Sobre a necessidade de se adotar o Princípio da Precaução e o risco à saúde dos alimentos geneticamente modificados (transgênicos): - Myhr, A.I.; Traavik, T. Genetically modified (GM) crops: precautionary science and conflicts of interests. Journal of Agricultural and Environmental Ethics, 16: 227-247, 2003. - Raffensperger, C.; Tikckner, J. Protecting public health & the environment: implementing the precautionary principle. Washington: Island Press, 1999, 385p. - Costa et al. Avaliação de risco de organismos geneticamente modificados. Ciência & Saúde Coletiva, 16(1):327-336, 2011.

Data: 30/04/2014



Comentário: Princípios: Não há como divergir dos seis princípios apresentados. Entretanto, sua aplicação no próprio guia não é consistente. A discussão dos sistemas de produção de alimentos que impactam a preservação do meio ambiente e as mudanças climáticas, assim como a orientação para o uso de alimentos regionais produzidos pela agricultura familiar devem ser temas incorporados à nutrição e tratados por políticas públicas. Além disso, chama a atenção, neste guia, a tentativa da conceituação da sustentabilidade, independentemente da sustentabilidade econômica. A segurança alimentar inclui o acesso via aquisição de alimentos. Assim, os sistemas produtivos que os barateiam são essenciais. Há várias publicações sobre este tema (HELLER et al., 2013; SAMBUICHI et al., 2012), que indicam a necessidade de se avaliarem os diferentes fatores da produção de alimentos em larga escala, principalmente em países como o Brasil, cuja balança comercial está baseada em commodities. Embora seja praticamente consenso que novas alternativas de produção de alimentos que adotem sistemas de produção e comércio de alimentos mais justos e sustentáveis precisem ser implementadas num futuro próximo, há que se cuidar para que estas sejam positivas para os sistemas de produção, o comércio e os fatores econômicos que influenciam fortemente a disponibilidade e o preço dos alimentos (LOCK et al., 2010). Assim, a inserção deste tema nas publicações e ações de políticas públicas, de forma transversal, é essencial. No entanto, da forma incompleta e simplificada como está apresentada no guia, pode causar a impressão equivocada de que já ocorreu avanço substancial desta discussão e que é possível prescindir das práticas agrícolas, dos processamentos de alimentos e das formas de comércio atualmente empregados, o que seria um total desastre. As evidências de qual a dieta mais saudável é ainda uma questão em debate e o guia deveria se ater ao que se tem consensualmente como correto, controle da ingestão de calorias, atividade física moderada, diversidade de alimentos ingeridos, preferência para alimentos minimamente processados (KATZ; MELLER, 2014). Este guia ignora os dois primeiros itens e faz uma confusão quando trata do último. O excesso de mensagens e a tentativa de impor uma visão confusa sobre processamento de alimentos são pontos negativos deste guia alimentar. De forma arbitrária, o processamento doméstico é colocado como superior ao industrial. Não são apresentadas explicações do porque uma mudança de consumo de alimentos processados pela indústria, por alimentos processados domesticamente beneficiaria o meio ambiente em termos de consumo de água, energia, produção de efluentes e resíduos. Também não são mostradas, tanto no guia como nas referências, evidências dos benefícios nutricionais e de saúde, em toda a extensão destacada no documento, do preparo doméstico dos alimentos. Ainda, o processamento doméstico, sem controle, pode agregar aos alimentos substâncias indesejáveis (acrilamida, hidroximetilfurfural, micotoxinas, por exemplo) em níveis maiores que os presentes em alimentos industrializados, para os quais os parâmetros de exposição ao calor e o controle de qualidade (inclusive da matéria prima), em geral, são observados.

Justificativa: É louvável toda e qualquer tentativa de estimular a população para a redução da ingestão de alimentos com alta densidade calórica e para o aumento do consumo de alimentos minimamente processados, e isso deve ser feito de maneira informativa e objetiva. É também importante ressaltar que há uma preocupação em nível mundial com os impactos do processamento de alimentos na saúde e muitos esforços vem sendo realizados para avaliar e compreender esta relação. Há uma clara preocupação com a nutrição e a saúde na formulação de alimentos, e estas são variáveis cada vez mais incorporadas nas otimizações de sua produção. Há também os aspectos do grau de processamento dos alimentos e sua consequência na saúde. Algumas tentativas foram inicialmente realizadas agregando grupos multidisciplinares que avaliaram num primeiro momento este impacto na oferta de nutrientes. Os resultados indicam uma clara direção para se procurar uma adequação de processos e formulações de alimentos. O guia, ao definir alimentos e abordar o assunto do seu processamento, é confuso e comete enganos fundamentais, prestando um desserviço ao objetivo de melhorar a alimentação da população, que é a principal destinatária deste guia. Referências bibliográficas: HELLER T, ASSUNÇÃO J. CPI Report- Production and protection: a first look at key challenges in Brazil. Climate Policy Initiative, Núcleo de Avaliação de Políticas Climáticas PUC-RJ,2013. Available at: <http://climatepolicyinitiative.org/wp-content/uploads/2013/12/Production-and-Protection-A-First-Look-at-Key-Challenges-in-Brazil.pdf> KATZ DL; MELLER S. Can we say what diet is best for health? Ann Rev Public Health 2014;35:83-103 LOCK K et al. Health, agricultural, and economic effects of adoption of healthy diet recommendations. Lancet 2013;376(9753):1699-709. SAMBUICHI RHS et al. A sustentabilidade ambiental da agropecuária brasileira: impactos, políticas públicas e desafios-Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - Brasília: Ipea, 2012. Disponível em: http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/1050/1/TD_1782.pdf

Data: 30/04/2014



Comentário: Antes de qualquer observação ou contribuição, consideramos a necessidade de rever o objetivo e público alvo do guia proposto. Seria importante definir se o guia pretende atingir a grande massa da população. Em caso positivo, são necessários esforços para melhor divulgação, uma vez que acessibilidade é importante para que os objetivos propostos sejam alcançados. O Capítulo 1 traz os princípios que nortearam a elaboração do guia, consideramos que alguns pontos deveriam ser revistos. Em relação ao conceito de saúde empregado no novo Guia Alimentar para a População Brasileira foi considerado o definido pela Organização Mundial de Saúde após a Segunda Guerra Mundial, sendo a saúde definida segundo dimensões físicas, mentais e sociais do bem-estar das pessoas e não apenas a ausência de doenças. Porém, devemos refletir que, desde que esse conceito foi criado, as ciências sociais e biológicas evoluíram consideravelmente, e incorporaram no conceito de saúde e doença os princípios que refletem as condições de vida da maioria das pessoas, devendo levar em consideração as condições sociais que proporcionam qualidade de vida digna para os indivíduos. Pensando nessas mudanças, em 2006 foi criada a Comissão Nacional sobre os Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS), que define os determinantes sociais de saúde, como os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população. Essa comissão expressa a saúde como um bem público, a ser construído com a participação solidária de todos os setores da sociedade brasileira. Sendo assim, sugerimos que o novo Guia Alimentar para População Brasileira, devido ao contexto atual, não se baseie num conceito de saúde ultrapassado e limitado, que não é mais capaz de refletir a situação atual da sua população. Este capítulo reforça uma perspectiva que responsabiliza o indivíduo sobre suas escolhas alimentares, desconsiderando questões sociais, ambientais, econômicas e culturais. Há a ideia subjacente de que o objetivo de alcançar a alimentação saudável depende das habilidades das pessoas, de seus comportamentos e atitudes e das informações que apreende. Coloca-se nesse objetivo uma máxima de sociedade desenvolvida, ou seja, uma sociedade que sabe fazer escolhas alimentares se aproxima de um estado de desenvolvimento social de sociedades ricas, de certa forma responsabilizando o indivíduo, porém sem definir o papel das políticas nesse contexto. Além disso, o texto aponta a lógica perversa da publicidade de alimentos, mas não define estratégias concretas de oposição. Defendemos a ideia de que sejam definidos os papéis do governo na promoção de mudanças de atitudes e comportamentos das pessoas no que diz respeito às escolhas alimentares, como por exemplo, no enfrentamento da indústria de alimentos, do agronegócio, da utilização de agrotóxicos, dos alimentos geneticamente modificados, dos sistemas não sustentáveis de produção de alimentos. No texto, não há reflexão sobre a influência do agronegócio na diversidade alimentar no Brasil. Não se declara

nenhuma ação governamental para o enfrentamento dessas questões, nem as bases de apoio, conjunto de aliados para enfrentar os grupos de interesse. Apresentado o princípio de que o guia se baseia em evidências múltiplas, porém observou que não foram contemplados e nem valorizados outros conceitos relevantes. O guia proposto não considera o avanço conceitual relativo à Alimentação Adequada e Saudável pautado na perspectiva do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) e da Soberania Alimentar.
Justificativa: O comentário foi elaborado por participantes do Grupo Interinstitucional de Pesquisa em Estudos Populacionais em Nutrição e Observatório da Alimentação (UFRJ): Alessandra D Oliveira Aline A. Ferreira Anelise B V Moraes Camila Coura Camila Rodrigues Danilo D Santana Erica Santos Giulia Xavier Gloria Valéria da Veiga Isabela Da Matta Jessica Dantas Juliana Luana S Monteiro Mara L de Cnop Marcelo Jannuzzi Mariana Marques Milena Moraes Miriam Baião Paulo R M Rodrigues Rosangela A Pereira Tais S Lopes Thaís M Vasconcelos
Data: 01/05/2014
Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.
Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿.
Data: 01/05/2014
Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.
Justificativa: Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿
Data: 01/05/2014



Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 01/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 01/05/2014

Comentário: Ref.: 'GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS' (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que '(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes'. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.



Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página8, 7º parágrafo: ¿A ciência da nutrição surge com a identificação e o isolamento de nutrientes presentes nos alimentos e com estudos do efeito de nutrientes individuais sobre a saúde humana e a incidência de doenças. Esses estudos foram fundamentais para informar políticas e ações destinadas a prevenir ou controlar carências nutricionais específicas (como a de proteínas ou vitaminas) e doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal.¿ Pelo texto, este papel da ciência nutricional de buscar a relação entre nutrientes, compostos bioativos e desfechos de saúde parece estar superada, o que é uma inverdade, apesar do reconhecimento da necessidade de investigar também o papel de alimentos e padrão de consumo.

Justificativa: No Brasil, durante 30 anos, não se sabia como era a ingestão habitual dos indivíduos, e até hoje não se sabe a associação da maioria dos nutrientes com o status nutricional bioquímico. Continua importante a pesquisa do papel de metabolitos dos nutrientes e compostos bioativos.

Data: 01/05/2014

Comentário: Já que o guia alimentar é voltado para a população Brasileira em geral e não só para os profissionais da saúde, a linguagem poderia ser mais simples, de forma a atingir todo o público.

Justificativa: Além disso, no primeiro capítulo que objetiva esclarecer o leitor sobre a orientação que levou a criação do guia, pode-se haver uma reorganização textual no sentido de tornar a informação mais objetiva, afinal, o guia prioritariamente deve tratar da alimentação saudável e não da sua construção.

Data: 03/05/2014

Comentário: Pág. 9, sexto parágrafo: No trecho “O uso intensivo de terra, água e energia, o emprego indiscriminado de agrotóxicos”, retirar a palavra indiscriminado e acrescentar “e de sementes geneticamente modificadas (transgênicas)”. No princípio da Informação: Acrescentar no fim do 1o parágrafo que é necessária uma ampla difusão do guia em todos os meios de comunicação, programas para rádios, capacitação para uso dos materiais decorrentes do guia para técnicos, gestores e educadores, aulas para escolares em todos os níveis, programas em tvs abertas e pagas. Além disso, é importante dar mais destaque as ações relacionadas ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), tendo em vista que é o maior programa de alimentação brasileiro, atendendo 50 milhões de crianças. Pág. 10, último parágrafo: Citar exemplos sobre onde podem atuar os cidadãos como em conselhos de segurança alimentar e nutricional, associação de pais e mestres das escolas, conselhos de alimentação escolar municipais, conselhos de saúde etc. Nesse mesmo parágrafo, citar exemplo de refeições para coletividades, incluindo a expressão “principalmente na alimentação e Aspectos positivos: Os princípios do novo guia alimentar representam um grande avanço, pois contextualizam a alimentação saudável dentro de uma perspectiva social, política, ambiental e cultural. Entre os princípios apresentados, o que indica que “a alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes” deve ser valorizado, pois contempla uma visão mais ampla e completa do sistema alimentar. O princípio “alimentação saudável deriva de sistema alimentar saudável” também é fundamental. Sugestões de alteração: Acrescentar no princípio da sustentabilidade: - A presença de agrotóxicos não é exclusiva à alimentos in natura, os resíduos permanecem inclusive após o processamento industrial. (Faria et al., 2009; Revista do Idec, 2012) - Um sistema alimentar baseado na produção agroecológica contribui para um sistema efetivamente sustentável e já é considerado pela ONU/FAO como a única saída para a superação dos impactos negativos do sistema da agricultura industrial e a única forma de alimentar a população mundial (meta é migrar totalmente para produção orgânica). Pág. 8, segundo parágrafo: No trecho “Além de prevenir ou causar doenças, a alimentação afeta a identidade, o sentimento de pertencimento social, o estado de humor, o prazer, a aptidão, a autonomia...”, acrescentar “o Meio Ambiente”. Pág. 8, último parágrafo: No trecho “o que importa é a combinação de alimentos”, acrescentar a expressão “e como eles foram produzidos.” Pág. 9, terceiro parágrafo: No trecho “Por adotar um conceito abrangente de alimentação, em suas recomendações, este Guia leva em conta nutrientes, alimentos, combinações de alimentos e preparações culinárias...”, acrescentar “método de plantio”. Pág. 11, Primeiro parágrafo: Acrescentar a informação de que compostos bioativos são potencializados nos alimentos orgânicos.



Justificativa: Referências: - Sobre o impacto negativo de agrotóxicos para a saúde: Dossiê da ABRASCO -Dossiê Abrasco. Um alerta sobre os impactos dos Agrotóxicos na Saúde. Parte 1 - Agrotóxicos, Segurança Alimentar e Saúde. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <http://www.abrasco.org.br/UserFiles/File/ABRASCODIVULGA/2012/DossieAGT.pdf> - Dossiê Abrasco. Um alerta sobre os impactos dos Agrotóxicos na Saúde. Parte 2 - Agrotóxicos, saúde, ambiente e sustentabilidade. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <http://www.abrasco.org.br/UserFiles/Image/DOSSIE2f.pdf> Relatório FAO/ONU apresentado ao Conselho de Direitos Humanos. - Human Rights Council. Sixteenth session. Agenda item 3. Promotion and protection of all human rights, civil, political, economic, social and cultural rights, including the right to development. Report submitted by the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter. 2010. Disponível em: <http://www2.ohchr.org/english/issues/food/docs/A-HRC-16-49.pdf> -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão: Editora Unisul, 2006. -Prizendt, Susana Salomão e Prizendt, Benjamin. O envenenamento da infância IN: Relatório da Rede Social de Justiça e Direitos Humanos. DIREITOS HUMANOS NO BRASIL 2013. Disponível em: http://www.social.org.br/relatorio_RH_2013.pdf -Bombardi, Larissa Mies. Agrotóxicos: uma arma silenciosa contra os direitos humanos. IN: Relatório da Rede Social de Justiça e Direitos Humanos. DIREITOS HUMANOS NO BRASIL 2013. Disponível em: http://www.social.org.br/relatorio_RH_2013.pdf - Sobre a presença de agrotóxicos em alimentos industrializados: - Faria, Vanessa et al., 2009. Avaliação de resíduos de agrotóxicos em polpas de morango industrializadas. Pesticidas: Rev. Ecotoxicol. e Meio Ambiente, v. 19, jan./dez. 2009. - Perigo Oculto. Revista do Idec, Outubro de 2012. Disponível em: http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/170-teste-agrotoxico1.pdf -Sobre a necessidade de se adotar o Princípio da Precaução e o risco à saúde dos alimentos geneticamente modificados (transgênicos): - Myhr, A.I.; Traavik, T. Genetically modified (GM) crops: precautionary science and conflicts of interests. Journal of Agricultural and Environmental Ethics, 16: 227-247, 2003. - Raffensperger, C.; Tikckner, J. Protecting public health & the environment: implementing the precautionary principle. Washington: Island Press, 1999, 385p. - Costa et al. Avaliação de risco de organismos geneticamente modificados. Ciência & Saúde Coletiva, 16(1):327-336, 2011.

Data: 03/05/2014

Comentário: No capítulo 1, na primeira página, na apresentação dos princípios, acho que pode ser melhor apresentado, ou até retirado, já que tem um resumo no final do capítulo. Aprofundar mais sobre o relação da alimentação e meio ambiente, assim como citar e orientar sobre o consumo de transgênicos, uso de agrotóxicos e conceito de alimento seguro.

Justificativa: Se este Guia leva em conta os efeitos que escolhas alimentares têm sobre os recursos naturais e sobre a biodiversidade das espécies e privilegia em suas recomendações alimentos que não ameacem a alimentação das futuras gerações, por isso vejo a necessidade de abordar alimentos transgênicos, agrotóxicos, o conceito de alimentos seguros.
Data: 03/05/2014
Comentário: Princípio 5: linguagem muito técnica.
Justificativa: a linguagem deve ser simples, clara para a compreensão da população, a quem o guia se destina.
Data: 03/05/2014
Comentário: mudar a redação do Princípio 6 para "Recomendações feitas por guias alimentares devem ser consistentes com o direito humano, contribuindo para a garantia deste.
Justificativa: para melhor compreensão o princípio 6.
Data: 03/05/2014
Comentário: Princípio 2: acrescentar ou citar a importância dos alimentos regionais na alimentação.
Justificativa: Valorização dos alimentos regionais.
Data: 04/05/2014
Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: ¿A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável¿*
Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: ¿Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração¿.



Data: 04/05/2014

Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: “Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração”.

Data: 04/05/2014

Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”

Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/ UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: “Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração”.

Data: 04/05/2014
Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: ¿A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável¿
Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: ¿Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração¿.
Data: 04/05/2014
Comentário: Sugestões: [Padrões saudáveis de alimentação são possíveis em sistemas alimentares que protegem e respeitam o ambiente natural de onde os alimentos são obtidos.] e [Recomendações feitas por guias alimentares se apoiam no conhecimento proveniente de várias fontes e gerado por diferentes áreas.]
Justificativa: Sugestões: suprimir, a palavra APENAS e alterar DISCIPLINAS por ÁREAS
Data: 04/05/2014
Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: ¿A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável¿



Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população.
Data: 05/05/2014
Comentário: Rever o primeiro princípio. Uso de conceito muito limitado. OMS 1948.
Justificativa: Rever o primeiro princípio. Uso de conceito muito limitado. OMS 1948.
Data: 05/05/2014
Comentário: Conceito de Alimentação (P8 e 9) também podem ser mais bem explorados, incorporando outras dimensões e fazendo diálogo, inclusive, com outros capítulos do guia.
Justificativa: Conceito de Alimentação (P8 e 9) também podem ser mais bem explorados, incorporando outras dimensões e fazendo diálogo, inclusive, com outros capítulos do guia.
Data: 05/05/2014
Comentário: P9: O conceito de sistema alimentar sustentável é pouco explorado nesta seção e depois.
Justificativa: Questões dos transgênicos, dos contaminantes, agrotóxicos, dos alimentos orgânicos, da qualidade da água não aparecem nas propostas concretas.
Data: 05/05/2014
Comentário: P10: A questão do conceito e uso de evidências é muito superficial.
Justificativa: É preciso além de aprofundar sobre o uso de evidências, discutir o conceito de 'vivências' ferramenta muito útil em se tratando de padrões e hábitos alimentares.
Data: 05/05/2014
Comentário: Rever redação, ordem de apresentação e conteúdo dos seis princípios que orientam o guia.
Justificativa: Rever redação, ordem de apresentação e conteúdo dos seis princípios que orientam o guia.
Data: 05/05/2014
Comentário: O conceito de saúde que o embasa o primeiro princípio evidencia uma discussão com pouca profundidade e desrespeito aos fatos históricos que a envolvem.

Justificativa: O Conceito de Saúde que a OMS divulga em sua carta de princípios em 1948 “Saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade” é criticado pela inviabilidade de implementação. Ao compôr o Guia apresenta um conceito de saúde genérico, inatingível, que limita e que desconsidera a evolução presente na discussão deste conceito ao longo dos anos, também o papel exercido do controle social que durante a 8ª Conferência Nacional de Saúde (8ª CNS), em 1986, participaram ativamente das discussões que ao final, definiu um conceito ampliado de saúde envolvendo “saúde, em sua concepção ampliada, é o resultado das condições de alimentação, moradia, educação, meio ambiente, trabalho e renda, transporte, lazer, liberdade e, principalmente, acesso aos serviços de saúde” (Backes et al, 2009).

Data: 05/05/2014

Comentário: A segunda diretriz apresenta, em linguagem rebuscada, o conceito de alimentação, considerando alguns aspectos (alimentos, combinações de alimentos e as dimensões sociais e culturais do ato de comer) que remetem à questão da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), e do Direito Humano a Alimentação Adequada e Saudável (DHAA). No entanto, falha por não contemplar outros aspectos de SAN e DHAA, principalmente no que se refere à produção e disponibilidade de alimentos em termos de quantidade e qualidade, de forma estável e continuadas para garantir a oferta permanente, e ainda sustentável do ponto de vista agroecológico, social, econômico e cultural, com vistas a assegurar a SAN das próximas gerações.

Justificativa: A segunda diretriz apresenta, em linguagem rebuscada, o conceito de alimentação, considerando alguns aspectos (alimentos, combinações de alimentos e as dimensões sociais e culturais do ato de comer) que remetem à questão da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), e do Direito Humano a Alimentação Adequada e Saudável (DHAA). No entanto, falha por não contemplar outros aspectos de SAN e DHAA, principalmente no que se refere à produção e disponibilidade de alimentos em termos de quantidade e qualidade, de forma estável e continuadas para garantir a oferta permanente, e ainda sustentável do ponto de vista agroecológico, social, econômico e cultural, com vistas a assegurar a SAN das próximas gerações.

Data: 05/05/2014



Comentário: Apesar de o guia colocar na diretriz 3 que "padrões saudáveis de alimentação são possíveis apenas em sistemas alimentares que protegem e respeitam o ambiente natural de onde os alimentos são obtidos", há ausência de profundidade do tema, que diferente dos demais, ele só aparece neste momento informando, também, de modo a produzir discussões limitadas e sem aprofundamento, o que também compromete seu caráter educativo. É necessário fortalecer o conteúdo no que diz respeito à compra de alimentos da agricultura familiar e agroecologia, bem como informações sobre uso de agrotóxicos, hormônios, aditivos químicos e tecnologia transgênica; aumentar a relevância deste tema no conteúdo do Guia, de acordo com Política Nacional de Agroecologia, PNSAN, SISA e PRONAF; incluir conceitos defendidos no SISA.

Justificativa: Apesar de o guia colocar na diretriz 3 que "padrões saudáveis de alimentação são possíveis apenas em sistemas alimentares que protegem e respeitam o ambiente natural de onde os alimentos são obtidos", há ausência de profundidade do tema, que diferente dos demais, ele só aparece neste momento informando, também, de modo a produzir discussões limitadas e sem aprofundamento, o que também compromete seu caráter educativo. É necessário fortalecer o conteúdo no que diz respeito à compra de alimentos da agricultura familiar e agroecologia, bem como informações sobre uso de agrotóxicos, hormônios, aditivos químicos e tecnologia transgênica; aumentar a relevância deste tema no conteúdo do Guia, de acordo com Política Nacional de Agroecologia, PNSAN, SISA e PRONAF; incluir conceitos defendidos no SISA.

Data: 05/05/2014

Comentário: Apesar da diretriz 4 focar a informação e emponderamento de cidadãos, o Guia não proporciona elementos que possibilitem, aos leitores do mesmo, qualificar suas escolhas alimentares distinguindo informações e se posicionando efetivamente. Por exemplo, não há, durante o decorrer do documento informações sobre rótulos alimentares ou alimentos transgênicos.

Justificativa: Apesar da diretriz 4 focar a informação e emponderamento de cidadãos, o Guia não proporciona elementos que possibilitem, aos leitores do mesmo, qualificar suas escolhas alimentares distinguindo informações e se posicionando efetivamente. Por exemplo, não há, durante o decorrer do documento informações sobre rótulos alimentares ou alimentos transgênicos.

Data: 05/05/2014

Comentário: Apesar de a diretriz 5 basear o Guia em múltiplas evidências e tentar trazer o conhecimento popular, o restante do documento foca em uma discussão biologicista, fragmentada e voltada para a compreensão unilateral do alimento enquanto medicamento fornecedor de nutrientes para resolver enfermidades, discussão esta que na saúde já demonstrou seus limites por desconsiderar o ser humano em sua integralidade.
Justificativa: Apesar de a diretriz 5 basear o Guia em múltiplas evidências e tentar trazer o conhecimento popular, o restante do documento foca em uma discussão biologicista, fragmentada e voltada para a compreensão unilateral do alimento enquanto medicamento fornecedor de nutrientes para resolver enfermidades, discussão esta que na saúde já demonstrou seus limites por desconsiderar o ser humano em sua integralidade.
Data: 05/05/2014
Comentário: Apesar de a diretriz 6 basear-se no conceito de SAN, o restante do documento parece não considerar os elementos de SAN e DHAA. Além disso, não considera articulação com outras políticas e programas: PNAN, Política Nacional de Agroecologia, PNSAN, SISA e PRONAF, PNAE, PAA
Justificativa: Apesar de a diretriz 6 basear-se no conceito de SAN, o restante do documento parece não considerar os elementos de SAN e DHAA. Além disso, não considera articulação com outras políticas e programas: PNAN, Política Nacional de Agroecologia, PNSAN, SISA e PRONAF, PNAE, PAA
Data: 05/05/2014
Comentário: O Guia não apresenta enquanto diretriz o controle social, de modo que o conteúdo nele apresentado não representa as demandas e necessidades locais. A utilização da estrutura do SUS, bem como das Conferências de Saúde e de SAN poderiam auxiliar na composição de um documento mais próximo à realidade local.
Justificativa: O Guia não apresenta enquanto diretriz o controle social, de modo que o conteúdo nele apresentado não representa as demandas e necessidades locais. A utilização da estrutura do SUS, bem como das Conferências de Saúde e de SAN poderiam auxiliar na composição de um documento mais próximo à realidade local.
Data: 05/05/2014
Comentário: ¿ Apresenta princípios que norteiam a alimentação, bem-estar e saúde, o que estabelece-se fundamental ao entendimento da população sobre os conteúdos a serem trabalhados no decorrer do Guia; ¿ O Guia proposto, no entanto, não apresenta a conceituação de termos essencialmente importantes, como Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA).



Justificativa: TEXTO PRODUZIDO APÓS DISCUSSÃO EM REUNIÃO E EM OFICINA DOS TÉCNICOS, PROFESSORES E ACADEMICOS QUE ATUAM NO CECANE UFG
Data: 05/05/2014
Comentário: Comentários: página 7 1) O guia deve garantir respeito a todas as religiões. Ou seja, evitar abordagem que possam embater com crenças pessoais, como ¿O primeiro princípio diz respeito a um conceito abrangente de saúde que considera todas as dimensões físicas, mentais, emocionais e espi-rituais¿
Justificativa: Página 7 Comentários: 1) O guia deve garantir respeito a todas as religiões. Ou seja, evitar abordagem que pos-sam embater com crenças pessoais, como ¿O primeiro princípio diz respeito a um conceito abrangente de saúde que considera todas as dimensões físicas, mentais, emocionais e espi-rituais¿
Data: 05/05/2014
Comentário: Página 09 Comentários: 1) Inserir o conceito de alimentos agroecológicos e de alimentação sustentável. 2) Estimular a produção de alimentos orgânicos em hortas caseiras e coletivas.
Justificativa: Página 9 Comentários: 1) Inserir o conceito de alimentos agroeco-lógicos e de alimentação sustentável. 2) Estimular a produção de alimentos orgâ-nicos em hortas caseiras e coletivas.
Data: 05/05/2014
Comentário: Página 10 Comentário: 1) Leitura difícil para a população, textos longos e palavras não corriqueiras. A sugestão é melhorar as informações por meio de uma nova redação.
Justificativa: Página 10 Comentário: 1) Leitura difícil para a população, textos longos e palavras não corriqueiras. A sugestão é melhorar as informações por meio de uma nova redação.
Data: 05/05/2014
Comentário: Página 10 Comentário: 1) O guia restringe-se ao falar de alimenta-ção apenas de maneira ampla, e parecer des-considerar que as maiores carências nutricio-nais referem-se aos micronutrientes.
Justificativa: Página 10 Comentário: 1) O guia restringe-se ao falar de alimenta-ção apenas de maneira ampla, e parecer des-considerar que as maiores carências nutricio-nais referem-se aos micronutrientes.
Data: 05/05/2014

Comentário: Gostei muito da relação feita entre a saúde (como um todo) e a alimentação. Percebi que muitos dos meus conceitos quanto à alimentação estavam errados, como por exemplo, achar que a mesma consistia apenas no ritual de comer e por isso não dar a devida importância ao que eu comia e como comia. Concorro com a questão de que é preciso informar e instruir as pessoas nessa área, pois as consequências da falta de conhecimento sobre saúde alimentar também tem a sua parcela no triste cenário da saúde brasileira.
Justificativa: Diversos pontos do capítulo são de fácil compreensão e apresentam esclarecimentos úteis quanto à saúde e alimentação, sem tratar o assunto como algo totalmente direcionado à profissionais.
Data: 05/05/2014
Comentário: ESTRUTURA DO CAPÍTULO 1 Na sequência dos princípios apresentados pelo Guia, alterar a sequência de sua ordem, aproximando em sequência os dois princípios: Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável e Guias alimentares promovem segurança alimentar e nutricional Justificativa: associar os dois princípios gera uma pedagogia sobre o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional, articulando as duas dimensões principais desse conceito que são a SOBERANIA ALIMENTAR e o DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA.
Justificativa: ESTRUTURA DO CAPÍTULO 1 Na sequência dos princípios apresentados pelo Guia, alterar a sequência de sua ordem, aproximando em sequência os dois princípios: Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável e Guias alimentares promovem segurança alimentar e nutricional Justificativa: associar os dois princípios gera uma pedagogia sobre o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional, articulando as duas dimensões principais desse conceito que são a SOBERANIA ALIMENTAR e o DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA.
Data: 05/05/2014
Comentário: O guia alimentar traz o termo sistema alimentar sustentável e não traz a definição. Será que a população sabe o que significa o termo?
Justificativa: Como o guia é direcionado para a população há necessidade de maiores esclarecimentos para termos não comuns ao cotidiano do grupo alvo.
Data: 05/05/2014
Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.



Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 05/05/2014

Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 05/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária ¿ ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 05/05/2014



Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 05/05/2014

Comentário: Sobre os parágrafos 4 e 5, é justamente o que comentei com meu irmão esses dias. Muita gente pensa em alimento como algo apenas para se satisfazer ou "come isso que previne tal coisa". Porém, a comida traz muito mais do que só isso, como por exemplo o pertencimento social, que é algo que faz pensar sobre o assunto. Sobre os parágrafos 20~24, faz muito sentido, pois se cada metabolismo humano é diferente, então há exceções em "guias alimentares", necessitando de uma análise nos hábitos de cada pessoa para se ter um guia personalizado, digamos assim.

Justificativa: Acho que esse assunto saúde~alimentação deveria ser mais abordado nos lugares que frequentamos (escola, trabalho), pois poucas pessoas vão lá e pesquisam sobre assuntos como esse (que chegam a ser mais interessantes do que o esperado). Estou tendo aulas envolvendo esse assunto e, cara, é uma das poucas aulas que eu assisto sem ser 'forçado' haha. (Não estou sendo puxa saco, hein)

Data: 06/05/2014

Comentário: Capítulo extenso, deve ser condensado e apresentado em tópicos; Linguagem muito técnica, deve ser simplificada;
Justificativa: O Guia deve ter uma linguagem clara e objetiva, de fácil entendimento pela população.
Data: 06/05/2014
Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.
Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf . Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade . Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).
Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: *¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿* (pág 10): Uma vez que o conceito de *¿informação¿* refere-se a *¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿*, acredita-se que seja plausível a troca da palavra *¿informação¿* por *¿conhecimento*, que tem por significado *¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿*. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária ¿ ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.



Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: 'A REGRA DE OURO': Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na 'regra de ouro', como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a 'regra de ouro' deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 06/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de 'reduzir o risco de doenças' ou 'promover saúde'. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação 'Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes' (página 8), sugere-se trocar por 'Alimentação promove saúde e qualidade de vida'. Sugere-se a correção do texto 'Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação', deixando-o assim 'Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.'

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: 'GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS' (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que '(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes'. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.



Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 06/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento”, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária à ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.
Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.
Data: 06/05/2014
Comentário: No parágrafo 20 diz " o objetivo é formar consumidores sobre opções saudáveis..." penso que é importante informar as porções para esse fim.
Justificativa: A informação dos rótulos alimentares é um item importante de informação e prevenção de doenças uma vez que saibam usar. Então, a inclusão de porções é uma forma de treinar este olhar para escolhas mais saudáveis. E o guia deveria incluí-las.
Data: 06/05/2014
Comentário: a) Capítulo extenso, deve ser condensado e apresentado em tópicos; b) Linguagem muito técnica, deve ser simplificada;
Justificativa: A linguagem deve ser simples, propiciar o entendimento das mensagens e a leitura deve ser agradável.
Data: 06/05/2014



Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária ¿ ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf



Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 06/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 06/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: : A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 06/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária à ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.



Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento”, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária à ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 06/05/2014

Comentário: 1-Não concordamos com a chamada " saúde é mais que ausência de doenças. 2- Discordamos da chamada " alimentação é mais do que ingestão de nutrientes. 3-Discordamos da chamada ' alimentação saudável.....sustentável" 4-Discordamos da afirmação ' a informação cidadões' 5/6 - Discordamos das afirmações :Guias alimentares....múltiplas evidências;segurança alimentar e nutricional. Regra de ouro- Prefira...prontos para consumo.

Justificativa: 1-É importante ressaltar que a luz das recentes pesquisas científicas as doenças crônicas não transmissíveis advem de causas multifatoriais e não somente da alimentação. 2- A ocorrência de doenças cardiovasculares não está isoladamente associada ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal (J.Clinical Nutrition and Circulation- Elwood and Cols.2007). 3- O guia levanta uma realidade que apesar de ser verdadeira não é unicamente e exclusivamente causada pela agricultura ou processamento de alimentos. Neste sentido esta unilateralidade confere ao setor produtivo de alimentos, algo que é também fruto da indústria petroquímica, textil, automobilística, de energia, eletrônica e farmacêutica. Pedimos a retirada do parágrafo que trata do assunto ou estende-lo a outros partícipes. 4- O exemplo dado no parágrafo " muitos fatores do ambiente...padrões saudáveis de alimentação" é questionável, considerando os dados da indústria sobre a atual distribuição de alimentos no país, bem como a desigual distribuição de renda." Não há como empoderar quem não tem sequer recursos para fazer escolhas. 5/6- O guia coloca um texto para falar em múltiplas evidências ;' estudos experimentais e clínicos...acerca dos inúmeros aditivos alimentares utilizados na formulação de produtos prontos para consumo." gostaríamos de justificar que no Brasil e nos países desenvolvidos os aditivos alimentares só podem ser empregues após sua comprovação de uso e segurança para o consumidor. Na legislação brasileira a Portaria 540/97 estabelece que para se incluir qualquer aditivo no alimento é preciso seguir documentação da Anvisa, vinculada ao Codex e JEFCA. Como a Anvisa trabalha predominantemente visando a segurança do consumidor e só libera aditivos após completa informação de sua segurança, além de outros, fazer uma afirmação como esta é desconhecer o excelente trabalho da Anvisa frente a todos os órgãos mundiais de regulamentação. Questionamos quais trabalhos além do guia nas atuações políticas estão sendo realizados para tornar factíveis as opções saudáveis de alimentação? Entendemos que o conceito de alimentos saudáveis e não saudáveis instituídos neste Guia deva ser substituído por alimentos de alto, médio e baixo perfil nutricional. Qual o conceito de saudabilidade está sendo trabalhado? O guia define que alimentos ultraprocessados tem perfil nutricional desequilibrado e favorecem o consumo excessivo de calorias. Desta forma, não respeita a dieta como um todo e o papel que cada alimento cumpre dentro da mesma. Por exemplo, para produtos lácteos, não é seu papel ser fonte de fibras ou ferro, como o guia generaliza que os produtos processados assim o são, e sim contribuir com cálcio e proteína de grande valor biológico. Os conceitos apresentados para esta nova descrição de alimentos

Data: 06/05/2014



Comentário: Recomendamos que o sexto princípio faça uma articulação entre os conceitos de promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS) e Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Em função de sua natureza, o Guia precisa reforçar o conceito de PAAS em articulação explícita com o conceito de DHAA, tal como construído ao longo das últimas conferências de Segurança Alimentar e Nutricional realizadas no Brasil. O texto de referência para essa elaboração é o seguinte: *“A alimentação adequada e saudável é a realização de um direito humano básico, com a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o ciclo de vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local. Deve atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação, prazer (sabor), às dimensões de gênero e etnia, e às formas de produção ambientalmente sustentáveis, livre de contaminantes físicos, químicos, biológicos e de organismos geneticamente modificados.”* Adicionalmente, o Guia destaca, quanto ao DHAA, que é particularmente importante explicitar, no contexto nacional, o compromisso do texto do Guia com sua realização, no entanto, essa afirmação é justificada destacando apenas uma das dimensões deste direito (estar livre da fome), quando sabe-se que a outra, ter acesso a uma alimentação adequada, é indissociável à primeira. Esta omissão precisa ser corrigida uma vez que o Guia deveria ser um dos instrumentos de enfoque justamente desta dimensão. Além disso, é oportuno mencionar novamente a Losan e a constitucionalização do DHAA por meio da Emenda Constitucional n. 64.

Justificativa: Essas referências contribuem para explicitar a alimentação adequada e saudável como um direito fundamental a ser garantido, protegido e promovido pelo Estado e respeitado pelos agentes privados. A referência presente no texto atual não contempla todas as dimensões do DHAA.

Data: 06/05/2014

Comentário: Existem duas menções neste capítulo sobre *“padrões tradicionais”* de alimentação. Essa referência é importante, no entanto, é apresentada apenas dentro de uma concepção genérica, relativa aos hábitos alimentares tradicionais da população. Falta uma menção mais clara ao patrimônio alimentar construído e preservado pelos Povos e Comunidades Tradicionais ao longo de gerações. É necessário trazer o enfoque do etnodesenvolvimento dos PCT, propiciar o resgate de suas culturas e tradições, bem como o respeito à ancestralidade desses povos.

Justificativa: O guia, no formato que está, não dá visibilidade a um aspecto importante da alimentação saudável no Brasil, que é a importância dos Povos e Comunidades Tradicionais no resgate e preservação da alimentação saudável. Para esses grupos, a alimentação tem se colocado como uma estratégia de preservação dos direitos. As tradições contribuem para que as pessoas se posicionem contra a alimentação inadequada.

Data: 06/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.



Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária à ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 06/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 06/05/2014

Comentário: COPIA:Este Guia baseia suas recomendações em múltiplas evidências, incluindo conhecimentos de natureza universal e conhecimentos aplicá-veis especificamente ao contexto do Brasil e da população brasileira.

Justificativa: Concorde que a informação popular é importante, mas este é um guia do Estado, evidências científicas são indispensáveis.

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS (pág 10): Uma vez que o conceito de informação refere-se a Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe, acredita-se que seja plausível a troca da palavra informação por conhecimento, que tem por significado Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 06/05/2014



Comentário: Pág.9 ∫ Alimentação saudável e sistema alimentar sustentável: Sabemos que os sistemas de produção e distribuição de alimentos são fundamentais, mas é importante se considerar a forma de cultivo, já que atualmente há uso indiscriminado de agrotóxicos, muitos deles proibidos e em quantidades acima do permitido pela legislação. É importante que esse guia indique o consumo de alimentos orgânicos que são cultivados sem substâncias que possam ocasionar efeitos deletérios à saúde humana e impactos negativos no meio ambiente, tais como fertilizantes sintéticos solúveis, agrotóxicos ou transgênicos. Para tanto vale a recomendação para que a população se organize em grupos e compre frutas, verduras e legumes diretamente dos produtores de alimentos orgânicos. Outra opção é a implantação de hortas caseiras e comunitárias que representam uma alternativa de baixo custo que facilita o acesso aos alimentos sem agrotóxicos e com boa qualidade nutricional. Pág.10/2ºparágrafo ∫ é importante destacar que alimentos saudáveis não são mais dispendiosos do que os demais. Pág.11 ∫ Importante corrigir o conceito de que compostos bioativos com ação antioxidante e anti-inflamatória são encontrados em pequenas quantidades em diferentes alimentos, já que a necessidade de consumo diário é menor do que de macro e micronutrientes. Já está bem estabelecida cientificamente a ampla distribuição desses compostos em diferentes alimentos. Atualmente diversos aditivos alimentares são utilizados na fabricação de produtos prontos, mas seus reais efeitos deletérios à saúde ainda não estão totalmente elucidados. Nesse sentido é importante incentivar o aumento no consumo de alimentos naturais e caseiros com redução do consumo de produtos prontos industrializados.

Justificativa: Pág.9 ¿ O crescente uso de agrotóxicos na produção agrícola e consequente presença de resíduos acima dos níveis autorizados nos alimentos são preocupantes, devido aos riscos à saúde dos consumidores e produtores e ao meio ambiente (ANVISA. Programa de análise de resíduos de agrotóxico em alimentos (PARA): Relatório de atividade de 2011 e 2012: Brasília, 2013). A exposição aguda pode ocasionar fraqueza, vômito, náuseas, convulsões, contrações musculares, dores de cabeça, dificuldade respiratória, sangramento nasal e desmaio. Já a exposição crônica, pode levar a danos irreversíveis como paralisias, neoplasias, dermatites de contato, lesões renais e hepáticas, efeitos neurotóxicos, doença de Parkinson e teratogênese (ARAÚJO, A.J. et al. Ciência e Saúde Coletiva; 12:115-130, 2007/VINHA, M.B. et al. Rev Bras de Agropec Sustent; 1(1): 89-97, 2011). Nesse sentido, é uma questão se saúde pública incentivar a produção e consumo de alimentos orgânicos que, além de reduzir a exposição aos pesticidas tóxicos, fornecem diversos nutrientes e compostos bioativos, resultando em benefícios para o crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes bem como redução do risco de doenças crônico-degenerativas (SMITH-SPANGLER, C. et al. Ann Intern Med, 157(5):348-66, 2012/VIVJER, L.P.L.; VLIET, M.E.T. J Sci Food Agric, 92(14): 2923-7, 2012). Um estudo mostrou que crianças que consumiam alimentos orgânicos apresentaram menores níveis urinários de pesticidas em comparação com as crianças que consumiam alimentos convencionais, mostrando menor exposição a estes contaminantes com o consumo de alimentos orgânicos (SMITH-SPANGLER et al., 2012). Pág.10 ¿ Estudo realizado em 2013 demonstrou que um cardápio para crianças composto por alimentos saudáveis e funcionais possui redução de custo tanto na avaliação diária como mensal, além de maiores benefícios nutricionais (YANO, F. MARQUES, N. Rev Bras Nutr Funcional, Epub ahead of Print, 2014). Pág.11 ¿ Já foram identificados mais de 5000 diferentes tipos de fitoquímicos em frutas, vegetais e grãos, porém ainda há um grande número de compostos não identificados (WALSH, M.C. et al. Am J Clin Nutr; 86(6):1687-93, 2007/LIU et al. J Food Sci; 78 Suppl 1:A18-25, 2013). Devido a seu potencial efeito antioxidante e anti-inflamatório, a recomendação de ingestão de fitonutrientes é pequena quando comparada aos macronutrientes: recomenda-se consumir diariamente 1,5g desses compostos (WALSH et al., 2007). Com relação aos aditivos, apesar da falta de estudos há evidências consistentes de que as crianças são um consumidor potencial de alimentos com corantes e a ingestão acima das quantidades recomendadas pode aumentar o risco de desenvolvimento de câncer; além disso há dados sobre manifestações clínicas incluindo rinite, urticária e angioedema (POLÔNIO, M.L.T.; PERES, F. Cad. Saúde Pública; 25(8):1653-1666, 2009). Flavorizantes encontrados na margarina e na manteiga já foram associados com algumas doenças como bronquite (MORE, S.S. et al. Chem Res Toxicol; 25(10):2083-91, 2012), doenças pulmonares com alteração da sinalização nervosa no epitélio da traqueia (GORAVANAHALLY, M.P. et al. Toxicol Pathol; 42(3):582-90, 2014) e doenças neurológicas (MORE, S.S. et al. Chem Res Toxicol; 25(10):2083-91, 2012).



Data: 06/05/2014
Comentário: A população brasileira se alimenta muito mal. Esse guia apenas nos relata de forma clara o quanto a alimentação correta na vida dessa população é importante; Quanto mais pessoas ficarem por dentro e entenderem esse guia de forma clara teremos uma população futura mais saudável diminuindo principalmente a obesidade que hoje é um dos principais vilões da saúde.
Justificativa: A população brasileira se alimenta muito mal. Esse guia apenas nos relata de forma clara o quanto a alimentação correta na vida dessa população é importante; Quanto mais pessoas ficarem por dentro e entenderem esse guia de forma clara teremos uma população futura mais saudável diminuindo principalmente a obesidade que hoje é um dos principais vilões da saúde.
Data: 06/05/2014
Comentário: No capítulo 1 reformular " Recomendações feitas por guias alimentares devem ser consistentes com e contribuir para a garantia do direito à alimentação " .
Justificativa: Recomendamos que seja reescrita para maior compreensão.
Data: 06/05/2014
Comentário: A versão anterior do guia alimentar publicada em 2006 ele oferece mais meios e dicas que colaboram com o dia a dia da população,por isso deve ser mantido, todavia, esse guia atual ele deve ser utilizado como meio de complementação do guia alimentar de 2006.Observa-se que o guia anterior possuía orientações específicas para que os profissionais de saúde pudessem nortear suas orientações.concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: Repensar se o público-alvo deste guia são as pessoas, família e comunidades. As pessoas não sabem comer variedade. Precisam saber de suas necessidades e de como variar o cardápio. Isso alguém precisa ensinar. A redação do novo guia não é clara e simples como deveria ser, conceitos muito limitados de saúde e de alimentação apresentados ao descrever como a ingestão de água, não fala sobre as dietas vegetarianas.
Data: 06/05/2014

Comentário: AVALIAÇÃO DA PROPOSTA DE GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA INTRODUÇÃO O leite é considerado o mais completo alimento para a manutenção da saúde humana. Fonte de proteínas de alto valor biológico, energia, cálcio e fósforo, possui excelente valor nutritivo, além de ser um alimento largamente disponível e acessível a consumidores de diversos níveis de renda. Todo esforço deve ser feito para que seus benefícios alcancem toda a população. O consumo de leite no Brasil vem crescendo nos últimos anos, de 2003 a 2013 o consumo aparente de produtos lácteos aumentou 36%, apresentando taxa de crescimento de 3,4% ao ano. Contribuíram para esse fato a melhoria na renda das famílias, em especial a classe média estimulada em parte pelos programas sociais do governo federal. Hoje, o consumo de 174 litros/habitante/ano ainda é inferior ao recomendado Organização Mundial da Saúde, que preconiza 200 litros/habitante/ano. O setor de lácteo vê com surpresa e preocupação a supressão de várias categorias de produtos da versão 2014 do Guia Alimentar, baseada numa interpretação, segundo sua maneira de ver, equivocada e anacrônica, de diversos tipos de alimentos, bem como de muitas das orientações aos profissionais de saúde e a população em geral. Assim como está configurado, o setor entende que a versão 2014 desse importante documento representa um retrocesso. A “nova” definição do que constitui a alimentação, segundo o Guia, descaracteriza um princípio até então universalmente utilizado, cientificamente sedimentado de que alimento é uma substância que tem por princípio agregar calorias e/ou nutrientes para o funcionamento do organismo. Ao sugerir que a alimentação seja composta por 3 elementos: i) alimentos, ii) produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias e iii) produtos alimentícios prontos para o consumo, o princípio acima citado se descaracteriza, uma vez que os itens ii) e iii) também agregam calorias e nutrientes ao organismo e portanto são alimentos (exemplo: óleo, agrega calorias e nutrientes e deve ser considerado um alimento). O próprio guia cita a definição de alimento (pág. 16): “... que contêm os nutrientes de que nosso organismo necessita para o desempenho de funções vitais como o crescimento, a reprodução e a manutenção da saúde”, o que contradiz o próprio documento. Ainda, segundo a ANVISA (DECRETO-LEI Nº 986, de 21 de outubro de 1969), alimento é toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento. Esta definição também contrapõe à própria definição de alimentos prevista em legislações do MS e MAPA acordadas no Mercosul sobre Alimentos (RDC 259/2002 Anvisa/MS e Instrução Normativa 22/2005 MAPA). Mais recente, a ANVISA reafirma, no Guia para Comprovação da Segurança de Alimentos e Ingredientes (Fevereiro, 2013) que alimentos “... contemplam todas as substâncias ou misturas de substâncias destinadas à ingestão por humanos,



que tenham como objetivo fornecer nutrientes ou outras substâncias necessárias para a formação, manutenção e desenvolvimento normais do organismo, independente do seu grau de processamento e de sua forma de apresentação." Dessa forma o documento proposto desconstrói conceitos cientificamente sedimentados, distingue alimentos saudáveis de produtos alimentícios que segundo este, por natureza, não são saudáveis. Contudo, estudos científicos mundiais, apontam que não existem alimentos saudáveis e não saudáveis e sim uma alimentação balanceada e equilibrada onde todos os alimentos se encaixam. Não discordamos das premissas gerais do Guia mas, sugerimos que se trabalhe massivamente com a educação do consumidor para que este seja capaz de fazer escolhas alimentares adequadas individualmente levando em conta aspectos culturais, econômicos, preferências, etc.

Justificativa: O próprio Guia, reconhece que a Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a autonomia e o autocuidado, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional. Questionamos se estão sendo preparados para a implantação efetiva do GUIA programas de educação do consumidor para escolhas saudáveis. SAÚDE É MAIS QUE AUSÊNCIA DE DOENÇAS Consideramos importante ressaltar que à luz das recentes pesquisas científicas as doenças crônicas não transmissíveis advêm de causas multifatoriais e não somente da alimentação. ALIMENTAÇÃO É MAIS DO QUE INGESTÃO DE NUTRIENTES A ocorrência de doenças cardiovasculares não está isoladamente associada apenas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal. (J.Clinical Nutrition and Circulation/Elwood and Cols.2007). ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL O Guia levanta uma realidade que apesar de verdadeira não é única e exclusivamente, causada pela agricultura ou processamento de alimentos. Neste sentido esta unilateralidade confere ao setor produtivo de alimentos, algo que é também fruto da indústria petroquímica, têxtil, automobilística, de energia, eletrônica e farmacêutica. Pedimos retirada do parágrafo que trata do assunto ou estendê-lo a outros partícipes. A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÕES Este exemplo é questionável, considerando os dados da indústria sobre a atual distribuição de alimentos no país, bem como a desigual distribuição de renda. Este Guia foi elaborado como objetivo de informar consumidores sobre opções saudáveis de alimentação e, sempre que essas opções não estiverem a seu alcance, capacitá-los para que, como cidadãos, atuem politicamente para tornar factíveis aquelas opções. Quais trabalhos além do Guia nas atuações políticas estão sendo realizados para tornar factíveis as opções saudáveis de alimentação? Entendemos que o conceito de alimentos saudáveis e não saudáveis instituídos neste Guia, deve ser substituído pelo de alimentos de alto, médio e baixo perfil nutricional. Qual o conceito que está sendo trabalhado de saudabilidade? O Guia define que os alimentos ultraprocessados tem perfil nutricional desequilibrado e favorecem o consumo excessivo de calorias, não respeitando a dieta como um todo e o papel que cada alimento deve cumprir dentro da mesma. Por exemplo, nem todos os alimentos devem ser fonte de fibras, este papel majoritariamente deve estar atrelado ao consumo de frutas e hortaliças. No caso dos produtos lácteos (pág. 53 definidos como ultraprocessados), não é papel destes alimentos ser fonte de fibras ou ferro, como o Guia generaliza que os ultraprocessados assim o são, e sim contribuir com cálcio e proteína. No quadro da pág.28, mais uma vez há a generalização de que os “ultraprocessados” favorecem a obesidade é colocada sem embasamento científico que corrobora a afirmação. GUIAS ALIMENTARES



SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS No Brasil e nos países desenvolvidos os aditivos alimentares só podem ser empregues após sua comprovação de uso e segurança para o consumidor. Na legislação brasileira, temos a Portaria 540/1997 e para se incluir qualquer aditivo no alimento é preciso seguir publicação da ANVISA (Procedimentos para pedidos de inclusão e extensão de uso de aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia de fabricação na legislação brasileira) vinculada ao Codex e JECFA. "Guias alimentares precisam fazer sentido... adaptaram no passado". De maneira geral, concordamos com este raciocínio, entretanto, alimentos da cultura e naturais também podem não ser suficientemente seguros. Nunca se deve generalizar situações/possibilidades e muito menos que os alimentos in natura são mais saudáveis que os demais.

Data: 06/05/2014

Comentário: No princípio da sustentabilidade, é preciso reforçar que os alimentos tem relação direta com o meio ambiente saudável, ou seja, livre de agrotóxicos e da transgenia. Logo, é importante destacar que o conceito brasileiro de SAN traz as dimensões social e econômica da sustentabilidade e não apenas a ambiental. Um ponto que deve está presente nesse trecho do Guia é a referência a modos sustentáveis de produção. A menção à importância da prática da agricultura baseada na agroecologia e da necessidade de políticas públicas que viabilizem gradativamente a adoção dessa forma de produção pela maior parte dos agricultores familiares, como a Política Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica de Alimentos, é fundamental. Seria importante também mencionar que nas feiras, os alimentos ecológicos são vendidos a preços mais justos, tanto para o consumidor como para o agricultor e que nos supermercados os preços elevados desses produtos se devem à margem de lucro que os supermercados cobram pela venda desses alimentos e não ao que é cobrado pelos agricultores. Seria importante também, de alguma forma ressaltar que as políticas públicas devem estimular e apoiar os processos de transição para a produção ecológica de alimentos. É preciso também reconhecer a dimensão do etnodesenvolvimento, fazendo o contraponto entre os modos tradicionais de alimentação, saudáveis e sustentáveis, e o modo associado ao modelo agroalimentar industrial hegemônico. Nesse ponto, é importante destacar a importância dos territórios e da territorialidade para permitir preservação e reprodução dos padrões tradicionais.

Justificativa: O documento não avançou na discussão dos modelos de produção. Na página 9 fala do uso indiscriminado de agrotóxicos como questão problemática. Todavia, não é apenas o uso indiscriminado que tornam essas substâncias problemáticas, o seu uso, em qualquer circunstância já traz prejuízos à saúde. O uso de agrotóxicos. Além disso, é um problema do modelo de produção adotado no Brasil - importado do hemisfério Norte (por ocasião da chamada Revolução Verde), esse modelo não é adaptado aos trópicos, e se opõe a modelos que respeitam as características dos agroecossistemas regionais e locais e que trabalham com alimentos autóctones, nativos ou adaptados. É claro que essa discussão é delicada, sobretudo porque as alternativas estão ainda em processo de construção, mas se não forem fortalecidas, serão sempre alternativas utópicas e o guia pode colaborar muito no processo de divulgação dessas informações e na pressão que precisa existir para que esse processo avance de uma vez por todas no Brasil. Além disso, é importante destacar que o setor saúde precisa apontar os danos crônicos, não apenas agudos, causados pelo consumo de agrotóxicos no Brasil. Atualmente o INCA tem investido em estudos que sinalizam a elevação de morbimortalidade em adultos Jovens pelo consumo elevado de agrotóxicos. É necessário prevenir, monitorar, tratar e investir em alternativas concretas de promoção da saúde que não sejam ambivalentes quando recomendam o uso de frutas e hortaliças para redução de obesidade porém, podem elevar os casos de câncer por intoxicação de agrotóxicos.

Data: 06/05/2014

Comentário: É fundamental que, no conjunto de princípios do Guia, esteja explicitado o princípio da Soberania Alimentar, e o quanto ela é fundamental para a Segurança alimentar e nutricional e para a garantia da alimentação adequada e saudável.

Justificativa: O conceito de soberania alimentar dialoga com vários aspectos contemplados no guia, mas não está explicitado. Além disso, o texto do documento não explicita os riscos que o atual sistema alimentar traz para a soberania alimentar, ao colocar em risco o padrão alimentar tradicionais das diversas populações brasileiras.

Data: 06/05/2014

Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”



Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população. SUGESTÕES GRUPO ESTUDO FAMEBLU/UNIASSELVI: Colocar fotos dos efeitos provocados pelo consumo excessivo, no verso de produtos que fazem mal ou podem fazer mal à saúde. Só um exemplo de como a legislação poderia atuar em favor da alimentação saudável e não contra: Colocar em prática da RDC que trata das frases de alerta nas embalagens de alimentos industrializados, para que as frases de alerta obrigatórias na rotulagem de alimentos fossem levadas à sério. Exemplo: quando alimento contiver ≥ 400 mg de sódio/100 g ou ml, o Claim obrigatório é: “Este alimento possui elevada quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de desenvolver pressão alta e doenças do coração”.

Data: 06/05/2014

Comentário: Em um dos princípios do Guia está explicitada a idéia de que os guias se baseiam em múltiplas evidências, seria interessante explicitar quais são essas evidências, ou as mais relevantes para o contexto do atual guia.

Justificativa: O texto adotado nesse princípio não deixa claro quais são as evidências que baseiam os guias alimentares, nem as evidências que baseiam o atual documento.

Data: 06/05/2014

Comentário: Falar por exemplo que a alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes, não é suficiente, pois do ponto de vista antropológico é importante reconhecer que há sistemas classificatórios dos alimentos que se regem por outras lógicas. Exemplo: alimento forte, fraco, reimoso, etc.

Justificativa: É importante que o Guia, como instrumento de política pública e de educação alimentar, dialogue com o conceito de alimentação adequada e saudável e com a dimensão cultural da alimentação, estabelecendo vínculos com a comida e o seu significado nos grupos sociais. As diferenças regionais no Brasil exigem um cuidado maior nesta abordagem para que a população brasileira se identifique na sua diversidade étnica, religiosa, racial e cultural.

Data: 06/05/2014

Comentário: Parágrafos 12 e 24 - Linguagem sotificada

Justificativa: Entendido como uma ferramenta de EAN sugere-se que o Guia Alimentar adote uma linguagem que consiga ultrapassar os processos de transmissão de informações prezando pela comunicação efetiva, ou seja, informar e se fazer entender. A comunicação desenvolvida é fundamental e influencia, de maneira decisiva, nos resultados que se pretende alcançar. Ressalta-se, entretanto, que a informação por si só não empodera, tampouco transforma uma realidade alimentar.
Data: 06/05/2014
Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: "A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável".
Justificativa: A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população.
Data: 06/05/2014
Comentário: Parágrafo 18 - Culpabilização da população mais vulnerável
Justificativa: Escolhas alimentares são influenciadas por determinantes individuais (aspectos subjetivos, conhecimento sobre alimentação e nutrição, percepções sobre alimentação saudável) e coletivas (econômicos, sociais e culturais). Esses fatores são determinantes para todos os indivíduos, por isso, sugere-se que a redação do parágrafo 18 seja direcionada à população como um todo, e não especificamente à população mais vulnerável.
Data: 06/05/2014
Comentário: Parágrafo 18 - Custo da alimentação saudável
Justificativa: Na publicação anterior do Guia Alimentar um dos atributos da alimentação saudável era "[...] ao contrário do que tem sido construída socialmente, por meio de informação equivocada, veiculada principalmente pela mídia, uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos in natura e produzidos regionalmente (p. 140)". Contudo, nesta versão do Guia Alimentar ora a alimentação saudável é tratada como mais dispendiosa e ora como mais barata.
Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária à ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 06/05/2014

Comentário: Como estudante ainda acredito que o Guia defende corretamente uma alimentação saudável, mas não tem uma construção de pirâmide para o doente celíaco ou para o naturalista e vegetariano.

Justificativa: Acho que O Guia não está completo por faltar as recomendações para portadores da doença celíaca que abrange muito das populações brasileira e para os naturalistas e vegetariano

Data: 06/05/2014

Comentário: Princ. 1: O conceito moderno e hegemônico de saúde trata de algo supostamente perfeito e o saudável se define por uma normalidade, ou normatividade socialmente definida. Tal concepção coloca ainda a saúde como um “estado” de algo, e que seria “completo”, retirando não apenas a ideia de dinâmica de tal conceito, e da própria existência humana, como também não inclui a ideia de uma constante reconstrução das normas em saúde. Muitos autores vêm trabalhando com a ideia de cuidado, apontando novas formas de se pensar a saúde e suas práticas que superem a dualidade saúde-doença. Então, nesse sentido, fica difícil dizer que o conceito de saúde da OMS possa ser considerado como um conceito abrangente de fato. A sugestão é não se falar em conceito abrangente, mas apenas que o Guia proposto se pauta pelo conceito de saúde pautado pela OMS. Princ. 2: Em “Esses estudos foram fundamentais (...) gorduras de origem animal” - adicionar gordura trans. Princ. 3: A frase “Padrões saudáveis de alimentação são possíveis apenas em sistemas alimentares(...)” sugere que quase a totalidade da população brasileira não tem um padrão saudável de alimentação, mas ao mesmo tempo não fornece soluções palpáveis e reais para essa maioria. Visto que a política agropecuária do país tem ido contra tudo que foi abordado no texto referente a esse princípio, seria razoável mencionar que quase a totalidade de “alimentos” que consumimos contém agrotóxicos em quantidades e qualidade que prejudicam a saúde humana e ambiental, além dos transgênicos. Quando se diz que o Guia “privilegia em suas recomendações alimentos que não ameacem a alimentação das futuras gerações”, deve-se pelo menos referir os alimentos orgânicos, não transgênicos e criados/cultivados de maneira sustentável. Sugerimos suprimir o último parágrafo ou fazer uma menção à dificuldade em se viabilizar um sistema alimentar sustentável considerando a forma como atualmente o país conduz sua política agropecuária. Também é importante abordar a questão da Soberania Alimentar. Princ. 4: No momento em que vivemos a garantia da informação e a construção de um sistema alimentar saudável que promovam a SAN são certamente essenciais, mas empoderamento e escolha são conceitos que vão muito além da garantia de informações para fazer as escolhas consideradas “corretas”. Nesse sentido, é importante que tais conceitos sejam mais bem esclarecidos para que não sejam usados dentro de uma ideia de normatização de comportamentos, o que seria equivocado. É importante mencionar aqui o papel da rotulagem, até fazendo uma relação com o princípio anterior. Também é importante falar um pouco sobre fontes confiáveis de informação. Princ. 5: “O estudo de padrões tradicionais (...) nutricionalmente equilibradas” É importante citar tais estudos, para melhor compreensão da assertiva e da relação feita entre os estudos atuais e sobre a evolução e conformação social do homem e também fornecer exemplos de povos e culturas que representem estes estudos. “Guias alimentares precisam fazer sentido (...) os seres humanos se adaptaram no



passado". Esse trecho está muito confuso e não há sentido em algumas partes. A biologia é uma ciência, então falar da biologia humana não se adaptar é incorreto, talvez aqui se pretendesse referir à espécie humana e o uso do termo limite também é impreciso, pois tal ideia não condiz com a Teoria da Evolução. Assim, sugerimos a supressão ou revisão desse trecho para evitar equívocos de ordem teórica, o que pode ser superado por meio de consulta a profissionais e estudiosos das disciplinas biologia e antropologia. Princ. 6: É importante dizer que a Insegurança Alimentar não ocorre apenas quando se passa fome, mas quando não se concretiza o DHAA. Portanto, não poder ter uma alimentação saudável, seja por problemas relacionados ao acesso, disponibilidade, rumos da política, ou quaisquer outros, condiciona a ocorrência de Insegurança Alimentar.

Justificativa: Princ. 1: O conceito moderno e hegemônico de saúde trata de algo supostamente perfeito e o saudável se define por uma normalidade, ou normatividade socialmente definida. Tal concepção coloca ainda a saúde como um “estado” de algo, e que seria “completo”, retirando não apenas a ideia de dinâmica de tal conceito, e da própria existência humana, como também não inclui a ideia de uma constante reconstrução das normas em saúde. Muitos autores vêm trabalhando com a ideia de cuidado, apontando novas formas de se pensar a saúde e suas práticas que superem a dualidade saúde-doença. Então, nesse sentido, fica difícil dizer que o conceito de saúde da OMS possa ser considerado como um conceito abrangente de fato. A sugestão é não se falar em conceito abrangente, mas apenas que o Guia proposto se pauta pelo conceito de saúde pautado pela OMS. Princ. 2: Em “Esses estudos foram fundamentais (...) gorduras de origem animal” - adicionar gordura trans. Princ. 3: A frase “Padrões saudáveis de alimentação são possíveis apenas em sistemas alimentares(...)” sugere que quase a totalidade da população brasileira não tem um padrão saudável de alimentação, mas ao mesmo tempo não fornece soluções palpáveis e reais para essa maioria. Visto que a política agropecuária do país tem ido contra tudo que foi abordado no texto referente a esse princípio, seria razoável mencionar que quase a totalidade de “alimentos” que consumimos contém agrotóxicos em quantidades e qualidade que prejudicam a saúde humana e ambiental, além dos transgênicos. Quando se diz que o Guia “privilegia em suas recomendações alimentos que não ameacem a alimentação das futuras gerações”, deve-se pelo menos referir os alimentos orgânicos, não transgênicos e criados/cultivados de maneira sustentável. Sugerimos suprimir o último parágrafo ou fazer uma menção à dificuldade em se viabilizar um sistema alimentar sustentável considerando a forma como atualmente o país conduz sua política agropecuária. Também é importante abordar a questão da Soberania Alimentar. Princ. 4: No momento em que vivemos a garantia da informação

e a construção de um sistema alimentar saudável que promovam a SAN são certamente essenciais, mas empoderamento e escolha são conceitos que vão muito além da garantia de informações para fazer as escolhas consideradas “corretas”. Nesse sentido, é importante que tais conceitos sejam mais bem esclarecidos para que não sejam usados dentro de uma ideia de normatização de comportamentos, o que seria equivocado. É importante mencionar aqui o papel da rotulagem, até fazendo uma relação com o princípio anterior. Também é importante falar um pouco sobre fontes confiáveis de informação. Princ. 5: “O estudo de padrões tradicionais (...) nutricionalmente equilibradas”. É importante citar tais estudos, para melhor compreensão da assertiva e da relação feita entre os estudos atuais e sobre a evolução e conformação social do homem e também fornecer exemplos de povos e culturas que representem estes estudos. “Guias alimentares precisam fazer sentido (...) os seres humanos se adaptaram no passado”. Esse trecho está muito confuso e não há sentido em algumas partes. A biologia é uma ciência, então falar da biologia humana não se adaptar é incorreto, talvez aqui se pretendesse referir à espécie humana e o uso do termo limite também é impreciso, pois tal ideia não condiz com a Teoria da Evolução. Assim, sugerimos a supressão ou revisão desse trecho para evitar equívocos de ordem teórica, o que pode ser superado por meio de consulta a profissionais e estudiosos das disciplinas biologia e antropologia. Princ. 6: É importante dizer que a Insegurança Alimentar não ocorre apenas quando se passa fome, mas quando não se concretiza o DHAA. Portanto, não poder ter uma alimentação saudável, seja por problemas relacionados ao acesso, disponibilidade, rumos da política, ou quaisquer outros, condiciona a ocorrência de Insegurança Alimentar.

Data: 06/05/2014



Comentário: Aspectos positivos: Os princípios do novo guia alimentar representam um grande avanço, pois contextualizam a alimentação saudável dentro de uma perspectiva social, política, ambiental e cultural. Entre os princípios apresentados, o que indica que a alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes deve ser valorizado, pois contempla uma visão mais ampla e completa do sistema alimentar. O princípio de alimentação saudável deriva de sistema alimentar saudável também é fundamental. Sugestões de alteração: Acrescentar no princípio da sustentabilidade: - A presença de agrotóxicos não é exclusiva à alimentos in natura, os resíduos permanecem inclusive após o processamento industrial. (Faria et al., 2009; Revista do Idec, 2012) - Um sistema alimentar baseado na produção agroecológica contribui para um sistema efetivamente sustentável e já é considerado pela ONU/FAO como a única saída para a superação dos impactos negativos do sistema da agricultura industrial e a única forma de alimentar a população mundial (meta é migrar totalmente para produção orgânica). Pág. 8, segundo parágrafo: No trecho "Além de prevenir ou causar doenças, a alimentação afeta a identidade, o sentimento de pertencimento social, o estado de humor, o prazer, a aptidão, a autonomia..", acrescentar "o Meio Ambiente". Pág. 8, último parágrafo: No trecho "o que importa é a combinação de alimentos", acrescentar a expressão "e como eles foram produzidos." Pág. 9, terceiro parágrafo: No trecho "Por adotar um conceito abrangente de alimentação, em suas recomendações, este Guia leva em conta nutrientes, alimentos, combinações de alimentos e preparações culinárias...", acrescentar "método de plantio". Pág. 9, sexto parágrafo: No trecho "O uso intensivo de terra, água e energia, o emprego indiscriminado de agrotóxicos", retirar a palavra indiscriminado e acrescentar "e de sementes geneticamente modificadas (transgênicas)". No princípio da Informação: Pág. 10, último parágrafo: Citar exemplos sobre onde podem atuar os cidadãos como em conselhos de segurança alimentar e nutricional, associação de pais e mestres das escolas, conselhos de alimentação escolar municipais, conselhos de saúde etc. Nesse mesmo parágrafo, citar exemplo de refeições para coletividades, incluindo a expressão "principalmente na alimentação escolar".

Justificativa: Referências: - Sobre o impacto negativo de agrotóxicos para a saúde: -Dossiê Abrasco. Um alerta sobre os impactos dos Agrotóxicos na Saúde. Parte 1 - Agrotóxicos, Segurança Alimentar e Saúde. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <http://www.abrasco.org.br/UserFiles/File/ABRASCODIVULGA/2012/DossieAGT.pdf> - Dossiê Abrasco. Um alerta sobre os impactos dos Agrotóxicos na Saúde. Parte 2 - Agrotóxicos, saúde, ambiente e sustentabilidade. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <http://www.abrasco.org.br/UserFiles/Image/DOSSIE2f.pdf> Relatório FAO/ONU apresentado ao Conselho de Direitos Humanos. - Human Rights Council. Sixteenth session. Agenda item 3. Promotion and protection of all human rights, civil, political, economic, social and cultural rights, including the right to development. Report submitted by the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter. 2010. Disponível em: <http://www2.ohchr.org/english/issues/food/docs/A-HRC-16-49.pdf> -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão: Editora Unisul, 2006. -Prizendt, Susana Salomão e Prizendt, Benjamin. O envenenamento da infância IN: Relatório da Rede Social de Justiça e Direitos Humanos. DIREITOS HUMANOS NO BRASIL 2013. Disponível em: http://www.social.org.br/relatorio_RH_2013.pdf -Bombardi, Larissa Mies. Agrotóxicos: uma arma silenciosa contra os direitos humanos. IN: Relatório da Rede Social de Justiça e Direitos Humanos. DIREITOS HUMANOS NO BRASIL 2013. Disponível em: http://www.social.org.br/relatorio_RH_2013.pdf - Sobre a presença de agrotóxicos em alimentos industrializados: - Faria, Vanessa et al., 2009. Avaliação de resíduos de agrotóxicos em polpas de morango industrializadas. Pesticidas: Rev. Ecotoxicol. e Meio Ambiente, v. 19, jan./dez. 2009. - Perigo Oculto. Revista do Idec, Outubro de 2012. Disponível em: http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/170-teste-agrotoxico1.pdf -Sobre a necessidade de se adotar o Princípio da Precaução e o risco à saúde dos alimentos geneticamente modificados (transgênicos): - Myhr, A.I.; Traavik, T. Genetically modified (GM) crops: precautionary science and conflicts of interests. Journal of Agricultural and Environmental Ethics, 16: 227-247, 2003. - Raffensperger, C.; Tickner, J. Protecting public health & the environment: implementing the precautionary principle. Washington: Island Press, 1999, 385p. - Costa et al. Avaliação de risco de organismos geneticamente modificados. Ciência & Saúde Coletiva, 16(1):327-336, 2011.

Data: 06/05/2014



Comentário: Princípio 1: utiliza conceitos de saúde já superados; sugere-se incorporar conceito ampliado de saúde, que comporta a promoção da saúde, a qualidade de vida e os determinantes sociais do processo saúde-doença. Sugestão: referência teórica sobre relação DHS e DHAA Princípio 2: na p. 8, na última frase, retirar “individuais” e alterar por “mais do que alimentos em si, o que importa é...” Princípio 3: o conceito de sustentabilidade e de sistema alimentar sustentável utilizado é restrito ao aspecto ambiental. Sugerimos ampliar, incluindo os aspectos social, cultural e econômico. Observou-se um posicionamento muito tímido sobre o uso de agrotóxicos e, mais ainda, sobre transgênicos. Entendemos que se o Guia pretende contribuir para a SAN e para uma sociedade mais justa, o posicionamento frente ao atual sistema alimentar é fundamental. Princípio 5: aborda a necessidade do campo da alimentação e nutrição se basear em diversas disciplinas, mas avança pouco em relação aos saberes populares e ao campo das ciências sociais. Sugere-se enfatizar mais essa multiplicidade de saberes e de áreas de conhecimento. Princípio 6: a frase principal não comunica bem, é geral demais. Sugerimos: “Guias alimentares contribuem para a garantia do DHA” e a frase de apoio poderia ser: “As recomendações contidas nos guias ampliam o acesso à informação por profissionais de saúde e pela população e pautam políticas públicas de governo”. Faltou explicação de alguns conceitos como o de SAN, que poderiam vir em um glossário.

Justificativa: Os princípios merecem ser revistos porque apresentam conteúdo insuficiente ou inadequado frente ao enunciado proposto.

Data: 06/05/2014

Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”

Justificativa: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”

Data: 06/05/2014

Comentário: Último título em cinza fazer correção de texto tirar a palavra com e deixar só um.

Justificativa: Centro de Recuperação e Educação Nutricional - CREN

Data: 06/05/2014

Comentário: Explicar as refeições intermediárias e + de 1 refeição não é usualmente.
Justificativa: Definir as refeições necessárias. Ficou antagônico não comer entre as refeições e lanches... Centro de Recuperação e Educação Nutricional - CREN
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se suprimir as palavras “nosso espírito” no trecho: “Nesse sentido, pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito” (página 8).
Justificativa: Trata-se de termo de cunho religioso que deve ser evitado em documentos oficiais, já que o Brasil é um estado laico.
Data: 06/05/2014
Comentário: Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável. Neste princípio, sugere-se a retirada dos dois últimos parágrafos (página 9).
Justificativa: A discussão sobre questões relacionadas à espécie humana, ainda que válida, foge do objetivo do documento, o qual se trata de um Guia alimentar para a população brasileira. Além disso, ambos os parágrafos remetem ao senso comum e são um tanto quanto apelativos.
Data: 06/05/2014
Comentário: Recomenda-se a revisão do conceito de saúde.
Justificativa: “Saúde é mais do que a ausência de doenças; saúde diz respeito ao bem-estar físico, mental e social” não alinhada à compreensão contemporânea de “saúde” adotada por políticas e serviços. A fundamentação dos princípios trazidos no Guia para que seja possível alcançar o propósito de reduzir carências nutricionais, controle da obesidade e a trajetória ascendente das doenças crônicas não transmissíveis – DCNT, é insuficiente. Chamamos a atenção para alguns exemplos: 1. “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos” – (1) o termo “informação” não parece ser o melhor para promover a construção do conhecimento de cidadãos por meio de abordagens de educação em saúde/educação alimentar e nutricional. 2. O compromisso do Guia de articular ações de alimentação em Saúde com a Segurança Alimentar e Nutricional e exigibilidade do direito humano à alimentação adequada devem trabalhar conceitos e ações convergentes de forma mais clara.
Data: 07/05/2014
Comentário: No primeiro tema o quinto parágrafo ficou sem entendimento, pouco explicativo podendo ser excluído do texto.



Justificativa: Na pagina 11 na parte do tema ou subtítulo, ficou sem clareza no texto ou de modo inverso o desempenho da linguagem coloquial (com e contribuir) deveria ser (e com contribuição) ou apenas excluído o com ficaria (consistentes e contribuir), deveria ser com na ultima parte da pagina 13. Comentário de: SIMONE FERREIRA

Data: 07/05/2014

Comentário: O tema dos produtos transgênicos deve ser incorporado ao guia de maneira a assegurar atendimento do conceito abrangente de saúde, em suas múltiplas dimensões.

Justificativa: 1 - Os produtos transgênicos atualmente disponíveis envolvem plantas que carregam proteínas tóxicas a determinadas lagartas, ou que permitem resistir à aplicação de herbicidas, facilitando tratos culturais conhecidos como -capina química-. Nesta perspectiva, as lavouras transgênicas associam-se à expansão na utilização de agrotóxicos, com impactos diretos sobre a saúde dos trabalhadores, dos consumidores e das redes tróficas estabelecidas nas regiões produtoras. As contaminações estendem-se no tempo e no espaço, comprometendo a qualidade da água e do solo, complexificando ou mesmo impedindo processos de resiliência. 2 - Os produtos transgênicos permitem ganhos de escala tipicamente associados a monoculturas e commodities que tendem a deslocar polí cultivos para áreas marginais, afetando culturas alimentares regionais; 3 - Os produtos transgênicos apresentam composição centesimal e propriedades biológicas distintas daquelas observadas nas culturas tradicionais. Sabores alterados e cargas de proteínas alienígenas, nestas culturas, comprometem seu valor simbólico e cultural, marcadamente em cerimônias de natureza mística e religiosa, como aquelas praticadas com produtos a base de milho, entre povos indígenas e comunidades quilombolas. 4 - Estudos recentes apontam relacionamento direto entre o consumo de transgênicos e a expansão de alguns tipos de câncer, da obesidade, da tolerância a glúten, de alergias e outras doenças cuja expansão se mostra vertiginosa, em escala global, ao longo dos últimos 15 anos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa. Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente. Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento”, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos. Ref.: “GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS” (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que “(...) esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes”. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.



Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.” Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007). Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e

ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária ¿ ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo.

Data: 07/05/2014

Comentário: Contribuições da Rede Interinstitucional de Alimentação e Cultura

Justificativa: O conceito de princípios encerra em sua definição básica a idéia de valor e consubstancia a construção de documentos políticos com ideários. Neste sentido, encaminhamos abaixo os princípios propostos pelo Guia com nossos comentários. Saúde é mais do que a ausência de doenças - Saúde diz respeito ao pleno bem-estar físico, mental e social. A descrição do conceito merece revisão conceitual e relativizada, com base em questões relacionadas à promoção a saúde e aos determinantes sociais de saúde. Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes Este princípio como descrito demonstra que a dimensão cultural do prazer e da comensalidade são atributos ¿encaixados¿ no Guia, mais como elementos emblemáticos do que de valores que assumam a dimensão simbólico-cultural da alimentação. Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável Em nossa análise, ao assumir a dimensão da cultura alimentar, o valor da sabedoria alimentar popular, denotado nos diversos patrimônios alimentares materiais e imateriais oriundos das etnias e povos fundadores da sociedade brasileira, como indígenas, negros africanos e europeus, deveria ser assumido, mas, não foi afirmado como princípio. Cabe destacar que o conceito de alimentação adequada e saudável proposto pelo CONSEA deve fazer parte deste princípio também. Os conceitos de sustentabilidade, sustentável, SISVAN, alimento seguro, merecem ser mais explorados. É importante abrir um pequeno debate na introdução sobre os riscos de obesidade, fome crônica, perda de segurança alimentar e nutricional, dificuldade da vida saudável em ambientes enfermos por contaminação ambiental (química e biológica), necessidade de políticas públicas para manter uma permanente assistência técnica e reforma agrária para os pequenos produtores rurais (nomeados como agricultores familiares). Não basta apontar que é ¿incompleto o conhecimento acerca dos



efeitos dos inúmeros aditivos alimentares utilizados na formulação de produtos prontos", mas também fazer referência aos resultados de estudos existentes. Também é preciso dizer à população o nome dos aditivos alimentares que podem (ou se suspeita, conforme tal referência) trazer danos à saúde. A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos Este princípio não explicita que valor a informação tem para empoderar os cidadãos. O não destaque ao patrimônio individual e coletivo de etnias, povos e sociedades por meio da junção do saber popular e das evidências científicas, como ações políticas e sociais de desenvolvimento de sistemas alimentares sustentáveis para o planeta Terra não é destacado. O empoderamento dos cidadãos e cidadãs brasileiros deve contribuir para a promoção de melhores escolhas alimentares e garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável e reafirmar que o ato de comer é a expressão de harmonia entre nutrientes, saúde, comensalidade e prazer. Guias alimentares são baseados em múltiplas evidências Guias alimentares promovem segurança alimentar e nutricional Consideramos importante e fundamental a afirmação das evidências científicas para o desenvolvimento de guias alimentares, mas se a cultura alimentar é colocada como dimensão neste guia, é importante valorizar a união entre os saberes populares e as evidências científicas para a promoção da segurança alimentar e nutricional. Talvez, esses dois princípios possam se constituir em um único princípio.

Data: 07/05/2014

Comentário: Os termos que não estão bem claros (especialmente para a população) e que são utilizados ao longo do guia- PG 9 (Capítulo1) - No item "Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável" é utilizado no quarto parágrafo - o termo de "responsabilidade moral humana" ; PG 10 (Capítulo1) - O termo múltiplas evidências poderia ser substituído por "múltiplos saberes"; PG 10 (Capítulo 1) O termo "Empoderar" é um termo específico que tenta traduzir um conceito em inglês e não é usual para a população brasileira PG 10 (Capítulo 1) O termo "Factível" não é claro ; PG 11 (Capítulo1) - Termos como "floresceram"; "sucumbiram"; não são usuais para a população;

Justificativa: Os termos não estão claros

Data: 07/05/2014

412



Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento”, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária à ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.
Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.
Data: 07/05/2014
Comentário: Loca: Cap 1 pg7/súmula/penúltima linha Sugestões: Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com os princípios (ou conceito ou dimensões) do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) e, portanto, contribuir para sua realização.
Justificativa: Observações/justificativa: Construção do texto está confusa. Referência: BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Disponível em: . Acesso em: 28 abr 2014.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap 1 pg8/princípio 1 Sugestões: Adotar como referência os documentos nacionais da Comissão Nacional sobre determinantes sociais da saúde.



Justificativa: Observações/justificativa: O conceito clássico da Organização Mundial da Saúde (OMS) e adotado no texto está superado pelo acúmulo das reflexões tanto no Brasil como internacionalmente sobre a determinação social da saúde. Referência: COMISSÃO NACIONAL SOBRE DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE. As causas sociais das iniquidades em saúde no Brasil. Relatório Final da Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS). 2008. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/causas_sociais_iniquidades.pdf>. Acesso em: 28 abr 2014.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap 1 pg8/princípio 2 Sugestões: Incluir a dimensão do alimento virando comida, que é o que as pessoas comem, o que expressa a identidade cultural e a diferença entre os grupos. Nesta mesma linha a dimensão da comida enquanto patrimônio e cultura dos povos e grupos precisa ser reforçada. Este princípio é uma oportunidade para o Guia dialogar minimamente com as populações indígenas, povos e comunidades tradicionais e também dar maior consistência e articulação às diferentes expressões das refeições apresentadas no capítulo 3.

Justificativa: Observações/justificativa: Aprofundar a abordagem

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap 1 pg9/princípio 3 Sugestões: Este princípio é um exemplo da necessidade de uma abordagem mais politizada cuja ausência leva os sistemas alimentares vigentes estarem praticamente na oposição à Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS). Da mesma maneira é neste princípio que precisam ser valorizados os inúmeros esforços de diferentes grupos e movimentos da sociedade brasileira no sentido de produzirem e deixarem acessível à nossa população alimentos saudáveis e expressivos da nossa biodiversidade. Outra ausência importante neste princípio é o contexto da soberania alimentar, o uso indiscriminado de agrotóxicos e a expansão descontrolada de Organismos Geneticamente Modificados (OGM). A forma atual deste princípio também ilustra a necessidade de serem incluídos no processo de elaboração da próxima versão do Guia, pessoas e grupos que tem expertise em diferentes temas abordados uma vez que fica claro no texto a ausência da expressão do acúmulo temático específico.

Justificativa: Observações/justificativa: Aprofundar a abordagem. Referência: CARNEIRO, F. F.; PIGNATI, W.; RIGOTTO, R. M.; AUGUSTO, L. G. S.; RIZZOLO, A.; FARIA, N. M. X.; ALEXANDRE, V. P.; FRIEDRICH, K.; MELLO, M. S. C. Dossiê ABRASCO: Um alerta sobre os impactos dos Agrotóxicos na Saúde. Parte 1 - Agrotóxicos, Segurança Alimentar e Nutricional e Saúde. Rio de Janeiro: ABRASCO, 2012. 101f. / AUGUSTO, L. G. S.; CARNEIRO, F. F.; PIGNATI, W.; RIGOTTO, R. M.; FRIEDRICH, K.; FARIA, N. M. X.; BÚRIGO, A. C.; FREITAS, V. M. T.; GUIDUCCI FILHO, E. Dossiê ABRASCO: Um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde. Parte 2 - Agrotóxicos, saúde, ambiente e sustentabilidade. Rio de Janeiro: ABRASCO, 2012. 135p.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap1/pg10/princípio 3 Sugestões: O título do princípio dá destaque à dimensão da informação e apesar de declarar que isto não é suficiente para o empoderamento e citar a necessidade de "capacitar pessoas", não esclarece o que vem a ser isto (avaliando que o que está exposto no Capítulo 5 não é suficiente para o que aqui é chamado de capacitação). Há também o uso de diferentes denominações (pessoas, consumidores, cidadãos) sem esclarecer a definição/abrangência de cada uma delas.
Justificativa: Observações/justificativa: Aprofundar a abordagem.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap 1/pg10/princípio 4 Sugestões: Se a decisão de não referenciar documentos e fontes ao longo do texto foi tomada para deixá-lo de mais fácil leitura sugere-se que ao final do documento cada capítulo tenha a lista das referências utilizadas. As mesmas são fundamentais para que os profissionais possam ter uma apropriação mais qualificada das recomendações. Aproveita-se para sugerir a divulgação do plano de documentos e publicações complementares ao Guia para que seja possível avaliar se eventuais ausências e necessidades serão futuramente atendidas.
Justificativa: Observações/justificativa: Identifica-se a ausência ao longo do texto do referenciamento claro das fontes de informação, resultados e conceituais adotados.
Data: 07/05/2014



Comentário: Local: Cap 1/pg 12/princípio 5 Sugestões: Equivocadamente o texto limita o Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) à dimensão de "estar livre da fome" quando sua outra dimensão indissociável é "ter acesso à alimentação adequada". Esta dimensão precisa estar incluída e explicitada uma vez que dá suporte ao conjunto de medidas estruturantes para a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) e soma a sociedade como um todo na luta pela realização deste direito. Não está claro o que é Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e como o Guia contribui para sua garantia. Sendo o Guia um das referências para a educação alimentar e nutricional a referência do Marco de Referência é pontual e insuficiente.

Justificativa: Observações/justificativa: Aprofundar a abordagem.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: cap 1/pg13/quadro Sugestões: Atualiza-lo segundo sugestões já feitas.

Justificativa: -

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que constam princípios de diferentes naturezas, alguns mais conceituais (saúde, alimentação) e outros que tratam da própria concepção do GUIA. Na perspectiva conceitual foram identificados conceitos divergentes entre si, como a diretriz da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) e o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Do mesmo modo, o GUIA se afirma como instrumento para a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), contudo, na forma apresentada, não estão contempladas as dimensões do Marco da EAN. Dado o tratamento superficial do tema de EAN, a mensagem que fica é que a informação é a dimensão preponderantemente tratada no documento, apesar de em outros trechos ser afirmado o contrário. Princípio 1: É necessário rever o conceito de saúde assumido pelo GUIA, que é restrito, tendo em vista os avanços histórico-conceituais do campo da Saúde Coletiva brasileira sobre este tema. Sugerimos assumir como conceito de saúde aquele que está expresso na página 3, e não o conceito da OMS, de 1948: “a saúde como um direito de todos os brasileiros e dever do Estado garantido por políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação”. Princípio 2: Identifica-se um retrocesso em relação ao guia anterior, além da falta de clareza conceitual sobre Alimentação Adequada e Saudável. Neste sentido não se registra alinhamento com o conceito de AAS contemplado na PNAN e, particularmente, com o acúmulo da produção do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) em relação a este título. O conceito de Alimentação expresso nas páginas 8 e 9 também pode ser mais bem explorado, incorporando outras dimensões e dialogando, inclusive, com outros capítulos do guia. Princípio 3: rever a abordagem linear conferida ao sistema alimentar (consumo como “ponto final” do sistema). Por definição, o sistema alimentar é cíclico (via de mão dupla): as práticas de consumo pautam a produção. O princípio 2 do capítulo 6 do Marco de Educação Alimentar e Nutricional (“Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade”) pode contribuir para esta abordagem ampliada. Página 9: O conceito de sistema alimentar sustentável é pouco explorado nesta seção e depois. Questões dos transgênicos, dos contaminantes, agrotóxicos, dos alimentos orgânicos, da qualidade da água não aparecem nas propostas concretas. Princípio 5: o conceito e o uso de evidências estão superficiais. Além de aprofundar os usos de evidências, é preciso discutir o conceito de “vivências”, muito útil em se tratando de padrões e hábitos alimentares. Princípio 4: Rever de modo a ancorar a informação com a promoção da Alimentação Adequada e Saudável e com o Marco de Educação Alimentar e Nutricional. No nosso entendimento, os princípios do GUIA deveriam ser os indicados abaixo: Princípio 1: Alimentação como Direito Princípio 2: Conceito de Saúde Ampliado Princípio 3: Alimentação Adequada e Saudável Princípio 4: Segurança Alimentar e Saudável e Sistema Agroalimentar Sustentável. Princípio 5: Educação Alimentar e Nutricional

Justificativa: Necessidade de revisão dos princípios enunciados.



Data: 07/05/2014
Comentário: Aprofundar, explicando de forma clara para os que pouco conhecem ou desconhecem, a abordagem sobre sistemas alimentares, associando às questões de sustentabilidade, Direito Humano à Alimentação Adequada e Segurança Alimentar e Nutricional.
Justificativa: Entendemos que as abordagens sobre Sistemas alimentares e Segurança Alimentar e Nutricional podem ser mais exploradas, com esclarecimentos do processo de alimentação desde as formas de produção, passando pelo abastecimento, consumo e descarte de restos/resíduos. Inserindo aí reforço na questão da sustentabilidade ambiental e social envolvida em todo o processo, com o incentivo claro ao consumo de alimentos oriundos da agroecologia e orgânicos, em relação aos do modelo de monocultura-agrotóxico-transgênico do agronegócio, os quais são aspectos importantes da Segurança Alimentar e Nutricional e do Direito Humano à Alimentação Adequada, que não foi sequer mencionado neste documento.
Data: 07/05/2014
Comentário: Na Oficina realizada no Acre, os participantes sugeriram que fosse melhor esclarecido o que são os sistemas alimentares sustentáveis, e alternativas para quando/onde esses sistemas não existem. E considerar ainda as discussões internacionais atuais sobre o conceito 'sustentabilidade', que está sendo repensado no nível mundial.
Justificativa: Esse esclarecimento é necessário, pois dependendo no nível de conhecimento do cidadão/usuário que acessar o guia, este conceito pode não ficar claro. Reitero a importância de atualização sobre essa discussão em cima do conceito sustentabilidade.
Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa. Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿ Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: *“A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS”* (pág 10): Uma vez que o conceito de *“informação”* refere-se a *“Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”,* acredita-se que seja plausível a troca da palavra *“informação”* por *“conhecimento”,* que tem por significado *“Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”*. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: impacto social produtos ultraprocessados Ainda no que se refere à terceira recomendação, em relação ao comprometimento da vida social em função do consumo de alimentos que o Guia Alimentar conceitua como ultraprocessados, por pretensamente promoverem o isolamento do indivíduo, também nos parece excessiva a abordagem trazida pelo texto em Consulta Pública. Um conceito como esse, que respeitosamente parece-nos desproporcional, deveria ser precedido de evidências científicas. Diante disso, e mais uma vez de forma muito respeitosa, discordamos da premissa adotada pelo Guia Alimentar em Consulta Pública no que se refere ao isolamento social promovido por essa categoria de alimentos (ultraprocessados), e acreditamos que a supressão desse trecho do Guia o tornaria ainda mais qualificado e robusto para o fim que se pretende, qual seja, a correta orientação nutricional da população brasileira.



Justificativa: Os alimentos ultraprocessados (assim definidos pelo Guia Alimentar) certamente podem fazer parte de uma alimentação nutricionalmente equilibrada, atendendo não apenas as necessidades nutricionais de cada indivíduo se consumidos de forma adequada, mas também podem proporcionar um ambiente adequado para o bom convívio social. Exemplos disso são as festas e confraternizações, muitas vezes acompanhadas de alimentos que, por sua natureza, proporcionam e facilitam um ambiente socialmente agradável, promovendo a integração social (e não o isolamento). Da mesma forma, não há nada que desqualifique tais alimentos a ponto de torna-los impróprios ao consumo e, portanto, capazes de promover o isolamento social daqueles que os consomem.

Data: 07/05/2014

Comentário: Uma consideração de muita importância foi o fato de que a saúde engloba outras questões anteriormente desconsideradas como a saúde mental do indivíduo, o que interfere plenamente no bem estar dos indivíduos, o que com certeza interferirá também na alimentação. Outro fato também importante foi de que os estudos mostram a importância que os nutrientes sejam advindos da combinação entre eles dentro de uma refeição para que exerçam seus efeitos benéficos à saúde. Deste capítulo trazemos como críticas, o termo “empodera” deveria ser substituído por um termo mais coloquial.

Justificativa: Substituir a palavra referida por: dar poder, dar subsídios etc., tendo em vista que este documento (Guia) é destinado à população.

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária à ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que “(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes”. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014



Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento”, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rótulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf



Data: 07/05/2014

Comentário: GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que “esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes”. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: CAPÍTULO 1 - Apresenta um conceito de saúde clássico da OMS que trabalha na ótica de estado saúde doença e não de processo saúde doença. O conceito construído no Brasil avança tanto por pensar em termos de processo e não de estado, como por analisar a saúde numa ótica ampliada que tem como referência as condições de vida. Recomenda-se utilizar a perspectiva de processo saúde doença; - Não menciona a questão dos alimentos transgênicos; - Não menciona o princípio do Direito Humano à Alimentação Adequada; - Não explica o que é um sistema alimentar; - A “perspectiva espiritual” da alimentação causou estranhamento; - No item 2- Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes e no parágrafo 3 menciona “vários estudos” e não indica quais; - Não apresenta os atributos da alimentação saudável que estavam presentes no Guia Anterior (seria importante incluir). No entanto, na pg 28 detalha os atributos dos produtos ultra processado; - Não dialoga com o Marco de Educação Alimentar e Nutricional e dialoga pouco com o campo da Segurança Alimentar e Nutricional, inclusive com o conceito de alimentação adequada e saudável construído no curso da Política de SAN; - Pg 8 não explica o significado do que é dimensão sócio cultural.

Justificativa: Inserções que vão qualificar o debate e incluir conceitos chave para a política nacional de alimentação e nutrição possibilitando maior integração com outras políticas e ações de governo em curso (inclusive iniciativas do próprio MS)

Data: 07/05/2014

Comentário: CAPÍTULO 1 - Apresenta um conceito de saúde clássico da OMS que trabalha na ótica de estado saúde doença e não de processo saúde doença. O conceito construído no Brasil avança tanto por pensar em termos de processo e não de estado, como por analisar a saúde numa ótica ampliada que tem como referência as condições de vida. Recomenda-se utilizar a perspectiva de processo saúde doença; - Não menciona a questão dos alimentos transgênicos; - Não menciona o princípio do Direito Humano à Alimentação Adequada; - Não explica o que é um sistema alimentar; - A ¿perspectiva espiritual¿ da alimentação causou estranhamento; - No item 2- Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes ¿ no paragrafo 3 menciona ¿vários estudos¿ e não indica quais; - Não apresenta os atributos da alimentação saudável que estavam presentes no Guia Anterior (seria importante incluir). No entanto, na pg 28 detalha os atributos dos produtos ultra processado; - Não dialoga com o Marco de Educação Alimentar e Nutricional e dialoga pouco com o campo da Segurança Alimentar e Nutricional, inclusive com o conceito de alimentação adequada e saudável construído no curso da Política de SAN; - Pg 8 não explica o significado do que é dimensão sócio cultural.

Justificativa: Inserções que vão qualificar o debate e incluir conceitos chave para a política nacional de alimentação e nutrição possibilitando maior integração com outras políticas e ações de governo em curso (inclusive iniciativas do próprio MS)

Data: 07/05/2014



Comentário: CAPÍTULO 1 - Apresenta um conceito de saúde clássico da OMS que trabalha na ótica de estado saúde doença e não de processo saúde doença. O conceito construído no Brasil avança tanto por pensar em termos de processo e não de estado, como por analisar a saúde numa ótica ampliada que tem como referência as condições de vida. Recomenda-se utilizar a perspectiva de processo saúde doença; - Não menciona a questão dos alimentos transgênicos; - Não menciona o princípio do Direito Humano à Alimentação Adequada; - Não explica o que é um sistema alimentar; - A perspectiva espiritual da alimentação causou estranhamento; - No item 2- Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes e no paragrafo 3 menciona vários estudos e não indica quais; - Não apresenta os atributos da alimentação saudável que estavam presentes no Guia Anterior (seria importante incluir). No entanto, na pg 28 detalha os atributos dos produtos ultra processado; - Não dialoga com o Marco de Educação Alimentar e Nutricional e dialoga pouco com o campo da Segurança Alimentar e Nutricional, inclusive com o conceito de alimentação adequada e saudável construído no curso da Política de SAN; - Pg 8 não explica o significado do que é dimensão sócio cultural.

Justificativa: Inserções que vão qualificar o debate e incluir conceitos chave para a política nacional de alimentação e nutrição possibilitando maior integração com outras políticas e ações de governo em curso (inclusive iniciativas do próprio MS)

Data: 07/05/2014

Comentário: CAPÍTULO 1 - Apresenta um conceito de saúde clássico da OMS que trabalha na ótica de estado saúde doença e não de processo saúde doença. O conceito construído no Brasil avança tanto por pensar em termos de processo e não de estado, como por analisar a saúde numa ótica ampliada que tem como referência as condições de vida. Recomenda-se utilizar a perspectiva de processo saúde doença; - Não menciona a questão dos alimentos transgênicos; - Não menciona o princípio do Direito Humano à Alimentação Adequada; - Não explica o que é um sistema alimentar; - A perspectiva espiritual da alimentação causou estranhamento; - No item 2- Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes e no paragrafo 3 menciona vários estudos e não indica quais; - Não apresenta os atributos da alimentação saudável que estavam presentes no Guia Anterior (seria importante incluir). No entanto, na pg 28 detalha os atributos dos produtos ultra processado; - Não dialoga com o Marco de Educação Alimentar e Nutricional e dialoga pouco com o campo da Segurança Alimentar e Nutricional, inclusive com o conceito de alimentação adequada e saudável construído no curso da Política de SAN; - Pg 8 não explica o significado do que é dimensão sócio cultural.

Justificativa: Inserções que vão qualificar o debate e incluir conceitos chave para a política nacional de alimentação e nutrição possibilitando maior integração com outras políticas e ações de governo em curso (inclusive iniciativas do próprio MS)
Data: 07/05/2014
Comentário: CAPÍTULO 1 - Apresenta um conceito de saúde clássico da OMS que trabalha na ótica de estado saúde doença e não de processo saúde doença. O conceito construído no Brasil avança tanto por pensar em termos de processo e não de estado, como por analisar a saúde numa ótica ampliada que tem como referência as condições de vida. Recomenda-se utilizar a perspectiva de processo saúde doença; - Não menciona a questão dos alimentos transgênicos; - Não menciona o princípio do Direito Humano à Alimentação Adequada; - Não explica o que é um sistema alimentar; - A ¿perspectiva espiritual¿ da alimentação causou estranhamento; - No item 2- Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes ¿ no paragrafo 3 menciona ¿vários estudos¿ e não indica quais; - Não apresenta os atributos da alimentação saudável que estavam presentes no Guia Anterior (seria importante incluir). No entanto, na pg 28 detalha os atributos dos produtos ultra processado; - Não dialoga com o Marco de Educação Alimentar e Nutricional e dialoga pouco com o campo da Segurança Alimentar e Nutricional, inclusive com o conceito de alimentação adequada e saudável construído no curso da Política de SAN; - Pg 8 não explica o significado do que é dimensão sócio cultural.
Justificativa: Qualificar o debate e integrar os referenciais presentes nas diversas políticas governamentais
Data: 07/05/2014
Comentário: Talvez neste capítulo pudesse ser mencionada a abordagem do Guia (pessoas - Individualmente Membros de família Membros de comunidades, Cidadãos, e profissionais relacionadas à promoção da saúde) como um princípio.
Justificativa: O Guia anterior (2006) traz como princípio a abordagem multifocal, que inclui o setor produtivo e o governo, diferente dessa revisão. Este item poderia ser mencionado no guia e até mesmo ser colocado como princípio, pois trata-se de um ponto muito interessante.
Data: 07/05/2014
Comentário: Considerando os capítulos e seus temas (subitens), sugerimos que no final de cada tema abordado, sejam inseridos os links (endereços eletrônicos) para maior aprofundamento do tema (o que seria pertinente para os profissionais), em vez de listar todas as referências e links de aprofundamento por capítulo ao fim do documento.
Justificativa: Facilitar a identificação das referências por tema.



Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.



Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento”, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 'GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS' (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que '(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes'. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.



Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: teste

Justificativa: teste

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.



Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.



Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.



Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento”, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 'GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS' (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que '(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes'. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.



Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: Pontos Fortes a) Conceito ampliado de saúde b) Ampliação da função da alimentação para além da função nutricional; c) Sustentabilidade como aspecto importante para garantir o sistema alimentar e a alimentação saudável; d) Reconhece o indivíduo como alguém capaz de atuar politicamente com vista a promover a alimentação saudável; e) Reconhecer as tradições alimentares e o saber popular como fonte de conhecimento sobre alimentação saudável, de forma complementar ao conhecimento científico. f) Valorização das habilidades pessoais Pontos Fracos a) O conceito de alimentos precisa ser apresentado de forma mais clara, para facilitar o entendimento do público em geral. b) Fraco alinhamento entre o conteúdo que valoriza a informação e o empoderamento presentes no guia e aquele que se encontra no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas.

Justificativa: Desenvolver melhor o conceito de alimento para facilitar o seu entendimento. A informação é um aspecto importante, porém, em um país com baixa escolaridade e renda, pode não ser suficiente para promover o empoderamento necessário às transformações que se deseja produzir no âmbito das escolhas alimentares saudáveis e do sistema alimentar sustentável.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.



Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S

Data: 07/05/2014

Comentário: Capítulo 1 ¿ Principípios (princípios e evidências) São 6 Princípios: 1º) Conceito abrangente de saúde (dimensões físicas, mentais, emocionais e espirituais do bem-estar humano); Título: SAÚDE É MAIS DO QUE A AUSÊNCIA DE DOENÇAS ¿ saúde diz respeito ao pleno bem-estar físico, mental e social Texto: OK. 2º) Conceito abrangente de alimentação (alimentos e combinações e dimensões sociais e culturais do ato de comer) Título: A ALIMENTAÇÃO É MAIS DO QUE A INGESTÃO DE NUTRIENTES ¿ alimentação envolve nutrientes, combinações de alimentos e as dimensões sociais e culturais do ato de comer (e todos os aspectos que influenciam a saúde e o bem-estar) ¿ Observar que faltou a conjunção ¿e¿ entre as palavras ¿saúde¿ e ¿bem-estar¿ nos parêntesis do texto. Texto: - 1º§, 1ª frase: sugerimos retirar a palavra ¿obviamente¿ que não acrescenta conteúdo e já que o guia é também para ser lido pela população, para esse público essa informação pode não ser óbvia. A retirada da palavra não muda nem prejudica o entendimento; - 1º§, 2ª frase: sugerimos retirar a palavra ¿específicos¿, acrescentando no local uma vírgula, visto que a palavra não acrescenta conteúdo e pode prejudicar o entendimento da população; ficaria assim construída a frase ¿(...) são os alimentos, que fornecem os nutrientes (...)¿. - 1º§, linhas 3 e 5: Quando citados ¿estudos¿ e ¿Esses estudos¿ espera-se que pelo menos alguns deles estejam citados nas referências bibliográficas, mas como o profissional irá buscar essas referências, caso busque se aprofundar no estudo do Guia, se não há disponível a numeração delas ao longo do texto? - 2º§, 2º período: Ficou confuso o entendimento da parte ¿informar políticas e ações¿. Seria instruir?, dado que não se informa políticas e ações, essas são sim instruídas, construídas e executadas com base em informações disponíveis. Sugerimos também a inclusão, entre vírgulas, das palavras ¿por exemplo¿ logo após a palavra ¿destinadas¿, visto que as ações citadas em seguida são exemplos e não os únicos tipos possíveis de políticas e ações desencadeadas por estudos nutricionais. Assim, a construção final do período ficaria ¿Esses estudos foram fundamentais para instruir políticas e ações destinadas, por exemplo, a prevenir ou controlar carências nutricionais (...)¿; - 3º§, linha 5: Quando citado ¿vários estudos¿ espera-se que pelo menos alguns deles estejam citados nas referências bibliográficas, mas como o profissional irá buscar essas referências, caso busque se aprofundar no estudo do Guia, se não há disponível a numeração delas ao longo do texto? - 3º§, linha 15: Colocar o período na ordem direta para melhorar o entendimento, bem como incluir vírgulas separando o apostro, ficando da seguinte forma: ¿Em outras situações, como no caso dos efeitos positivos de padrões tradicionais de alimentação sobre a saúde, há indicações de que, mais do que alimentos individuais, o que importa é a combinação de alimentos.¿;

Justificativa: Melhorar a leitura e compreensão do texto.

Data: 07/05/2014



Comentário: 3º) Interdependência entre padrões saudáveis de alimentação e sistemas alimentares saudáveis
Título: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL
 Padrões saudáveis de alimentação são possíveis apenas em sistemas alimentares que protegem e respeitam o ambiente natural de onde os alimentos são obtidos
 Primeiramente, a transição do padrão de sistema alimentar predominante atualmente, que preconiza produção em larga escala baseada em uso massivo de defensivos agrícolas, para um sistema alimentar ideal, em que o uso de defensivos é ausente ou baixo e controlado, certificado por suas boas práticas de produção e de proteção ao meio ambiente, levará ainda muitos anos e demandará muitas pesquisas agrícolas para se concretizar. Portanto, se esse sistema ideal ainda não é uma realidade ampla no Brasil, ou seja, não é uma realidade para a grande maioria da população brasileira, para quem o consumo de alimentos tem um maior impacto no orçamento familiar, dizer que só no sistema ideal é possível obter a alimentação saudável é discriminar a maioria da população que ainda faz escolhas alimentares baseadas no preço, porque esse fator é determinante em suas vidas; Por isso, sugerimos que o texto explicativo do princípio seja editado para: Padrões saudáveis de alimentação são mais saudáveis quando os sistemas alimentares que protegem e respeitam o ambiente natural de onde os alimentos são obtidos;
Texto: - 3º§, linha 5: faltou o artigo em (...) ameaçam o ambiente e a saúde.; - 5º §, linha 4 - Por ser um Guia que se destina à população brasileira, devemos cuidar para não discriminar e não culpabilizar a população por responsabilidades que não dependem exclusivamente dela. Assim, sugiro que o § seja escrito com a seguinte mudança no texto: Este Guia leva em conta (...) em suas recomendações de alimentos que não ameacem a favoreçam a sustentabilidade da alimentação das futuras gerações.; 4º) Acesso a informação (favorecer as melhores escolhas dos consumidores e a atuação política dos cidadãos);
Título: A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS
 A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável
Texto: OK 5º) Conhecimento e evidências de várias naturezas para a construção de guias alimentares
Título: GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS
 Recomendações feitas por guias alimentares se apóiam no conhecimento proveniente de várias fontes e gerado por diferentes disciplinas
Texto: - 1º§: Se o Guia é baseado em evidências derivadas de múltiplos tipos de estudo, sugerimos que as referências bibliográficas desses sejam enumeradas ao longo do texto e explicitadas nas referências do Guia, uma vez que todo Guia alimentar acaba por tornar-se fonte de conhecimento essencial para a formação e o trabalho dos profissionais de saúde; 6º) Guias alimentares devem ser consistentes com a garantia do DHAA
Título: GUIAS ALIMENTARES PROMOVEM SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL
 Recomendações feitas

por guias alimentares devem ser consistentes com e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação - No título, ao final, incluir a palavra “adequada”, para completar o significado do DHAA; Texto: - Página 12, 1º§, linha 2: incluir a palavra “adequada”, para completar o significado do DHAA; - Página 12, 1º§, linha 8: sugerimos a seguinte redação: “(...) e de uma sucessão de negligências dos governos a muitos interesses da maioria da população.”; Sugerimos essa redação para que não generalizemos as negligências como postura única de governos que, apesar das negligências, também vêm acumulando esforços para avanços e grandes conquistas para a maioria da população, como as reformas do sistema escolar e a nacionalização do Programa de Alimentação Escolar, as reformas e universalização da Previdência Social, o SUS, etc.
Justificativa: Melhorar a leitura e compreensão do texto.
Data: 07/05/2014
Comentário: O novo Guia Alimentar utiliza em algumas situações a expressão “baseada em evidências”.
Justificativa: Entretanto além de não deixar claro se essas são evidências científicas, esta expressão, corrente e conhecida no meio acadêmico, provavelmente não terá significado fora dele.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Estas afirmações, utilizando as palavras e frases fortes, de impacto (sublinhadas acima), contrapõem um dos pontos que o Guia destaca, que não utiliza as palavras “não consuma”, e prefere usar a palavra “evite”.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Estas afirmações, utilizando as palavras e frases fortes, de impacto (sublinhadas acima), contrapõem um dos pontos que o Guia destaca, que não utiliza as palavras “não consuma”, e prefere usar a palavra “evite”.
Data: 07/05/2014
Comentário: Embora em suas considerações iniciais, no Novo Guia faça referência às políticas públicas de alimentação e nutrição, não se faz o devido destaque para o Direito Humano à Alimentação Adequada e para a Segurança Alimentar e Nutricional, como eixos norteadores da construção do Guia.
Justificativa: Não destacar a alimentação enquanto Direito, pode ser entendido como falta de articulação do Guia com as políticas públicas implementadas por diferentes Ministérios brasileiros, que consideram como elementos centrais da discussão sobre Alimentação Adequada a garantia do seu Direito e da Segurança Alimentar e Nutricional.
Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Inicialmente, se faz importante esclarecer que, as doenças crônicas não transmissíveis advêm de causas multifatoriais. Assim, sugerimos alterar o texto conforme abaixo descrito: SUGESTÃO DE TEXTO: ¿... Além de prevenir ou causar certas doenças, a alimentação....¿.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Inicialmente, se faz importante esclarecer que, as doenças crônicas não transmissíveis advêm de causas multifatoriais. Assim, sugerimos alterar o texto conforme abaixo descrito: SUGESTÃO DE TEXTO: ¿... Além de prevenir ou causar certas doenças, a alimentação....¿.

Data: 07/05/2014

Comentário: PONTOS FORTES Proposta inovadora por retirar o foco do nutriente. PONTOS FRACOS Atentar nas informações que alguns determinantes como renda não dependem do indivíduo. ALGUM CONTEÚDO DEVERIA SER INCLUÍDO, RETIRADO OU MODIFICADO? Retirar o uso do termo ¿capacitar¿ e substituir por empoderar/qualificar. AVALIAÇÃO GERAL DA NOVA VERSÃO O Guia se destina a qual público? A linguagem deve ser correspondente ao tipo de público o qual se destinará a publicação. O Guia ¿isenta¿ o Governo de suas responsabilidades e as transfere para o cidadão. Desmerece o papel do nutricionista, pois simplifica a ação do nutricionista (este profissional tem que ser o responsável pelas ações de Educação Alimentar e Nutricional, em conjunto com os outros profissionais multiplicadores).

Justificativa: Melhorar a leitura e compreensão do texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿evitar doenças¿ ou ¿promover saúde¿.

Justificativa: A afirmação “ALIMENTAÇÃO É MAIS DO QUE INGESTÃO DE NUTRIENTES” (pág 8), sugere-se trocar por “Alimentação é saúde e qualidade de vida”. Acredita-se que um dos objetivos do guia deva ser a promoção da saúde, e esse enfoque deve ser explicitado no texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Ref.: “A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS” (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento”, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Data: 07/05/2014



Comentário: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Justificativa: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.” “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL” (pág 9): Esse conceito remete-se a questões diferentes. A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual em que a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência de uma força-tarefa que tem por objetivo minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio-ambiente.
Justificativa: Salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio-ambiente.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Ambientes naturais também podem ser responsáveis por alimentos não saudáveis e não seguros, pois muitas vezes não seguem boas práticas de manipulação/produção, podendo conter agrotóxicos em excesso ou sofrer contaminação. Referências: “Winter C.K. Pesticide residues in foods. Chemical Contaminants and Residues in Food. Woodhead Publishing. 2012. p. 183-200.” “Craven A., Garratt J., Padovani L. Regulatory Aspects of Pesticide Risk Assessment. Pesticide Risk Assessment in Rice Paddies. Elsevier. 2007. 2: 25-43.” “Cheremisinoff N.P., Rosenfeld P. Pesticide Residue in Foods. Handbook of Pollution Prevention and Cleaner Production: Best Practices in the Agrochemical Industry. Elsevier; 2011. p. 269-279.”
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Ambientes naturais também podem ser responsáveis por alimentos não saudáveis e não seguros, pois muitas vezes não seguem boas práticas de manipulação/produção, podendo conter agrotóxicos em excesso ou sofrer contaminação. Referências: “Winter C.K. Pesticide residues in foods. Chemical Contaminants and Residues in Food. Woodhead Publishing. 2012. p. 183-200.” “Craven A., Garratt J., Padovani L. Regulatory Aspects of Pesticide Risk Assessment. Pesticide Risk Assessment in Rice Paddies. Elsevier. 2007. 2: 25-43.” “Cheremisinoff N.P., Rosenfeld P. Pesticide Residue in Foods. Handbook of Pollution Prevention and Cleaner Production: Best Practices in the Agrochemical Industry. Elsevier; 2011. p. 269-279.”
Data: 07/05/2014



Comentário: A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS (pág 10): Uma vez que o conceito de informação refere-se a Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe, acredita-se que seja plausível a troca da palavra informação por conhecimento, que tem por significado Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseadas nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: (Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿.
Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses são requeridos em pequenas quantidades pelo organismo, e embora sejam encontrados em pequenas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias.
Data: 07/05/2014
Comentário: A ABIA - Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação, contribui com comentários e sugestões ao conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde, colocado em Consulta Pública em 7 de fevereiro p.p. (CP nº 4/14 da Secretaria de Atenção à Saúde), através de links apresentados em cada uma de suas contribuições pontuais ao documento (comentário e/ou justificativa), as quais estão fundamentadas e instruídas dos respectivos materiais, documentos e referências científicas que suportam tais apontamentos.
Justificativa: Nesta manifestação abordamos, principalmente, as questões referentes às doenças crônicas não transmissíveis; impacto ambiental relacionado à agricultura ou processamento de alimentos; desconsideração do conceito de ¿alimentação balanceada e equilibrada¿; utilização de aditivos alimentares e sua regulamentação de uso; e importância da fundamentação científica. Todas estas manifestações pontuais estão disponibilizadas de forma completa através do link: (http://www.abia.org.br/ftp/PropostaABIAaoGuiaAlimentar-Pontuais-Cap1.pdf).
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Conforme mencionamos anteriormente, não existem alimentos saudáveis e não saudáveis e sim uma ¿alimentação balanceada e equilibrada¿ onde todos os alimentos se encaixam.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Conforme mencionamos anteriormente, não existem alimentos saudáveis e não saudáveis e sim uma ¿alimentação balanceada e equilibrada¿ onde todos os alimentos se encaixam.
Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Acreditamos que o objetivo do guia precisa contemplar aspectos mais globais sobre o conceito de vida saudável, discutindo elementos além do alimento, como acesso a prática de atividades físicas, lazer, educação, entre outros.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Acreditamos que o objetivo do guia precisa contemplar aspectos mais globais sobre o conceito de vida saudável, discutindo elementos além do alimento, como acesso a prática de atividades físicas, lazer, educação, entre outros.

Data: 07/05/2014



















Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Conforme demonstraremos a seguir, não há em que se falar sobre os efeitos dos aditivos alimentares bem como sua segurança de uso. Considerando a legislação brasileira, a Portaria nº 540/1997, estabelece que: 2. Princípios fundamentais referentes ao emprego de aditivos alimentares: 2.1 A segurança dos aditivos é primordial. Isto supõe que antes de ser autorizado o uso de um aditivo em alimentos este deve ser submetido a uma adequada avaliação toxicológica, em que se deve levar em conta, entre outros aspectos, qualquer efeito acumulativo, sinérgico e de proteção, decorrente do seu uso. Os aditivos alimentares devem ser mantidos em observação e reavaliados quando necessário, caso se modifiquem as condições de uso. As autoridades competentes devem ser informadas sobre dados científicos atualizados do assunto em questão. 2.2 Restrição de uso dos aditivos: o uso dos aditivos deve ser limitado a alimentos específicos, em condições específicas e ao menor nível para alcançar o efeito desejado. 2.3 A necessidade tecnológica do uso de um aditivo deve ser justificada sempre que proporcionar vantagens de ordem tecnológica e não quando estas possam ser alcançadas por operações de fabricação mais adequadas ou por maiores precauções de ordem higiênica ou operacional. 2.4 O emprego de aditivos justifica-se por razões tecnológicas, sanitárias, nutricionais ou sensoriais, sempre que: 2.4.1 Sejam utilizados aditivos autorizados em concentrações tais que sua ingestão diária não supere os valores de ingestão diária aceitável (IDA) recomendados. 2.4.2 Atenda às exigências de pureza estabelecida pela FAO-OMS, ou pelo Food Chemical Codex. 2.5 É proibido o uso de aditivos em alimentos quando: 2.5.1 houver evidências ou suspeita de que o mesmo não é seguro para consumo pelo homem; 2.5.2 interferir sensível e desfavoravelmente no valor nutritivo do alimento; 2.5.3 servir para encobrir falhas no processamento e/ou nas técnicas de manipulação; 2.5.4 encobrir alteração ou adulteração da matéria prima ou do produto já elaborado; 2.5.5 induzir o consumidor a erro, engano ou confusão; 2.6 Ainda, segundo CODEX STAN 192-1995 2. Princípios gerais para aditivos alimentares, o uso dos aditivos alimentares precisa atender: 2.1 Os aditivos alimentares serão aprovados por evidência atualmente disponível a partir do JECFA quando não apresentarem qualquer risco para a saúde dos consumidores nos níveis de uso proposto. - A inclusão de um aditivo alimentar deve ter levado em conta a ingestão diária aceitável ou avaliação de segurança equivalente estabelecida para o aditivo pelo JECFA (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) e sua provável ingestão para todos os alimentos propostos. - A utilização de aditivos alimentares só se justifica quando tal utilização tem uma vantagem, não apresenta risco à saúde dos consumidores, não engana o consumidor, e atende uma ou mais das funções tecnológicas estabelecidas pelo Codex. - Os aditivos alimentares precisam ser utilizados sob as boas práticas de fabricação. 2.2 O JECFA é o comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares administrado pela FAO e pela OMS. O JECFA se reúne desde 1956 e realiza a avaliação do risco associado ao consumo de aditivos alimentares, contaminantes, toxinas de ocorrência natural e resíduos de medicamentos veterinários em alimentos, assessorando o Codex Alimentarius em suas decisões... (continuação abaixo)

















Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Conforme demonstraremos a seguir, não há em que se falar sobre os efeitos dos aditivos alimentares bem como sua segurança de uso. Considerando a legislação brasileira, a Portaria nº 540/1997, estabelece que: 2. Princípios fundamentais referentes ao emprego de aditivos alimentares: 2.1 A segurança dos aditivos é primordial. Isto supõe que antes de ser autorizado o uso de um aditivo em alimentos este deve ser submetido a uma adequada avaliação toxicológica, em que se deve levar em conta, entre outros aspectos, qualquer efeito acumulativo, sinérgico e de proteção, decorrente do seu uso. Os aditivos alimentares devem ser mantidos em observação e reavaliados quando necessário, caso se modifiquem as condições de uso. As autoridades competentes devem ser informadas sobre dados científicos atualizados do assunto em questão. 2.2 Restrição de uso dos aditivos: o uso dos aditivos deve ser limitado a alimentos específicos, em condições específicas e ao menor nível para alcançar o efeito desejado. 2.3 A necessidade tecnológica do uso de um aditivo deve ser justificada sempre que proporcionar vantagens de ordem tecnológica e não quando estas possam ser alcançadas por operações de fabricação mais adequadas ou por maiores precauções de ordem higiênica ou operacional. 2.4 O emprego de aditivos justifica-se por razões tecnológicas, sanitárias, nutricionais ou sensoriais, sempre que: 2.4.1 Sejam utilizados aditivos autorizados em concentrações tais que sua ingestão diária não supere os valores de ingestão diária aceitável (IDA) recomendados. 2.4.2 Atenda às exigências de pureza estabelecida pela FAO-OMS, ou pelo Food Chemical Codex. 2.5 É proibido o uso de aditivos em alimentos quando: 2.5.1 houver evidências ou suspeita de que o mesmo não é seguro para consumo pelo homem; 2.5.2 interferir sensível e desfavoravelmente no valor nutritivo do alimento; 2.5.3 servir para encobrir falhas no processamento e/ou nas técnicas de manipulação; 2.5.4 encobrir alteração ou adulteração da matéria prima ou do produto já elaborado; 2.5.5 induzir o consumidor a erro, engano ou confusão; 2.6 Ainda, segundo CODEX STAN 192-1995 2. Princípios gerais para aditivos alimentares, o uso dos aditivos alimentares precisa atender: 2.6.1 Os aditivos alimentares serão aprovados por evidência atualmente disponível a partir do JECFA quando não apresentarem qualquer risco para a saúde dos consumidores nos níveis de uso proposto. - A inclusão de um aditivo alimentar deve ter levado em conta a ingestão diária aceitável ou avaliação de segurança equivalente estabelecida para o aditivo pelo JECFA (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) e sua provável ingestão para todos os alimentos propostos. - A utilização de aditivos alimentares só se justifica quando tal utilização tem uma vantagem, não apresenta risco à saúde dos consumidores, não engana o consumidor, e atende uma ou mais das funções tecnológicas estabelecidas pelo Codex. - Os aditivos alimentares precisam ser utilizados sob as boas práticas de fabricação. 2.6.2 O JECFA é o comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares administrado pela FAO e pela OMS. O JECFA se reúne desde 1956 e realiza a avaliação do risco associado ao consumo de aditivos alimentares, contaminantes, toxinas de ocorrência natural e resíduos de medicamentos veterinários em alimentos, assessorando o Codex Alimentarius em suas decisões... (continuação abaixo)

Data: 07/05/2014

Comentário: (continuação) ... Com base em estudos toxicológicos, o JECFA estabelece, quando possível, a Ingestão Diária Aceitável (IDA) dos aditivos. A IDA é quantidade estimada do aditivo alimentar, expressa em miligrama por quilo de peso corpóreo (mg/kg p.c.), que pode ser ingerida diariamente, durante toda a vida, sem oferecer risco apreciável à saúde, à luz dos conhecimentos científicos disponíveis na época da avaliação. A IDA pode ser: IDA não especificada ou não limitada - Atribuída a um aditivo quando o estabelecimento de um valor numérico para a IDA é considerado desnecessário face às informações disponíveis sobre o mesmo e ao seu emprego de acordo com as Boas Práticas de Fabricação, ou seja, a substância não representa risco à saúde nas quantidades necessárias para obter o efeito tecnológico desejado. IDA não alocada - Atribuída a um aditivo quando os dados toxicológicos disponíveis não são suficientes para se estabelecer a segurança de uso do mesmo. IDA temporária - Atribuída a um aditivo quando os dados são suficientes apenas para concluir que o uso da substância é seguro por um período limitado de tempo, até que os estudos toxicológicos sejam concluídos e avaliados. Caso as informações adicionais solicitadas não sejam apresentadas no prazo estipulado a IDA temporária é retirada. IDA aceitável - Atribuída a um aditivo quando: seu uso é aceitável para certos propósitos, seu emprego não representa preocupação toxicológica ou quando a ingestão é auto limitante por razões tecnológicas ou organolépticas. Nesses casos, o aditivo em questão deve ser somente autorizado de acordo com as condições especificadas. Diante do acima exposto, questionar a segurança dos aditivos alimentares regulamentados e usados atualmente no Brasil é questionar a atuação da agência sanitária reguladora no Brasil, assim como trazer para a população uma informação não baseada na ciência atual. Isso seria trazer dúvida para aquilo que a luz da ciência atual é seguro. Por fim, vale destacar a publicação pela ANVISA do “GUIA DE PROCEDIMENTOS PARA PEDIDOS DE INCLUSÃO E EXTENSÃO DE USO DE ADITIVOS ALIMENTARES E COADJUVANTES DE TECNOLOGIA DE FABRICAÇÃO NA LEGISLAÇÃO BRASILEIRA”, vinculado a documento atual do Codex/ JECFA.



Justificativa: (continuação) ... Com base em estudos toxicológicos, o JECFA estabelece, quando possível, a Ingestão Diária Aceitável (IDA) dos aditivos. A IDA é quantidade estimada do aditivo alimentar, expressa em miligrama por quilo de peso corpóreo (mg/kg p.c.), que pode ser ingerida diariamente, durante toda a vida, sem oferecer risco apreciável à saúde, à luz dos conhecimentos científicos disponíveis na época da avaliação. A IDA pode ser: IDA não especificada ou não limitada - Atribuída a um aditivo quando o estabelecimento de um valor numérico para a IDA é considerado desnecessário face às informações disponíveis sobre o mesmo e ao seu emprego de acordo com as Boas Práticas de Fabricação, ou seja, a substância não representa risco à saúde nas quantidades necessárias para obter o efeito tecnológico desejado. IDA não alocada - Atribuída a um aditivo quando os dados toxicológicos disponíveis não são suficientes para se estabelecer a segurança de uso do mesmo. IDA temporária - Atribuída a um aditivo quando os dados são suficientes apenas para concluir que o uso da substância é seguro por um período limitado de tempo, até que os estudos toxicológicos sejam concluídos e avaliados. Caso as informações adicionais solicitadas não sejam apresentadas no prazo estipulado a IDA temporária é retirada. IDA aceitável - Atribuída a um aditivo quando: seu uso é aceitável para certos propósitos, seu emprego não representa preocupação toxicológica ou quando a ingestão é auto limitante por razões tecnológicas ou organolépticas. Nesses casos, o aditivo em questão deve ser somente autorizado de acordo com as condições especificadas. Diante do acima exposto, questionar a segurança dos aditivos alimentares regulamentados e usados atualmente no Brasil é questionar a atuação da agência sanitária reguladora no Brasil, assim como trazer para a população uma informação não baseada na ciência atual. Isso seria trazer dúvida para aquilo que a luz da ciência atual é seguro. Por fim, vale destacar a publicação pela ANVISA do “GUIA DE PROCEDIMENTOS PARA PEDIDOS DE INCLUSÃO E EXTENSÃO DE USO DE ADITIVOS ALIMENTARES E COADJUVANTES DE TECNOLOGIA DE FABRICAÇÃO NA LEGISLAÇÃO BRASILEIRA”, vinculado a documento atual do Codex/ JECFA.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos que o Guia Alimentar pode usar como base o conhecimento universal, mas necessariamente precisa ser fundamentado na ciência atual.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos que o Guia Alimentar pode usar como base o conhecimento universal, mas necessariamente precisa ser fundamentado na ciência atual.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Se todos passassem a se alimentar apenas com alimentos in natura e minimamente processados, provavelmente a agricultura familiar não supriria a demanda de alimentos de toda a população por muito tempo. Alimentos processados e ultraprocessados muitas vezes são uma opção para diferentes situações e regiões. Por exemplo, no nordeste a aquisição de telefone celular é maior de que geladeiras entre a classe C e D. Isso significa que grande parte da população não tem como armazenar alimentos in natura. Poder aquisitivo da população: são desenvolvidas diferentes categorias de produtos, ajustadas de acordo com o poder de desembolso do cidadão. Em um país em desenvolvimento como o Brasil, a realidade das famílias é bem desigual, e nem todas conseguem manter uma alimentação tradicional caseira. Quando isso acontece, muitas vezes se dá a base de frituras e comidas com alta densidade energética, que confere a tão conhecida ‘sustância’. O Guia, ao recomendar limitar o consumo dos alimentos processados e ultraprocessados, pois são ricos em açúcar, sódio e gorduras, e são nutricionalmente desequilibrados, desconsidera a iniciativa das grandes indústrias de alimentos, que assumiram um acordo com o Ministério da Saúde para estipular metas para reduzir os ingredientes considerados sensíveis aos riscos de doenças relacionadas aos problemas de saúde pública (Portaria nº 3.092 de 4 de dezembro de 2007). O Guia também não considera a melhoria da oferta e produtos alimentícios e promoção da alimentação saudável, bem como toda a mobilidade em declarar de forma clara todo o conteúdo de nutrientes, através das informações nutricionais nos rótulos, destacando os ingredientes sensíveis e as calorias, de acordo com a RDC Nº 360/03.



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Se todos passassem a se alimentar apenas com alimentos in natura e minimamente processados, provavelmente a agricultura familiar não supriria a demanda de alimentos de toda a população por muito tempo. Alimentos processados e ultraprocessados muitas vezes são uma opção para diferentes situações e regiões. Por exemplo, no nordeste a aquisição de telefone celular é maior de que geladeiras entre a classe C e D. Isso significa que grande parte da população não tem como armazenar alimentos in natura. Poder aquisitivo da população: são desenvolvidas diferentes categorias de produtos, ajustadas de acordo com o poder de desembolso do cidadão. Em um país em desenvolvimento como o Brasil, a realidade das famílias é bem desigual, e nem todas conseguem manter uma alimentação tradicional caseira. Quando isso acontece, muitas vezes se dá a base de frituras e comidas com alta densidade energética, que confere a tão conhecida ‘sustância’. O Guia, ao recomendar limitar o consumo dos alimentos processados e ultraprocessados, pois são ricos em açúcar, sódio e gorduras, e são nutricionalmente desequilibrados, desconsidera a iniciativa das grandes indústrias de alimentos, que assumiram um acordo com o Ministério da Saúde para estipular metas para reduzir os ingredientes considerados sensíveis aos riscos de doenças relacionadas aos problemas de saúde pública (Portaria nº 3.092 de 4 de dezembro de 2007). O Guia também não considera a melhoria da oferta e produtos alimentícios e promoção da alimentação saudável, bem como toda a mobilidade em declarar de forma clara todo o conteúdo de nutrientes, através das informações nutricionais nos rótulos, destacando os ingredientes sensíveis e as calorias, de acordo com a RDC Nº 360/03.

Data: 07/05/2014

Comentário: Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável. Concordamos com toda preocupação citada e demonstrada no item, porém, acreditamos que este princípio deveria incentivar a produção e o reconhecimento das indústrias que têm uma política sustentável e não defender a mensagem ‘Ou você prepara o alimento em casa, com a menor interferência possível, ou você estará degradando o planeta’, acreditamos que seria ideal demonstrar a importância de uma alimentação ou uma produção de alimentos de forma sustentável, ensinando a população a ver isto como um diferencial positivo, uma vez que as indústrias se preocupam cada vez mais com isto. A página 11 do Guia comenta que ainda é incompleto o conhecimento acerca dos efeitos dos inúmeros aditivos alimentares utilizados na formulação de produtos prontos para o consumo. Esta informação é também repetida na página 27.

Justificativa: Neste sentido, cabe ressaltar que a legislação brasileira trata de listas positivas, bem como limites máximos considerados seguros de aditivos para uso em alimentos industrializados/ prontos para o consumo. Assim, o uso de aditivos está sujeito ao atendimento à legislação restritiva, e portanto é feito de maneira responsável pelas indústrias alimentícias.

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014



Comentário: A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS (pág 10): Uma vez que o conceito de informação refere-se a Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe, acredita-se que seja plausível a troca da palavra informação por conhecimento, que tem por significado Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014
Comentário: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.
Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.
Data: 07/05/2014
Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.
Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿
Data: 07/05/2014



Comentário: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>.

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.



Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de ¿reduzir o risco de doenças¿ ou ¿promover saúde¿. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação ¿Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes¿ (página 8), sugere-se trocar por ¿Alimentação promove saúde e qualidade de vida¿. Sugere-se a correção do texto ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação¿, deixando-o assim ¿Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.¿

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) “Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade”. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS (pág 10): Uma vez que o conceito de “informação” refere-se a “Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”, acredita-se que seja plausível a troca da palavra “informação” por “conhecimento”, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como "moderação" ou "substituição por alimentos do mesmo grupo" sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Capítulo 1: No 1º princípio poderia encaixar que a Alimentação é um direito humano, como o texto fala na Apresentação sobre o SUS, poderia encaixar no 1º princípio do capítulo 1. E também ver a questão da intersetorialidade. Importante focar na alimentação e nutrição como determinante da saúde No 2º princípio não precisa de mudanças. Em relação ao 3º princípio poderia ser incluída a questão dos transgênicos que afeta a Soberania Alimentar (além da Segurança Alimentar), onde o agricultor fica dependente da empresa multinacional. O 4º princípio está confuso de difícil entendimento. No 1º parágrafo, o que ele considera como informação correta? (deve selecionar o que é informação correta capacitando as pessoas para entender o que seria essa informação correta) No 5º princípio não precisa de modificações. Já no 6º princípio, somente a nota (manchete) está confusa. O ponto forte foi focar na valorização do alimento e não somente focar nos nutrientes, o ponto fraco foi que a linguagem que deve ser mais simples, e como avaliação geral vale destacar a intersetorialidade da Nutrição que não é só um âmbito da área da Saúde.

Justificativa: O texto deve estar em sintonia com os princípios e diretrizes contidas na apresentação e introdução; recomendamos textos simples e de fácil compreensão pela população usuária do guia alimentar. O guia deve ser claro em relação aos alimentos transgênicos.

Data: 07/05/2014



Comentário: Capítulo 2: 1. Modificar a primeira recomendação para: ‘Faça de alimentos in natura a base de sua alimentação’, já que a população entende alimento como um todo, inclusive os produtos ultraprocessados (pág 16). Não ficou claro já que alimentos podem ser in natura ou minimamente processados. 2. Ressaltar que os alimentos de origem vegetal são fontes de vitaminas e minerais e não deixar apenas o termo ‘nutrientes’ (pág 18) e rever o termo que relata que os alimentos de origem animal são fontes da maioria de vitaminas e minerais que necessitamos, podendo ser substituído por um termo mais abrangente como ‘nutrientes’. 3. Exemplificar o que seria o consumo com moderação (pág 19). Dar ênfase aos açúcares menos processados e aos óleos com maior teor de gordura insaturada para serem utilizados pela população. 4. Permanecer os quadros com as do que são alimentos processados e ultraprocessados, reduzindo estas definições no texto, já que ficou complexo e repetitivo (pág 21 a 27). Procurar abordar mais claramente os malefícios destes produtos. 5. Deixar a escrita do texto de forma mais objetiva. 6. Orientar a população a ler rótulos

Justificativa: tornar o texto de fácil entendimento pela sociedade brasileira.

Data: 07/05/2014

Comentário: Capítulo 3: 1. Pontos positivos: o capítulo integra os conceitos de variedade de alimentos e redução do consumo de óleos, açúcar aos aspectos culturais, simbólicos da alimentação: a dificuldade é como a população interpretará estes diferentes aspectos o que pode ser minimizado caso haja o nutricionista para orientar as combinações dos alimentos. Pontos fracos: em relação ao conceito de “controle de peso”: o que é considerado adequado ou ideal pode ser influenciado pela cultura além do que o peso não pode ser visto como referencial já que pode estar subestimando ou superestimando os nutrientes. No tópico feijão e leguminosas, ponto fraco: quantidade de óleo sugerida. Outro ponto fraco é a frequência e quantidade de alimentos processados ou ultraprocessados indicados. Acharmos confuso quanto à indicação do número de refeições para diferentes ciclos de vida, já que só foi destacado para crianças e adolescentes. Não aponta como otimizar a biodisponibilidade dos nutrientes dos nutrientes diante das formas de preparo dos alimentos. Legumes e verduras: não foi incentivado o consumo de forma natural para assim conhecer e se adaptar ao sabor de legumes e verduras para assim aumentar o consumo na forma in natura e assim adequar o padrão de consumo atual do brasileiro. Além do que não foi enfatizada a forma de preparo para favorecer a manutenção e/ou ativação de compostos bioativos. Frutas: priorizar o consumo do suco de frutas para 1 vez ao dia, poderia ser proposto o enriquecimento com vegetais (“combinação culinária”) e assim utilizá-lo em outras refeições. Leite e iogurtes: ponto forte foi apresentar a condição de intolerância à lactose e apontar fontes alternativas para aporte de cálcio (desmistificou o leite como fonte única de cálcio). Faltou enfatizar que a opção do iogurte natural (sem adição de açúcar) é considerado alimento minimamente processado e não processado (este sim deve ser evitado). Água: poderia ser modificada a recomendação de que o organismo sinaliza. Deveriam ser acrescentadas duas informações: quanto à vulnerabilidade das crianças e idosos em relação à desidratação e a informação de outras fontes de hidratação como a água de coco e chás (já que foram citados até os refrigerantes). Para ser revisto: metade ou mais da água que precisamos vem do alimento e preparações, onde na verdade a água do alimento não é contabilizada na ingestão hídrica (não é água livre).

Justificativa: destacar a importância da alimentação saudável e adequada nos diversos ciclos da vida; melhor explicitar o papel água em nosso metabolismo.

Data: 07/05/2014

Comentário: Capítulo 4: Pontos fortes: definir alimentação saudável como prioridade; construção de hábitos alimentares adequados e saudáveis; estímulo ao convívio no ambiente alimentar (restaurante, refeitório), seus aspectos sócio-culturais. Pontos fracos: a linguagem deve ser mais simples, o Guia coloca como restrição na parte em que fala que se deve evitar comer entre refeições, o número de refeições ficou confuso para quem lê (comer com regularidade e depois fala comer 3 (três) refeições. Há falta de referências Sugestão: Revisar o guia a cada 2 (dois) anos.



Justificativa: usar linguagem simples, acessível; rever a questão do número de refeições recomendadas considerando a diversidade cultural e regional em nosso País.
Data: 07/05/2014
Comentário: Capítulo 5: No 1º parágrafo em que tem a frase “Nesse sentido...” houve uma sugestão para modificar a palavra, em vez de Prefira, utilizar Melhor escolher. No 4º parágrafo (pág 66), na frase “Atuar como cidadão...” melhor colocar “Agir de forma pelo bem comum...” No 5º parágrafo seria importante falar sobre os tipos de alimentos. Dar sugestões, especificar. No 6º parágrafo “Dentre essas...”, faltou colocar orientações. Dentro da informação da pág 67, colocar um parágrafo falando sobre os rótulos. Algo bem lúdico para que as pessoas possam entender. Na parte em que fala de Custo, no 2º parágrafo, devem ser feitas alterações em relação à gramática “tradições culinárias regionais”, ao invés de “tradições culinárias brasileiras”. No parágrafo seguinte, a palavra frutas aparece no texto 2 vezes repetidamente. Na pág 71, o predicativo formidável em obstáculo formidável deve ser substituído por outro. Na pág 72, no 3º parágrafo, o início da frase ficou confusa para entendimento. Na pág 73, no item Publicidade: reavaliar o tempo que a população fica na frente da TV. Entre um parágrafo e outro ficou confuso.
Justificativa: deixar o texto mais compreensível neste capítulo.
Data: 07/05/2014
Comentário: Nos 6 princípios apresentados, em especial o quarto trata da INFORMAÇÃO, ele diz o seguinte: “A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos. A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável”
Justificativa: : A legislação sobre Informações Nutricionais, Claims e Frases de Alerta é uma atribuição do governo, por meio de órgãos oficiais como ANVISA. Portanto, hoje a informação, assim como fiscalização desta, também é dever do Estado. A responsabilidade do que pode ser melhorado em relação à INFORMAÇÃO, não pode ser repassada à população.
Data: 07/05/2014
Comentário: O conceito de saúde está apresentado de maneira muito vaga
Justificativa: No guia de 2008 o conceito era mais completo, pois relacionava a saúde aos recursos sociais e pessoais, capacidade física, capacidades biológicas, cultura e crença da coletividade.
Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário ABICAB: Analisamos o trecho da Pag. 8 "doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal". Comentário: A ocorrência de doenças cardiovasculares não está isoladamente associada apenas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal. "Os fatores de risco cardiovasculares dividem-se em dois grupos: aqueles não-suscetíveis à modificação e/ou eliminação, ditos não-modificáveis, e os que podem ser modificados ou atenuados por mudanças nos hábitos de vida e/ou por medicamentos. No primeiro grupo, encontram-se a hereditariedade, idade, raça e sexo e no segundo, o dos modificáveis, estão a HAS, o tabagismo, as dislipidemias, o DM, a hipertrigliceridemia, a obesidade, o sedentarismo, o uso de anticoncepcionais hormonais e o estresse emocional" CARVALHO 1998, SILVA & MARCHI, 1997. Analisamos o trecho contido na Pag. 8 "Neste sentido, pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito". Comentário: Acreditamos que a intenção do autor era esclarecer que a alimentação afeta o estado de "espírito" no sentido sensorial, isto é, sensação de prazer. O texto como exposto encontra-se simplista demais, generalizando o ato de se alimentar para a mente e espírito, algo que não há comprovação científica. Analisamos o trecho da Pag. 9 "Padrões saudáveis de alimentação são possíveis apenas em sistemas alimentares que protegem e respeitam o ambiente natural de onde os alimentos são obtidos". Comentário: Padrões saudáveis de alimentação não são apenas possíveis em sistemas que protegem o "ambiente natural". A escolha alimentar é individual e intransferível. Talvez o termo "favorecida" seja mais realista. Analisamos o trecho da Pag. 9 "O uso intensivo de terra, água e energia, o emprego indiscriminado de agrotóxicos, o transporte por longas distâncias e a geração de toneladas de lixo provenientes de embalagens descartáveis ameaçam o ambiente e saúde. Outra tendência preocupante é a redução do número de espécies e variedades de plantas e animais, determinada em grande parte por razões comerciais.[...] Este Guia leva em conta os efeitos que escolhas alimentares têm sobre os recursos naturais e sobre a biodiversidade das espécies e privilegia em suas recomendações alimentos que não ameacem a alimentação das futuras gerações". Comentário: O autor levanta uma realidade que apesar de verdadeira não é único e exclusivamente causada pela agricultura ou processamento de alimentos. Neste sentido esta unilateralidade confere ao setor produtivo de alimentos algo que é também fruto da indústria petroquímica, têxtil, automobilística, de energia, eletrônicos e farmacêutica.



Justificativa: Complementamos: Analisamos o trecho da Pag. 10 ¿exposição à publicidade de alimentos não saudáveis¿. Comentário: Referência? Se amanhã for iniciado o marketing de alimentos saudáveis o hábito do consumidor seria alterado? Analisamos o trecho da Pag. 11 ¿Também é ainda incompleto o conhecimento acerca dos efeitos dos inúmeros aditivos alimentares utilizados na formulação de produtos prontos para consumo¿. Comentário: Há estudos e órgãos internacionais (JECFA/CODEX) focados nestes temas. O conhecimento atual é suportado pelos estudos de segurança atuais. Analisamos o trecho da Pag. 11 ¿A probabilidade de ultrapassagem de limites é certamente maior quando predominam na oferta alimentar produtos cuja composição e natureza são profundamente diferentes dos alimentos aos quais os seres humanos se adaptaram no passado¿. Comentário: De maneira geral, o raciocínio pode estar correto pensando em algumas situações clínicas. No entanto, alimentos da cultura e naturais também podem ser nocivos em determinadas situações patológicas. (Não pode ser generalizado).

Data: 07/05/2014

Comentário: Informação de princípios, alimentação humana, sustentabilidade

Justificativa: Neste capítulo, o leitor é informado de vários princípios, como a importância da alimentação para a saúde humana, questões sociais e culturais e o risco da sustentabilidade com a evolução dos sistemas alimentares. Porém não é explicado para a população de que maneira esse impacto ambiental ocorre e quais seus fatores. A agroecologia poderia ser citada aqui como um sistema alimentar que visa à sustentabilidade, bem como o alimento orgânico como uma opção alimentar com menos impactos negativos tanto para a natureza quanto para a saúde do ser humano. A parte ¿informação esclarece consumidores e empodera cidadãos¿ focou pouco no acesso às informações e comentou mais sobre o acesso a uma alimentação saudável. Deveria ter um maior esclarecimento sobre quais informações podem ser confiáveis, citar fontes de informações sobre saúde e nutrição e comentar com o olhar crítico informações com fontes duvidosas. Isso é importante visto que muitas pessoas têm em revistas, sobre dietas e estilo de vida, em sites da internet, suas fontes de informações sobre o que seria uma alimentação saudável. Além disso, deveria ter uma parte separada para tratar somente sobre a influência do acesso nas escolhas alimentares e detalhar os fatores de complicação

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.
Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”.
Data: 07/05/2014
Comentário: O acesso à informação é uma preocupação que profissionais da saúde precisam ter.
Justificativa: Muitas vezes o cidadão tem vontade de mudar o seu estilo de vida, mas não sabe por onde começar, e o guia alimentar é um instrumento que pode auxiliar nesse sentido. A afirmação feita neste tópico, dizendo-nos: “Outras condições que dificultam escolhas alimentares adequadas incluem a baixa renda familiar, sobretudo quando os alimentos saudáveis são mais dispendiosos do que os demais...”, poderia ser reformulada, pois sabe-se que esta afirmação nem sempre é correta, sendo frutas, verduras e legumes, muitas vezes mais acessíveis em função do preço do que alimentos processados, por exemplo.
Data: 07/05/2014
Comentário: DHAA e SAN
Justificativa: Em relação ao princípio do Direito Humano a Alimentação Adequada e a Segurança Alimentar e Nutricional, sentimos falta do conceito de DHAA e de Segurança Alimentar e nutricional. Por isso, sugere-se acrescentar o conceito de direito à alimentação adequada como um “direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garanta uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva” e o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional como “a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis”.
Data: 07/05/2014



Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de “reduzir o risco de doenças” ou “promover saúde”. Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (página 8), sugere-se trocar por “Alimentação promove saúde e qualidade de vida”. Sugere-se a correção do texto “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação”, deixando-o assim “Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.”

Data: 07/05/2014

Comentário: Importância de modos de vida saudáveis

Justificativa: O Guia alimentar para a população brasileira de 2008 traz como modos de vida saudáveis: a importância do aleitamento materno, da prática de exercícios físicos, além de abordar a relação do alimento com doenças infecciosas, doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais. Essas informações poderiam ser inclusas no guia novo, para melhor entendimento da população.

Data: 07/05/2014

Comentário: Necessidade de destaque de diferentes opções alimentares

Justificativa: O Guia deveria apresentar e destacar as diferentes opções alimentares que a população possui e comentar sobre as alimentações vegetarianas, veganas e crudívoras, por exemplo. Boa parte dos brasileiros já adotam essas variações de hábitos e, portanto, destinar uma parte do Guia para auxiliá-los seria essencial. Casos de intolerâncias e alergias vêm aumentando com o passar do tempo. Muitas pessoas, contudo, não sabem como lidar com estas situações, já que não possuem conhecimento sobre exclusões e substituições que podem ser feitas para que seja mantida uma alimentação equilibrada e recomendações são necessárias visando manter a qualidade e quantidade dos nutrientes bem como os prazeres e gostos da população alvo de tais deficiências, impactando da menor maneira possível no bem-estar psicológico e social dos mesmos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Necessidade de referência

Justificativa: Na parte ¿Estudos e pesquisas¿, o guia perdeu a oportunidade de citar as fontes de informação para que a população possa acessar. É importante mostrar que estes estudos estão disponíveis gratuitamente na internet para influenciar a construção do hábito da pesquisa, podendo a população saber onde se informar sobre as necessidades diárias de certos nutrientes e minerais, quais benefícios e malefícios dos alimentos já foram comprovados, entre outros temas. Assim, com o conhecimento em mãos, as pessoas terão uma maior noção do que pode auxiliar a manutenção da saúde e aquilo que pode prejudicar, permitindo-as fazer melhores escolhas.

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: *“A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS”* (pág 10): Uma vez que o conceito de *“informação”* refere-se a *“Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe”*, acredita-se que seja plausível a troca da palavra *“informação”* por *“conhecimento, que tem por significado “Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade”*. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.

Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014
Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.
Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl 1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.
Data: 07/05/2014
Comentário: Guias alimentares promovem a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)
Justificativa: os conceitos de soberania alimentar, DHAA e SAN poderiam ter sido melhor trabalhados aqui, porque são temáticas conhecidas na área da nutrição, porém são termos poucos conhecidos pela população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetivam minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.



Justificativa: Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) "Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade". (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2 ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário 1 - Princípio 1 - A definição de saúde apresentada não contempla sua determinação social, incluída na própria lei de criação do SUS e fundamental para ampliação de sua abordagem. Comentário 2 - Princípio 2 - rever a abordagem e a construção desse conceito. Já desde o Guia anterior não se discutia alimentação como ingestão de nutrientes. Comentário 3 - Princípio das múltiplas evidências - mais interessante e mais próximo das pessoas a questão da "abordagem multifocal". Comentário 4 - Princípio 6 - Mudar para promoção do Direito Humano à alimentação adequada e sustentável

Justificativa: Tornar mais claros os princípios e seus fundamentos.

Data: 07/05/2014

Comentário: O texto apresenta muitas afirmações negativas e, nesse contexto, não deixa clara sua posição quanto ao objetivo de "reduzir o risco de doenças" ou "promover saúde". Acredita-se que um dos objetivos do guia alimentar deva ser a promoção da saúde, cujo enfoque deve ser explicitado no texto. Também se sugerem algumas correções pontuais no texto, conforme abaixo mencionado no campo justificativa.

Justificativa: A afirmação "Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes" (página 8), sugere-se trocar por "Alimentação promove saúde e qualidade de vida". Sugere-se a correção do texto "Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com contribuir para a garantia do direito humano à alimentação", deixando-o assim "Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação."

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): A sustentabilidade na produção de alimentos é fator determinante para produção de alimentos saudáveis. Não somente para agora, mas para as gerações futuras. Entretanto, o guia aborda este tema de maneira taxativa, coibindo a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias. Ademais, o Guia desconsidera a existência dos esforços que objetiva minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente.

Justificativa: Referências que apresentam políticas e ações propostas para minimizar o impacto da produção de alimentos sobre o meio ambiente: Agenda 21 brasileira: Comissão de Políticas de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 21 Nacional. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, p.72-93 2004. Disponível: http://www.mma.gov.br/estruturas/agenda21/_arquivos/consulta2edicao.pdf. Caderno de Sustentabilidade da Rio+20 p.36-37: Disponível: <http://www.itamaraty.gov.br/caderno-sustentabilidade>. Ainda, salienta-se que não somente a cadeia alimentar está associada à degradação do meio ambiente. Segundo Barbieri (2007, p. 289) ¿Os impactos podem gerar efeitos positivos e negativos. Quando se fala em impactos ambientais decorrentes de ações humanas, há uma tendência em associá-los apenas aos efeitos negativos sobre os elementos do ambiente natural e social, pois a degradação ambiental que nos rodeia é basicamente um resultado indesejável dessas ações. Porém, não se deve esquecer dos impactos positivos, que, em última instância, são os que conferem sustentabilidade econômica, social e ambiental ao empreendimento ou atividade¿. (Barbieri, J. C. Gestão Ambiental empresarial: conceitos, modelos e instrumentos. 2ed. São Paulo: Saraiva, p. 22; 23; 289-310; 311-314, 2007).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS¿ (pág 10): Uma vez que o conceito de ¿informação¿ refere-se a ¿Ação de informar ou informar-se. / Notícia recebida ou comunicada; informe¿, acredita-se que seja plausível a troca da palavra ¿informação¿ por ¿conhecimento, que tem por significado ¿Ato ou efeito de conhecer. / Idéia, noção de alguma coisa: conhecimento das leis. / Informação: conhecimento de um fato. / Relação de familiaridade mas não de intimidade¿. Percebe-se que o Guia tem como um de seus objetivos orientar melhor os cidadãos para que esse realize suas escolhas alimentares de maneira mais saudável. Entretanto, algumas informações importantes deixaram de ser abordadas, como aquelas relacionadas à rotulagem de alimentos.



Justificativa: Os cidadãos estão cotidianamente em contato com alimentos industrializados, e uma vez que o objetivo do Guia é informar, é imprescindível que traga orientações para a leitura e interpretação de rótulos para que assim auxilie o consumidor a escolher alimentos industrializados baseado nas informações disponíveis no rotulos, incluindo a declaração de nutrientes específicos na tabela nutricional obrigatória (Resoluções-RDC ANVISA nºs 359 e 360 de 2003). Do mesmo modo, as Resoluções da ANVISA que regulamentam o uso da informação nutricional complementar e de uso de alegações de propriedade funcionais e ou de saúde nos rótulos dos alimentos (RDCs nºs 54/2012 e 19/1999) também têm por finalidade orientar os consumidores. A não inclusão de orientações sobre a leitura da rotulagem dos alimentos no Guia significará um retrocesso e descompasso com toda a legislação sobre o tema em vigor, aprovadas justamente com o objetivo de contribuir para a promoção de uma alimentação saudável junto à população brasileira. Referências: Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional; Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional; Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar; Resoluções-RDC ANVISA nºs 18 e 19 de 1999- Regulamentos Técnicos que estabelecem respectivamente as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos e procedimentos para registro de alimento com alegação de propriedades funcionais e ou de saúde em sua rotulagem; Portaria nº 2715/2011- Atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição; Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS¿ (pág 11): O Guia não traz referências suficientes, e descarta a importância de estudos que abordam as deficiências de micronutrientes. Ademais, equivoca-se ao afirmar que ¿(...)esses compostos [bioativos] são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes¿. Ressalta-se que a concentração de diversos compostos bioativos (CBAs) é relativamente baixa nos alimentos em comparação com macronutrientes e alguns micronutrientes, todavia, diferentes CBAs atuam de modo similar e sinérgico, cujo fato favorece a promoção da saúde e a redução do risco para doenças.

Justificativa: O guia restringe-se ao falar da alimentação apenas de maneira ampla, e parece desconsiderar que as maiores carências nutricionais referem-se aos micronutrientes. Quanto aos compostos bioativos, ressalta-se que esses apresentam ações fisiológicas mesmo em pequenas quantidades no organismo e, apesar de serem encontrados em reduzidas concentrações em alguns alimentos, têm efeitos positivos significativos sobre a saúde, o que torna frutas, legumes, verduras, grãos e nozes boas fontes alimentares dessas substâncias. Referências: Liu RH. Dietary bioactive compounds and their health implications. J Food Sci. 2013 Jun;78 Suppl1:A18-25. Rubió L, Motilva MJ, Romero MP. Recent advances in biologically active compounds in herbs and spices: a review of the most effective antioxidant and anti-inflammatory active principles. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(9):943-53. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013 May 1;4(3):384S-92S.

Data: 07/05/2014

Comentário: Esta proposta de Guia que se coloca enquanto um instrumento de educação alimentar e nutricional dirigido a todas as pessoas, famílias, comunidades enquanto um instrumento de orientação para promover a saúde da população, ao apresentar como primeiro princípio o conceito de saúde que o embasa, evidencia uma discussão com pouca profundidade e desrespeito aos fatos históricos que a envolvem. Esta saúde genérica, inatingível, que limita e que desconsidera a evolução presente na discussão deste conceito ao longo dos anos após 1948, afasta, também o papel exercido pelos delegados representantes da sociedade civil e do governo que durante a 8ª Conferência Nacional de Saúde (8ª CNS), em 1986, participaram ativamente das discussões que ao final, definiu um conceito ampliado de saúde envolvendo “saúde, em sua concepção ampliada, é o resultado das condições de alimentação, moradia, educação, meio ambiente, trabalho e renda, transporte, lazer, liberdade e, principalmente, acesso aos serviços de saúde”. Outra discussão importante e que demonstra a precariedade do instrumento Guia, se destaca quando o mesmo se enuncia enquanto instrumento educativo para indivíduos, famílias e comunidades. A precariedade da discussão educativa se traduz a partir da discussão sem profundidade promovida pelo mesmo, e que nega tanto o papel educativo do material como, também, claramente, contradiz sua própria argumentação de informar que “guias são baseados em evidência”, negando sua própria argumentação ao lançar um conceito de saúde que durante sua implementação em anos anteriores, poucas evidências apresentou de contribuir para a melhora do cenário de saúde e doença da população brasileira. Mesmo a discussão presente no segundo princípio do Guia apontando para o alimento ser mais do que a ingestão de nutrientes, esta não avança em direção a amplitude que esta discussão trás na atualidade, lidando somente com os limites dos alimentos entendido enquanto simples fornecedor de nutrientes. Destacamos a frase que inicia esta discussão e que representa muito a compreensão envolvida neste guia, quando os autores apontam que “alimentação diz respeito obviamente



à ingestão de nutrientes. Ainda destacamos que, embora o Guia reforça a questão do conceito de saúde apontando que esta não é somente a ausência de doenças, neste momento a discussão toda envolvendo alimentos é feita tendo o norte da doença influenciada pelos nutrientes. Sobre o terceiro princípio apresentado: este se refere à questão de que a Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável: padrões saudáveis de alimentação são possíveis apenas em sistemas alimentares que protegem e respeitam o ambiente natural de onde os alimentos são obtidos, discussão bastante atual e necessária. No entanto, a ausência de profundidade e relação com que os princípios se desenvolvem neste material, deixa claro tanto a impropriedade do mesmo ser considerado educativo, quanto ao fato de produzir discussões limitadas e sem aprofundamento, o que também compromete seu caráter educativo. Sobre o quarto princípio apresentado: nesta parte a discussão sobre a informação e o esclarecimento dos indivíduos se envolve com o empoderamento dos mesmos, no entanto o processo de discussão que se desenvolve demonstra que o entender sobre os elementos que envolvem o empoderar de populações, continua distante deste guia. Sobre o princípio 5, a pesquisa baseada em evidências ainda não é uma prática efetiva na pesquisa em alimentação e nutrição. Além disso, tal metodologia, aplicável à área clínica, pouco ou nada contribui para a garantia de ações promotoras de saúde. A discussão se apresenta sustentada por uma dimensão biologicista, fragmentada e voltada para a compreensão unilateral do alimento enquanto medicamento fornecedor de nutrientes para resolver enfermidades, discussão esta que na saúde já demonstrou seus limites por desconsiderar o ser humano em sua integralidade.

Justificativa: Vale registrar que, em relação ao conceito de saúde este, até o término da Segunda Guerra Mundial, não havia ainda um conceito universalmente aceito para a saúde. Foi com a criação da Organização das Nações Unidas (ONU), e da Organização Mundial da Saúde (OMS), que em 07 de abril de 1948, a OMS divulga em sua carta de princípios um conceito universal de saúde, considerando que “Saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade”. Este conceito que deveria expressar o direito de uma vida plena, ao se traduzir enquanto uma discussão sem possibilidades de implementação, acarretou críticas à época. Na atualidade, ao retornar fazendo parte deste novo Guia, novamente agora a amplitude presente neste conceito se faz presente informando para uma saúde como um conceito ideal, inatingível e que impossibilita, com suas definições sem clareza, que o mesmo seja implementado pelos serviços de saúde. Destacamos também que, em 1948 quando da apresentação do conceito da OMS, este implicava no reconhecimento do direito à saúde e da obrigação do Estado em sua promoção e proteção. Como cópia remendada e apagada várias vezes, nesta nova proposta de Guia a responsabilidade do Estado é esquecida, não aparecendo em espaço algum desta discussão. Ao verificar que o Guia quando coloca “alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes”, não está avançando de forma alguma, para aprofundar a dimensão alimentar referida na discussão sobre conceito de SAN, e relacionada com a produção e disponibilidade de alimentos, compreendendo: alimentos suficientes e adequados para atender a demanda da população, em termos de quantidade e qualidade; Estáveis e continuadas para garantir a oferta permanente, neutralizando as flutuações sazonais; Autônomas para que se alcance a autossuficiência nacional nos alimentos básicos; Equitativas para garantir o acesso universal às necessidades nutricionais adequadas, haja vista manter ou recuperar a saúde nas etapas do curso da vida e nos diferentes grupos da população; sustentável do ponto de vista agroecológico, social, econômico e cultural, com vistas a assegurar a SAN das próximas gerações. Ao se posicionar informando que não são conhecidos os efeitos de todos os constituintes dos alimentos, o Guia com sua discussão desconsidera as evidências que são levantadas nos mais diferentes espaços e que refletem outra posição e discussão, tais como: a publicação de 2011, do Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA), Agricultura, Ciência e Sociedade que conta com o apoio e participação de diversas associações e entidades nacionais e internacionais, intitulada Transgênico para quem?; O posicionamento do Conselho Federal de Nutricionistas de 2012, intitulado “Posicionamento do CFN sobre alimentos transgênicos e produzidos com o uso de Agrotóxicos”; do Conselho Nacional de Segurança Alimentar, também de 2012, Os impactos dos Agrotóxicos na Segurança Alimentar e Nutricional: contribuições do CONSEA.



Data: 07/05/2014
Comentário: Os seis princípios que orientam a elaboração deste guia alimentar são importantes, mas deveriam incentivar também a ingestão de água que é muito importante para o organismo e sem ela ninguém consegue viver, a prática de exercícios físicos que ajuda no condicionamento cardiovascular, e também uma boa noite de sono para recuperar as energias gasta no dia e e manter um bom equilíbrio diminuindo o estresse.
Justificativa: Devido aos avanços das pesquisas o guia alimentar deve ser revisto periodicamente, e informações indispensáveis que deveriam ser passadas para a população brasileira.
Data: 07/05/2014
Comentário: Discordo com a afirmação que cita que os alimentos saudáveis são mais dispendiosos que os demais.
Justificativa: Não devemos contribuir para que o leitor acredite que uma alimentação saudável é necessariamente mais cara. Como nutricionista, orientamos o consumo de alimentos da época e da sua região, por terem melhor custo e maior valor nutricional.
Data: 07/05/2014
Comentário: Discordo com a afirmação que cita que os alimentos saudáveis são mais dispendiosos que os demais.
Justificativa: Não devemos contribuir para que o leitor acredite que uma alimentação saudável é necessariamente mais cara. Como nutricionista, orientamos o consumo de alimentos da época e da sua região, por terem melhor custo e maior valor nutricional.
Data: 07/05/2014
Comentário: No segundo parágrafo do segundo princípio, onde se lê "A ciência da nutrição surge..." sugiro alterar para "A ciência da nutrição surgiu..." (verbo no passado).
Justificativa: Acho interessante grifar que a ciência da nutrição surgiu, no passado, com esse enfoque. Ela tem avançado há algum tempo em outra direção. Embora isto esteja escrito nos parágrafos seguintes, acredito ser importante deixar mais claro no texto.
Data: 07/05/2014
Comentário: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): o guia coíbe a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias.

Justificativa: Ref.: ¿ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL¿ (página 9): o guia coíbe a produção de alimentos em larga escala. Tais afirmações vão de encontro com a situação do mundo atual, na qual a população cresce e técnicas de cultivo que proporcionem a produção alimentar em larga escala são necessárias.
Data: 07/05/2014
Comentário: Capítulo 1 ¿ página 9: Redação original: ¿(...) O uso intensivo de terra, água e energia, o emprego indiscriminado de agrotóxicos, o transporte por longas distâncias e a geração de toneladas de lixo provenientes de embalagens descartáveis ameaçam o ambiente e saúde. Outra tendência preocupante é a redução do número de espécies e variedades de plantas e animais, determinada em grande parte por razões comerciais. A redução da biodiversidade aumenta o risco de pragas e de epidemias que podem afetar os estoques de alimentos causando insegurança alimentar, e possibilitando, no caso de doenças animais, que elas se espalhem para os seres humanos. (...)¿ Comentários: Sugerimos eliminar este parágrafo.
Justificativa: Os defensivos agrícolas são insumos essenciais para a eficiência das lavouras. Todo agricultor sabe bem o impacto do elevado custo dos insumos na sua lavoura, por isso, não utiliza de forma ¿indiscriminada¿ (como afirma o trecho deste Guia) as tecnologias que melhoram a produtividade. Os defensivos evitam, por exemplo, perdas de até 60% causadas pela lagarta do cartucho na lavoura do milho. Portanto, é injusta a crítica de ¿abuso¿ dos insumos químicos ao homem do campo, que tem a nobre e difícil missão de garantir os alimentos em nossas mesas.
Data: 07/05/2014
Comentário: Dar preferéncia a uma dieta baseada em vegetais e frutas, e evitar carnes estaria mais alinhado a Sistemas Alimentares Sustentáveis.
Justificativa: Hoje no Brasil ha mais gado de corte vivendo do que seres humanos. Boa parte da alimentacao do gado e a base de vegetais plantatos (ex: milho e soja), que consomem consideravelmente mais desses vegetais que os seres humanos, e muita agua. Além disso, o gás metano (mais poluente que monóxido de carbono) emitido por rebanhos contribui fortemente para o aquecimento global. Ha diversas pesquisas científicas que comprovam essas informacoes.
Data: 07/05/2014



Comentário: Na opinião da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), o presente Guia Alimentar acerta em ressaltar que os hábitos alimentares das pessoas têm impactos ambientais, mas peca ao negligenciar inteiramente o setor produtivo alimentício que mais causa impactos ao meio ambiente: o setor de criação de animais para produção de carnes, laticínios e ovos. Portanto, considerando que: - No âmbito da alimentação, reduzir ou eliminar o consumo de carnes e derivados é a forma mais eficaz de reduzir impactos dos hábitos de consumo; e - Conforme discutido no item 1 deste parecer, a substituição de carnes e derivados por alimentos vegetais de teor nutricional semelhante pode ser feita sem qualquer prejuízo, Solicitamos a inclusão do parágrafo abaixo: Uma forma particularmente eficaz de reduzir os impactos ambientais da nossa alimentação é a redução ou eliminação do consumo de carnes, laticínios e ovos. Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), o setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global⁸. Uma vez que pode ser feita a substituição de carnes e derivados por alimentos vegetais de teor nutricional semelhante, esta é uma medida simples e que pode ser adotada tanto individualmente quanto em grupos, refeitórios, empresas e escolas, com grandes benefícios para o meio ambiente. Neste sentido, uma medida de grande aceitação é a adoção da *Segunda Sem Carne*, isto é, tirar as carnes e derivados do prato pelo menos um dia por semana, visando reduzir os impactos ambientais da nossa alimentação e também favorecer a saúde.

Justificativa: Veja alguns dos impactos ambientais da produção de carnes e derivados: - O setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global. Veja alguns dos impactos ambientais da produção de carnes e derivados: - O setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global. - Produzir 1 quilograma de carne bovina no Brasil emite 335 quilogramas de gás carbônico (CO₂), equivalentes às emissões de dirigir um carro europeu médio por cerca de 1.600 quilômetros. - O setor pecuário é responsável por 14,5% das emissões de gases do efeito estufa globais oriundas de atividades humanas. A pecuária responde pela maior parte do desmatamento na Amazônia legal. - 1 quilograma de carne bovina demanda, durante sua produção, o consumo de 5 a 10 quilogramas de alimentos vegetais, representando um modo ineficiente de produção e um desperdício de área plantada e de alimentos vegetais que poderiam ser melhor utilizados. - Fazendo a substituição calórica da carne consumida apenas 1 dia da semana por fontes proteicas vegetais, atinge-se o mesmo impacto positivo (em termos de mudanças climáticas) que comprar toda a comida da semana de fornecedores locais. Apenas um dia da semana sem carnes pode reduzir em até a metade a pegada ecológica relacionada a alimentos do paulistano médio.

Data: 07/05/2014
Comentário: As questões culturais nas quais fomos criados tendem a dificultar nosso entendimento sobre a responsabilidade moral de proteção às demais espécies, especialmente quando o prazer do paladar se mistura com o dever ético e moral de não trazer dor e sofrimento aos outros seres. Não há responsabilidade moral na proteção de outras espécies quando se utiliza carne, ovos e laticínios, já que eles são produtos oriundos da morte ou sofrimento de animais.
Justificativa: Essa frase encontrada no Guia Alimentar é excelente, mas para ter coerência deve contemplar o vegetarianismo em sua proposta.
Data: 07/05/2014
Comentário: (Pág. 11) GUIAS ALIMENTARES PROMOVEM SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL Recomendações feitas por guias alimentares devem ser consistentes (com) e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação. O capítulo 1 aborda de maneira clara e objetiva os principais princípios relacionados ao conceito de saúde e suas dimensões físicas, mentais, emocionais e espirituais do bem-estar humano, e não apenas a ausência de doenças. Vale ressaltar a importância do acesso a informação correta para as escolhas alimentares adequadas. Estagiária de nutrição em saúde coletiva Daniela Zancan Garcia
Justificativa: Excluir o (com)
Data: 07/05/2014
Comentário: Página 11: Recomendações feitas por guias alimentares devem ser consistentes com a segurança alimentar e nutricional e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação.
Justificativa: Frase incompleta na versão para consulta: "Recomendações feitas por guias alimentares devem ser consistentes com e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação"
Data: 07/05/2014



Comentário: Acho fundamental apresentar os princípios norteadores do material, pois neles está a justificativa da proposta. Em especial, ressalto a importância de ter como base questões como a sustentabilidade do sistema alimentar e ter feito menção ao problema da exposição à publicação de alimentos não saudáveis como condição limitante para escolhas adequadas. Contudo, o principal problema deste capítulo é a linguagem, que em alguns pontos não está adequada para o público leigo. Destaco estes itens: Rever linguagem do 1º parágrafo (‘‘Toda ação humana...’’, de forma a torna-la mais clara para o público leigo. No tópico sobre ‘‘Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes’’, considero novamente que a linguagem não é apropriada para o público leigo nos 4º (‘‘Há igualmente evidências...’’) e 5º (‘‘A dimensão cultural...’’) parágrafos. O terceiro tópico deveria começar com uma explicação do que se entende por sistema alimentar. Corrigir pontuação no quadro ao final do capítulo.

Justificativa: Acho fundamental apresentar os princípios norteadores do material, pois neles está a justificativa da proposta. Em especial, ressalto a importância de ter como base questões como a sustentabilidade do sistema alimentar e ter feito menção ao problema da exposição à publicação de alimentos não saudáveis como condição limitante para escolhas adequadas. Contudo, o principal problema deste capítulo é a linguagem, que em alguns pontos não está adequada para o público leigo. Destaco estes itens: Rever linguagem do 1º parágrafo (‘‘Toda ação humana...’’, de forma a torna-la mais clara para o público leigo. No tópico sobre ‘‘Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes’’, considero novamente que a linguagem não é apropriada para o público leigo nos 4º (‘‘Há igualmente evidências...’’) e 5º (‘‘A dimensão cultural...’’) parágrafos. O terceiro tópico deveria começar com uma explicação do que se entende por sistema alimentar. Corrigir pontuação no quadro ao final do capítulo.

Data: 07/05/2014

Comentário: Essa parte referente aos princípios é interessante e inovadora, porque busca ampliar o olhar sobre a alimentação e a nutrição. Fala da importância dos nutrientes para a saúde, mas dá destaque à ideia de que ‘‘alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes’’ e de que todos os seus constituintes necessitam ser valorizados com igual peso. Por conta disso torna-se importante também aprofundar o princípio que fala que a alimentação saudável necessita de um sistema alimentar sustentável e explicitar o que é um sistema alimentar sustentável, deixando claro que o atual sistema de produção convencional não é sustentável e que oferece riscos à saúde (com o uso de agrotóxicos, drogas veterinárias, transgênicos) e ao ambiente e que por isso é necessário avançar na construção de sistemas agroecológicos de produção de alimentos que tenham como base a agricultura familiar.

Justificativa: É necessário ampliar cada vez mais a visão da sociedade sobre alimentação e nutrição e não reforçar uma visão que fique restrita somente à importância dos nutrientes.
Data: 07/05/2014
Comentário: Quanto ao princípio alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável - Abordagem precisa esclarecer que escolhas alimentares são feitas a partir ou como resultado de políticas de produção, distribuição e comercialização de alimentos. Deve-se ressaltar o papel fundamental do Estado na mediação dessas escolhas, garantindo a equidade e a sustentabilidade dos sistemas. Quanto ao princípio da informação - ela não é prerrogativa de "consumidores", mas do conjunto da população, nos vários ciclos da vida e nos vários espaços do viver a vida. Alimentação não pode ser considerada apenas mercadoria a ser "consumida", mas direito inalienável dos seres humanos.
Justificativa: A apresentação dos princípios do Guia Alimentar precisa ser clara e concisa, mas sua abordagem precisa dar conta de todas as dimensões que encerram, sob risco de causar viés em sua interpretação
Data: 07/05/2014
Comentário: O conceito de saúde foi colocado de uma forma bem abrangente, importante para a devida fundamentação do guia alimentar. Apresenta uma visão holística sobre todos os princípios que serviram de base para o desenvolvimento do guia. Envolve a importância dos nutrientes contidos nos alimentos consumidos. Outro grande problema enfrentado é a correria do dia a dia, tornando-se comum a indiferença sobre a alimentação, é importante ter no guia uma concreta orientação de como comer fora de casa em uma maneira saudável que se encaixe dentro de diversas rendas. A Alimentação das crianças é um ponto que possui certa carência na fundamentação do guia, pois essa será nossa futura geração que irão possuir uma alimentação que seus pais lhe ensinaram.
Justificativa: O guia alimentar deveria retratar mais a situação do brasileiro atualmente e aplicar nos conceitos. As pessoas ao lerem o guia iriam se identificar em diversas situações e com isso teriam informação, conhecimento dos malefícios ou benefícios de determinados alimentos, costumes, hábitos. Deveria ter mais divulgação sobre a existência do guia para se tornar mais presente sua aplicação aos brasileiros.
Data: 07/05/2014



Comentário: O primeiro princípio do guia fala como o ser humano vive em torno da alimentação, pois se uma pessoa está com fome tudo fica ruim. No segundo, a alimentação é mais do que os nutrientes disponíveis e sim o prazer que o alimento traz e a cultura do indivíduo envolvida. No terceiro, deveria enfatizar na mídia o impacto ambiental que o homem traz com ações erradas com o meio ambiente ao produzir e extrair os alimentos do mesmo e fazer cumprir as leis que o defende rigorosamente. No quarto, incentivar a fazer palestras e programas sem controvérsias com relação aos alimentos para não confundir a população explicando de forma simples e clara de acordo que uma pessoa leiga possa entender corretamente, informar na mídia sobre certas hortaliças incomuns de se consumir que crescem facilmente em quintais e beira de rua para que a população carente ou que não tem acesso a estabelecimentos que comercializam hortaliças comuns, e que pode ser uma alternativa para ter se uma alimentação saudável. No quinto, deveria chamar a atenção das autoridades para investir mais em pesquisas sobre os alimentos e como estes agem e curam o corpo. No sexto, fala de como os guias alimentares devem ser de fácil interpretação, compreensão e cumprimento pela população brasileira dessa informações.

Justificativa: Opiniões que poderiam se aproveitadas para enriquecer um pouco mais o guia alimentar para este país.

Data: 07/05/2014

Comentário: O conceito de saúde foi colocado de uma forma bem abrangente, importante para a devida fundamentação do guia alimentar. Apresenta uma visão holística sobre todos os princípios que serviram de base para o desenvolvimento do guia. Envolve a importância dos nutrientes contidos nos alimentos consumidos. Outro grande problema enfrentado é a correria do dia a dia, tornando-se comum a indiferença sobre a alimentação, é importante ter no guia uma concreta orientação de como comer fora de casa em uma maneira saudável que se encaixe dentro de diversas rendas. A Alimentação das crianças é um ponto que possui certa carência na fundamentação do guia, pois essa será nossa futura geração que irão possuir uma alimentação que seus pais lhe ensinaram.

Justificativa: O guia alimentar deveria retratar mais a situação do brasileiro atualmente e aplicar nos conceitos. As pessoas ao lerem o guia iriam se identificar em diversas situações e com isso teriam informação, conhecimento dos malefícios ou benefícios de determinados alimentos, costumes, hábitos. Deveria ter mais divulgação sobre a existência do guia para se tornar mais presente sua aplicação aos brasileiros.

Data: 07/05/2014

Comentário: O conceito de saúde foi colocado de uma forma bem abrangente, importante para a devida fundamentação do guia alimentar. Apresenta uma visão holística sobre todos os princípios que serviram de base para o desenvolvimento do guia. Envolve a importância dos nutrientes contidos nos alimentos consumidos. Outro grande problema enfrentado é a correria do dia a dia, tornando-se comum a indiferença sobre a alimentação, é importante ter no guia uma concreta orientação de como comer fora de casa em uma maneira saudável que se encaixe dentro de diversas rendas. A Alimentação das crianças é um ponto que possui certa carência na fundamentação do guia, pois essa será nossa futura geração que irão possuir uma alimentação que seus pais lhe ensinaram.

Justificativa: O guia alimentar deveria retratar mais a situação do brasileiro atualmente e aplicar nos conceitos. As pessoas ao lerem o guia iriam se identificar em diversas situações e com isso teriam informação, conhecimento dos malefícios ou benefícios de determinados alimentos, costumes, hábitos. Deveria ter mais divulgação sobre a existência do guia para se tornar mais presente sua aplicação aos brasileiros.

Data: 07/05/2014

Comentário: Os princípios que nortearam a elaboração do Guia Alimentar são fundamentais para a promoção de uma alimentação saudável e equilibrada, desde o primeiro princípio que conceitua de forma completa o que seria saúde até o último que reforça que a alimentação é uma garantia de todo ser humano. No entanto, no que se refere ao quarto princípio, que estabelece a importância do acesso populacional à informação quanto às escolhas dos alimentos, e que esta mesma população atue como promotora de saúde nem que seja no bairro em que reside, o mesmo Guia que prevê isso entra em contradição com este princípio, visto que, a linguagem utilizada pelo Guia não é acessível a todos, consequentemente, o acesso à informação quanto à alimentação correta não chegará a população como um todo.

Justificativa: Adequação da linguagem.

Data: 07/05/2014



Comentário: Os princípios que nortearam a elaboração do Guia Alimentar são fundamentais para a promoção de uma alimentação saudável e equilibrada, desde o primeiro princípio que conceitua de forma completa o que seria saúde até o último que reforça que a alimentação é uma garantia de todo ser humano. No entanto, no que se refere ao quarto princípio, que estabelece a importância do acesso populacional à informação quanto às escolhas dos alimentos, e que esta mesma população atue como promotora de saúde nem que seja no bairro em que reside, o mesmo Guia que prevê isso entra em contradição com este princípio, visto que, a linguagem utilizada pelo Guia não é acessível a todos, consequentemente, o acesso à informação quanto à alimentação correta não chegará a população como um todo.

Justificativa: Adequação da linguagem.

Data: 13/02/2014

Comentário: Uma fórmula empírica, porém prática e funcional, do BALANCEAMENTO ALIMENTAR, usada no Japão, é a que utiliza 2 partes de alimentos PROTEICOS (Construtores), 1 parte de ENERGÉTICOS (Carboidratos) e 4 partes de REGULADORES (Verduras, Frutas e Hortaliças): até os 18 anos de idade, e, depois: 2 - 1 - 4.

Justificativa: Sem o BALANCEAMENTO ALIMENTAR PRÁTICO E AO ALCANCE DA POPULAÇÃO tudo ficará somente na teoria e não teremos resultados.

Data: 17/02/2014

Comentário: Creio haver um engano, as gorduras vegetais não tem gordura saturada. Não seria melhor rever essa afirmação?

Justificativa: Acredito que esta sedimentado entre a população que os óleos vegetais, entre eles o de soja, não tem gordura saturada, daí a sua utilização em larga escala. O escrito contradiz isso.

Data: 18/02/2014

Comentário: Sobre a parte de limitar o uso de produtos prontos para consumo: inserir informações sobre o acordo do Ministério da Saúde com a indústria que prevê a redução, em quatro anos, de 68% do teor do sódio em alimentos embutidos, processados, ultraprocessados, refinados, etc. Junto a isso, acredito ser muito importante ter uma tabela com informações sobre antes e depois desse acordo para que as pessoas de fato tenham noção da mudança. Não fica claro pra mim como nós consumidores vamos controlar isso. Evito esse tipo de produto, mas infelizmente não tem como fugir 100%, então quero estar BEM informada. Não quero aceitar a medida sem entender bem como ela é eficaz para a saúde da população.

Justificativa: Toda a questão do sódio ligada a esse acordo é importante para o entendimento da população. Essa medida tem total conexão com um Guia para a saúde alimentar/nutricional dos Brasileiros. Porque não inserir tais informações, sendo esse um acordo realmente benéfico e estando nós, cidadãos e consumidores, reféns por N situações, de produtos TOTALMENTE industrializados? Nem todos os dias, nem todas as pessoas podem consumir alimentos in natura. Infelizmente.
Data: 20/02/2014
Comentário: A variedade de opções de alimentação saudável para a população brasileira é enorme. Na base de dados de alimentos da MyFitnessPal (www.myfitnesspal.com.br) encontram-se os nutrientes e calorias e gorduras de todos os alimentos da pirâmide alimentar.
Justificativa: A base de dados do www.myfitnesspal.com.br é constantemente atualizada e contém os nutrientes e calorias de mais de 3 milhões de alimentos.
Data: 27/02/2014
Comentário: O Guia explica bem o assunto, mas é utilizada uma linguagem não apropriada para a população, as explicações estão repetitivas, falta abordagem dos assuntos como alimentos diet/light, transgênicos, orgânicos, prática de atividade física, etc. e também para não ficar uma leitura cansativa, falta colocar exemplos de alimentos e suas fontes e também de explicar um rótulo de algum alimento e ensinar como interpretá-lo. Sugerimos acrescentar quadros e assuntos para ficar mais didático. Modificar a linguagem e a formatação para ficar menos cansativo para os leigos lerem. Retirar a explicação dos impactos social, ambiental e cultural, e questionar, não impor esses impactos, e colocá-lo em forma de quadro.
Justificativa: Faltou mencionar as patologias que são consequências de uma alimentação incorreta. As referências poderiam ter sido citadas na frente do parágrafo. Sugerimos não supervalorizar um grupo alimentar em detrimento de outro, já que todos tem sua importância nutricional.
Data: 28/02/2014
Comentário: A rótulos dos alimentos é uma ferramenta muito importante para alimentação saudável, seria melhor ter uma tabela do rótulo de alimento como exemplo para explicar como devemos ler estes produtos, informando o que realmente estamos comendo.
Justificativa: Devida a influência da mídia muitas vezes comemos pela propaganda e não o que realmente deveria, o que realmente faz bem para saúde.
Data: 09/03/2014
Comentário: Explicar mais o que seria considerado um pão ultraprocessado.



Justificativa: O pão é um alimento com valor histórico, cultural importante. Seria interessante explicar mais sobre o que seria considerado um pão ultraprocessado, que deveria ter seu consumo limitado.
Data: 12/03/2014
Comentário: Na terceira recomendação em destaque, página 21, fica melhor "meio ambiente", ao invés de ambiente.
Justificativa: Só uma questão de estética.
Data: 12/03/2014
Comentário: Pág.16: Reconsiderar o título da primeira recomendação "Faça de alimentos a base de sua alimentação". No primeiro parágrafo, linha onze, inserir uma classificação dos cogumelos separadamente da água. Incluir as algas e o mel. Pág.17: Nos exemplos dos alimentos, última linha, retirar a palavra "água de torneira" e acrescentar água filtrada ou fervida. Pág.20: Descrever o conceito e a classificação das gorduras, exemplificando cada uma e enfatizar a relação entre os tipos de gordura/sal/açúcar com as DCNT.
Justificativa: Pág.16: Quanto ao título da primeira recomendação: Que tipos de alimentos? Para a população tanto os alimentos in natura como os alimentos processados são alimentos. Pág.17: O consumo de água de torneira no estado do Maranhão não é recomendado pela baixa qualidade higiênico-sanitária.
Data: 24/03/2014
Comentário: O item 22 desta parte, a qual fala sobre o consumo de óleos, gorduras, açúcar e sal, não leva em conta o tipo de ácido graxo. É claro que essa informação técnica não precisa ser passada à população, no entanto, por sabermos que o consumo de óleo de coco teve um aumento exacerbado devido à trágicas exposições midiáticas, acredito que uma (01) linha dizendo apenas sobre tal falácia, é de extrema importância. Não obstante, o consumo exagerado de ômega-6 pode desencadear processos inflamatórios importantes, idênticos aos observados na obesidade, ou seja, uma inflamação crônica, de baixo grau. Nesse ínterim, óleos de milho e girassol, cada vez mais consumidos no país, devem ser evitados. O óleo de soja traz a proporção ideal entre ômega-3 e 6, e deve ser priorizado, junto ao canola.

Justificativa: Justifico os comentários da seguinte forma: Da gordura saturada oriunda do óleo de coco: 50% dessa gordura é formada por ácido láurico e 25% de mirístico. Portanto, temos num produto 75% dos maiores ativadores do sistema imune inato (Via Toll Like Receptors). Tais ácidos graxos ativam potentemente vias de sinalização inflamatórias, classicamente descritas na literatura, pois fazem parte do LPS (lipopolissacáride bacteriano) Carbohydr Res. 2003 Nov 14;338(23):2431-47. Dado o alastre da falácia do óleo de coco, de forma pandêmica, isso deve ser corrigido aqui, no guia alimentar da pop. brasileira. Em relação a evitar-se óleos de milho e girassol: O óleo de milho possui 1% de ômega-3, enquanto o de girassol, menos de 1% (0,3%). Todo o restante, da ordem dos polinsaturados, é completado por ômega-6. Um desequilíbrio nesta proporção conduz também ao processo inflamatório de baixo grau (Atherosclerosis. 2012 Sep;224(1):66-74 // J Nutr Metab. 2012;2012:539426.). A razão w3:w6 vem sendo desequilibrada ao longo do tempo (World Rev Nutr Diet. 2003;92:1-22.) e deve ser corrigida/resgatada também aqui no guia, neste trecho, ao meu ver. As diretrizes nacionais para consumo de gordura, sugeridas pela sociedade brasileira de cardiologia, também apontam para a redução do consumo de óleos como milho e girassol (ISSN-0066-782X ç Volume 100, Nº 1, Supl.3, Janeiro 2013).

Data: 26/03/2014

Comentário: O trecho "Este prato fornece cerca de 130 calorias (kcal) por 100 gramas, ou seja um pouco mais de uma caloria por grama. A densidade de energia dos produtos ultraprocessados varia de cerca de duas e meia calorias por grama (maioria dos produtos panificados) a cerca de quatro calorias por grama (çbarras energéticasç), podendo chegar a cinco calorias por grama, no caso de biscoitos recheados e çbatata palhaç ou produtos similares." (página 27) poderia ser acompanhado de uma ilustração para melhor entendimento.

Justificativa: Informações complexas para a população em geral podem ser melhor compreendidas com o auxílio de ilustrações.

Data: 26/03/2014

Comentário: O trecho "Este prato fornece cerca de 130 calorias (kcal) por 100 gramas, ou seja um pouco mais de uma caloria por grama. A densidade de energia dos produtos ultraprocessados varia de cerca de duas e meia calorias por grama (maioria dos produtos panificados) a cerca de quatro calorias por grama (çbarras energéticasç), podendo chegar a cinco calorias por grama, no caso de biscoitos recheados e çbatata palhaç ou produtos similares." (página 27) poderia ser acompanhado de uma ilustração para melhor entendimento.

Justificativa: Informações complexas para a população em geral podem ser melhor compreendidas com o auxílio de ilustrações.



Data: 26/03/2014

Comentário: Consideramos complicado o uso do termo " dependência" no trecho "Com a ajuda de açúcares, gorduras, sal e uma gama enorme de aditivos, produtos prontos ultraprocessados são formulados para que sejam extremamente atraentes, quando não para induzir hábito ou mesmo para criar dependência" (página 28).

Justificativa: Sabemos hoje sobre os efeitos de algumas substâncias em nosso cérebro e mecanismos de compensação dopaminérgica - entre outros, mas daí a falar em comidas como drogas ou dependência de comida há um longo caminho. Acreditamos que o gatilho para o chamado vício em comida é a dieta, mesmo em protocolos clássicos criando dependência de comida em ratos, o protocolo necessitou de um período de restrição alimentar (Hoebel et al., 2009), um detalhe importante, muitas vezes não mencionado. Preocupamos-nos com o fato das pesquisas sobre vício em comida não focarem nas causas ocultas das compulsões-restrições. Em muitos dos estudos de imagem cerebral, os protocolos não excluem a dieta, contudo se sabe muito bem que a fome ou privação de alimento aumenta o valor de compensação da comida (Carr, 2011; Polivy et al., 1994; Stice et al., 2008; Vaca & Carr, 1998; Yang, 2010). É necessário rever nosso consumo de gordura e açúcar, MAS, será o prazer antecipatório ou compensatório da comida em nossa vida um problema? Será preciso um olhar tão neurótico sobre isto? Estudo de Salimpoor et al. (2011) demonstra que nosso cérebro libera dopamina em resposta ao prazer da música (também de maneira antecipatória inclusive) na mesma região do cérebro implicada no componente eufórico de psicoestimulantes como cocaína. Vamos propor a dependência em música? Restringir seu consumo? O sistema dopaminérgico está implicado no reforço e motivação e media recompensas ligadas ao prazer para os humanos como comida, dinheiro, drogas, música; estes estímulos são reforçadores biológicos necessários à sobrevivência; mas nós os humanos, temos capacidade de obter prazer de estímulos mais abstratos, não necessariamente ligados à sobrevivência. Isto nos distingue e não é nem de longe ruim. Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. *J Addict Med* 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. *Physiology & Behavior* 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. *Journal of Abnormal Psychology* 1994, Vol. 103, No. 2, 409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. *J Abnorm Psychol.* 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs *The Journal of Neuroscience*, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature neuroscience*, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. *Yale J Biology Med* 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 26/03/2014

Comentário: Os impactos ambientais que o Guia aponta deve contemplar a ação da pecuária.



Justificativa: Conforme discorri nos comentários do Capítulo 1, referente aos impactos ambientais, aqui também o Guia omite as questões ambientais referentes à pecuária. E sem a menção ao vegetarianismo, o guia fica incompleto. - O setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global (fonte: FAO/ONU, 2009). - Devido ao uso intensivo de água na cadeia de produção de carnes, um típico e bem-nutrido consumidor de carne demanda indiretamente mais de 3.800 litros de água a cada dia. (fonte: Bureau of International Information Programs, United States Department of State, 2011). - Produzir 1 quilograma de carne bovina no Brasil emite 335 quilogramas de gás carbônico (CO₂), equivalentes às emissões de dirigir um carro europeu médio por cerca de 1.600 quilômetros. (fonte: Schmidinger K, Stehfest E, 2012) - O setor pecuário é responsável por 14,5% das emissões de gases do efeito estufa globais oriundas de atividades humanas (fonte: FAO/ONU, 2013) - A pecuária é responsável pela maior parte do desmatamento na Amazônia Legal (fonte: Governo Federal, PPCDAM, 2009 e pág. 34) - 1 quilograma de carne bovina demanda, durante sua produção, o consumo de 5 a 10 quilogramas de alimentos vegetais, representando um modo ineficiente de produção e um desperdício de área plantada e de alimentos vegetais que poderiam ser melhor utilizados (fonte: FAO, 2012 e pág. 16) - Fazendo a substituição calórica da carne consumida apenas 1 dia da semana por fontes protéicas vegetais, atinge-se o mesmo impacto positivo (em termos de mudanças climáticas) que comprar toda a comida da semana de fornecedores locais (fonte: Weber CL, Matthews HS. 2008.) - Apenas um dia da semana sem carnes pode reduzir em até 5% a Pegada Ecológica relacionada a alimentos do paulistano médio (fonte: WWF, 2012, pág. 67). Portanto, considerando que: - No âmbito da alimentação, reduzir ou eliminar o consumo de carnes e derivados é a forma mais eficaz de reduzir impactos dos hábitos de consumo; e - Conforme discorrido no item 1 deste parecer, a substituição de carnes e derivados por alimentos vegetais de teor nutricional semelhante pode ser feita sem qualquer prejuízo, em nome da Sociedade Vegetariana Brasileira, solicitamos a inclusão do parágrafo abaixo: - Uma forma particularmente eficaz de reduzir os impactos ambientais da nossa alimentação é a redução ou eliminação do consumo de carnes, laticínios e ovos. Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), o setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global. Uma vez que pode ser feita a substituição de carnes e derivados por alimentos vegetais de teor nutricional semelhante, esta é uma medida simples e que pode ser adotada tanto individualmente quanto em grupos, refeitórios, empresas e escolas, com grandes benefícios para o meio ambiente. Neste sentido, uma medida de grande aceitação é a adoção da “Segunda Sem Carne”, isto é, tirar as carnes e derivados do prato pelo menos um dia por semana, visando reduzir os impactos ambientais da nossa alimentação e também favorecer a saúde.

Data: 27/03/2014

Comentário: ¿Faça de alimentos a base da sua alimentação¿
Justificativa: é uma bela frase, que eu gosto muito, que a população acadêmica entente, mas uma pessoa leiga ao ler pode ficar em duvida, se não for explicado. A questão de variar a alimentação é muito importante para a população, pois o Brasil é um país muito diverso em alimentos, que devem está presente na alimentação cotidiana da população.
Data: 28/03/2014
Comentário: A linguagem usada em questão,deveria ser o mais simples possível,para que haja de fato o entendimento da população.O correto explicativo de cada alimento a ser consumido ou não,os benefícios ou malefícios que estes podem vir a trazer,e etc.
Justificativa: O conteúdo é bom,porém um tanto confuso em algumas partes,um pouco repetitivo também,e com uma linguagem não tão informal.
Data: 29/03/2014
Comentário: A pecuária é uma prática que, comprovadamente, gera danos ambientais globais, e está sob o comando de poucos grupos econômicos que obtem com ela enormes lucros. O interesse privado de poucos prevalece sobre o interesse coletivo de muitos. Um guia nacional alimentar não pode ignorar a relação existente entre a degradação promovida pela pecuária, e alimentação onívora, e sobretudo, não deve tratar esta dieta como uma fatalidade, mas apresentar outras alternativas, já amplamente utilizadas e cujos efeitos positivos na saúde estão cada vez mais documentados pelos estudos científicos.
Justificativa: Não basta falar de meio ambiente de forma retórica, e ignorar a relação entre a pecuária e a degradação ambiental.
Data: 30/03/2014
Comentário: Fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.
Justificativa: Não entendo a ausência do conteúdo sobre os danos que a pecuária causa ao meio ambiente, afinal diversos estudos trazem informações sobre esse assunto, além de já ser amplamente discutido, como poderia ser ignorado pelo Ministério da Saúde? Numa pesquisa bem básica na internet já se encontram essas relevantes informações: "Segundo um relatório publicado em 2006 pela Organização das Nações Unidas, a pecuária é "uma das duas ou três maiores contribuintes para os mais graves problemas ambientais, em todos os níveis, do local ao global", incluindo problemas de degradação do solo, mudanças climáticas e poluição do ar, poluição e esgotamento da água e perda de biodiversidade. Deste modo, mudanças nos hábitos alimentares que envolvam a redução do consumo de carne ou mesmo a adoção de dietas vegetarianas seriam estratégias possíveis a fim de combater o aquecimento global."



Data: 30/03/2014
Comentário: No Capítulo 2 fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.
Justificativa: O vegetarianismo contribui muito para a redução do desmatamento. Cerca de 79% da soja no mundo é esmagada para fazer ração animal. http://www.onca.net.br/textos-e-publicacoes/textos/textos-onca/producao-animal-e-impacto-ambiental/
Data: 30/03/2014
Comentário: Fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.
Justificativa: Conteúdo é direcionado para leigos?
Data: 30/03/2014
Comentário: Capítulos 1 e 2: nas considerações sobre meio ambiente não podem ser ignorados os recentes estudos que indicam o alto impacto que a pecuária tem sobre o meio ambiente, o qual ultrapassa todas as outras atividades econômicas na emissão de gases causadores do efeito estufa.
Justificativa: O Guia não apresenta a alternativa vegetariana como opção de alimentação saudável. No entanto, pesquisas mostram não só o valor nutricional completo da dieta vegetariana bem equilibrada, como também o efeito menos deletério que a agricultura tem sobre o meio ambiente, comparado com a atividade pecuária. Como exemplo, citamos o trabalho realizado por cientistas do Centro de Energia Nuclear na Agricultura (Cena) da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da USP, em Piracicaba, liderados pelo professor Carlos Clemente Cerri, no qual se faz comparativo entre a emissão de metano (CH ₄) e óxido nitroso (N ₂ O) da pecuária e da agricultura em relação ao Produto Interno Bruto - PIB do setor, indicando que a primeira emite um volume de GEE cerca de 40 vezes maior para produzir uma unidade do PIB gerado. Assim, para cada bilhão de R\$ que a pecuária gerou de PIB, naquele ano (1994), foram emitidas 243 toneladas de CH ₄ e 6 toneladas de N ₂ O. Já a agricultura como um todo emitiu 5,5 toneladas de CH ₄ e 3,5 toneladas de N ₂ O para cada bilhão de reais produzidos (os dados são do primeiro inventário realizado em 1994 e que prevalecem até hoje). O artigo está disponível no volume 66, número 6, da revista científica Scientia Agrícola, da Esalq. Portanto, as informações sobre meio ambiente trazidas pelo Guia estão incompletas e incorretas, uma vez que desconsidera o benefício ambiental que a dieta vegetariana representa em relação à alimentação onívora e carnívora e omite o custo ambiental da atividade pecuária.
Data: 31/03/2014

Comentário: Primeira recomendação. Faça de alimentos a base de sua alimentação.
Justificativa: Ao invés de usar o termo Alimentos, utilizar o termo alimentos naturais e menos processados.
Data: 31/03/2014
Comentário: Segunda recomendação. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e converte-los em preparações culinárias.
Justificativa: ¿ O que é um consumo moderado? - O que é moderado para um pode não ser p/ outro. Qualificar o moderado por ilustrações.
Data: 31/03/2014
Comentário: Terceira recomendação. Limite a utilização de produtos alimentícios prontos para o consumo, evitando-os ou consumindo-os, em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias.
Justificativa: ¿ Na definição de alimentos ultraprocessados não aparece suco de caixinha. ¿ Ensinar a ler e interpretar o rotulo e as siglas e informações das embalagens.
Data: 31/03/2014
Comentário: Recomendação 3.
Justificativa: Ensinar a ler e interpretar o rotulo e as siglas e informações das embalagens.
Data: 31/03/2014
Comentário: Capítulo 2. Linguagem rebuscada.
Justificativa: Tornar a Linguagem mais objetiva e simples com mensagens atrativas para população em geral.
Data: 31/03/2014
Comentário: Em todo este capítulo e em diversos momentos do guia, utiliza-se a expressão "cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias". Poderia ser substituído simplesmente por "cozinhar alimentos".
Justificativa: A expressão " conversão em preparações culinárias" complica o já usualmente compreendido termo "cozinhar".
Data: 31/03/2014
Comentário: Pág. 16 - substituir foto de água saindo da torneira por água saindo do filtro.



Justificativa: Não considero que haja garantia da potabilidade da água servida a todas as residências nas áreas urbanas e rurais do Brasil.

Data: 01/04/2014

Comentário: Sugere-se a inclusão da discussão sobre bebidas alcoólicas presentes no guia anterior. A primeira recomendação “Faça de alimentos a base de sua alimentação” e o parágrafo 10 podem ser incompreensíveis. Parágrafo 4: Cita a água como base, mas não menciona os cuidados com sua qualidade. Quadro de exemplo de alimentos (página 17): Os alimentos citados como exemplos, em vários momentos, podem gerar confusão pela ausência de clareza e pela diversidade no modo de preparo. Parágrafo 16: Não está claro o que se pretende dizer com restaurante tradicional. Parágrafo 17: Óleos, gorduras (saturadas e trans, por exemplo), sal e açúcar precisam ser conceituados. Quadro de óleos e gorduras: conforme já explicitado o conceito de produtos alimentícios e alimentos não está claro. Terceira recomendação, quadro de Características e exemplos de produtos processados e páginas 22 e 24: Na descrição de alimentos processados não aparecem fatores importantes como origem dos produtos (produtos artesanais, originários da agricultura familiar, produtos locais) bem como critérios de sustentabilidade dos produtos.

Justificativa: Primeira recomendação e parágrafo 10: A classificação de alimentos exposta na proposta do GAPB 2014 parece necessitar de reflexão e estudos mais aprofundados, posto que demonstra inconsistências nesta tentativa de representar a alimentação da população. Assim, os conceitos de alimento in natura e alimento minimamente processado precisam ser revistos para serem coerentes com a legislação vigente e ficarem mais claros para não causar confusão na compreensão das recomendações. Por exemplo, pela legislação alimento é “toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinada a fornecer ao organismo humano os elementos normais, essenciais à sua formação, manutenção e desenvolvimento”, ou seja, esta definição não diz que a palavra “alimento” somente abarca os alimentos in natura e os minimamente processados. E a definição da legislação para produto alimentício é “alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura adicionado, ou não, de outras substâncias permitidas obtidas por processo tecnológico adequado”, ou seja, produto alimentício, segundo a legislação, é um “alimento” estando, portanto, contido na definição de alimento. Assim, a maneira como está exposto no documento da proposta do GAPB, além de não condizer com a legislação, pode promover a confusão. Além disso, a frase “Faça de alimentos a base de sua alimentação” parece estranha e pode ser incompreensível, posto que as pessoas estão acostumadas a comer comida que, para elas, é sinônimo de alimento. Assim, recomendar que a base da alimentação seja o alimento vai parecer, no mínimo, sem sentido. Parágrafo 4: Outro tema importante que era trabalhado no GAPB 2005 e não é citado nesta proposta de 2014 é a origem,

contaminação e necessidade de cuidados com o uso da água. Considerando a importância deste tema, sugere-se que o texto do GAPB 2005 seja revisado, atualizado e incorporado à nova versão. Quadro de exemplo de alimentos (página 17): Os termos frescos, como citado em massas, por exemplo, não está em conformidade com a legislação vigente. Além disso, salvo melhor juízo, está estranho que massa fresca vendida pronta em supermercado (cuja maioria dos produtos contém ingredientes passíveis de ter gordura trans) seja considerada no grupo “alimento” e o pão que pode ser produzido somente com farinha, água, fermento e sal seja considerado um produto processado. Parágrafo 16: Considerando que esta classificação de restaurante não existe oficialmente, pode ficar confuso utilizar esta terminologia posto que cada pessoa pode interpretá-la de maneira diferente. Parágrafo 17: Como o GAPB se destina a todas as pessoas, nem todos tem acesso a esses conceitos. Sugere-se que também faça parte do glossário. Terceira recomendação, quadro de Características e exemplos de produtos processados e páginas 22 e 24: Esta ausência de aprofundamento pode confundir o leitor, posto que restam dúvidas inclusive quando as fotografias são consultadas. Considerando a importância do consumo de pão pela população brasileira, sugere-se que ele seja alvo de discussão específica, exemplificando e demonstrando as diferenças entre o pão feito em casa, o pão comercializado mas produzido de maneira artesanal e o pão industrializado. Inclusive observou-se exemplos confusos em relação ao pão, posto que aparece pão em fotografias tanto nos processados da página 22 quanto nos ultraprocessados da página 24.

Data: 01/04/2014

Comentário: fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.

Justificativa: http://www.wilsonveterinario.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=808:principais-impactos-causados-ao-meio-ambiente-pela-producao-de-alimentos-industrializados-e-ricos-em-proteina-animal&catid=7:outros-textos-indicados&Itemid=16

Data: 01/04/2014

Comentário: fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.

Justificativa: http://www.wilsonveterinario.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=808:principais-impactos-causados-ao-meio-ambiente-pela-producao-de-alimentos-industrializados-e-ricos-em-proteina-animal&catid=7:outros-textos-indicados&Itemid=16

Data: 01/04/2014

Comentário: fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.

Justificativa: http://www.wilsonveterinario.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=808:principais-impactos-causados-ao-meio-ambiente-pela-producao-de-alimentos-industrializados-e-ricos-em-proteina-animal&catid=7:outros-textos-indicados&Itemid=16

Data: 02/04/2014

Comentário: fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.

Justificativa: Conforme minhas considerações do capítulo anterior, a pecuária é um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global (fonte: FAO/ONU 2013)



Data: 03/04/2014
Comentário: Se fala muito de meio ambiente, mas não citam a pecuária. "Na Amazônia Brasileira a principal atividade responsável pelo desmatamento é a pecuária." Sérgio Riverol; Oriana AlmeidaI; Saulo ÁvilaIII; Wesley OliveiraIV IDoutor em Ciências Sócio Ambientais do Centro de Pesquisas Econômicas da Amazônia (CEPEC-UFPA) IIPh.D. em Ciências Ambientais do Núcleo de Altos Estudos Amazônicos (NAEA-UFPA) IIAnalista de sistemas do Centro de Pesquisas Econômicas da Amazônia (CEPEC-UFPA) e bolsista CNPq IVEconomista do Centro de Pesquisas Econômicas da Amazônia (CEPEC-UFPA) e bolsista CNPq; http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-63512009000100003 Analisamos o desmatamento relacionado com outros dados, como criação de gado, a agricultura e a população. Nós usamos índices de paisagem e dados de agricultura e criação de gado para correlacionar os dados. Desmatamento em Rondônia: estudo de índices de paisagem e dados de agropecuária e PIB Felix Carriello 1 Daniel Andres Rodriguez 2 1 Universidade Federal Fluminense ¿ Departamento de Geografia Instituto de Geociências ¿ Campus da Praia Vermelha, Niterói/RJ, Brasil felix-carriello@vm.uff.br 2 Centro de Previsão do Tempo e Estudos Climáticos ¿ CPTEC - INPE daniel.andres@cptec.inpe.br http://martesid.inpe.br/col/dpi.inpe.br/sbsr@80/2008/11.17.21.23/doc/5679-5686.pdf
Justificativa: Se fala de Meio Ambiente mas nao se mencionan sobre o impacto ambiental que gera a pecuaria ao mesmo.
Data: 03/04/2014
Comentário: fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.
Justificativa: além da crueldade com os animais, a pecuária destrói as florestas, e o meio ambiente.
Data: 04/04/2014
Comentário: Página 19 - 2o parag - Excluir "pelas pessoas nas cozinhas de suas casas ou em restaurantes tradicionais".
Justificativa: É totalmente dispensável escrever que óleo, açúcar e sal são usados por pessoas e restaurantes, é uma informação óbvia demais para constar em um guia. Situações semelhantes acontecem em outros partes do guia e deve ser corrigidas.
Data: 04/04/2014

Comentário: Pág. 23, quadro e 2a coluna do texto - Os exemplos apresentados no quadro de "produtos pronto para consumo processados" realmente são exemplos de alimentos processados, mas são alimentos cuja composição nutricional difere bastante entre si. Coloca-se no mesmo bloco alimentos de qualidade muito distinta. Mais adiante, no texto, recomenda-se que o consumo destes alimentos seja evitado ou em pequena quantidade. Esta frase é correta se pensarmos em alimentos como toucinho, doces de fruta. Entretanto, perde um pouco o sentido quando se refere a pão e queijo.
Justificativa: Pão é uma fonte importante de carboidrato e energia e faz parte do hábito da população. A recomendação de limitar seu consumo não condiz com as imagens apresentadas nas composições de café da manhã. O problema não é consumir pão, o problema é consumí-lo em excesso ou substituindo o almoço e jantar. Quanto ao queijo, ainda que tenha alto teor de gordura, é uma excelente fonte de cálcio e poderia ser uma opção eventual ao leite.
Data: 04/04/2014
Comentário: Em vez de caloria (kcal), escrever quilocaloria (kcal).
Justificativa: Uma característica do Guia é o seu primor no uso de termos técnicos e detalhamento de conceitos. Sendo assim, o mesmo deve ocorrer para a unidade de energia.
Data: 04/04/2014
Comentário: Modificar a regra de ouro para: Prefira sempre alimentos e preparações caseiras do que produtos prontos para consumo e evite alimentos ultraprocessados.
Justificativa: Preparações culinárias não é de uso corrente.
Data: 04/04/2014
Comentário: Modificar a segunda recomendação para: Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao preparar as refeições.
Justificativa: Simplificar a mensagem.
Data: 05/04/2014
Comentário: A pecuária é um grande destruidor do meio ambiente, com a criação de pastos se faz muitos desmatamentos e os animais, devido uma alimentação rica em hormônios, eliminam muitos gases que destroem a camada de ozônio deixando o planeta cada vez mais vulnerável as mudanças climáticas
Justificativa: Falta informações sobre os pontos negativos da pecuária e tudo que faz de mau ao ambiente. Informação é fundamental para boas escolhas.
Data: 05/04/2014
Comentário: Texto alterado e reenviado.
Justificativa: Texto alterado e reenviado.
Data: 05/04/2014



Comentário: Os óleos estão presentes também em determinados alimentos in natura ou minimamente processados e são ingeridos como tal, como no consumo de castanhas, amêndoas, abacate, dentre outros. Há gorduras que fazem parte de alimentos de origem animal, sendo algumas saudáveis, como as encontradas em alguns peixes e outras que não são saudáveis quando consumidas em excesso.
Justificativa: A resposta da pergunta feita no texto, encontra-se incompleta.
Data: 05/04/2014
Comentário: A palavra calorias deve ser trocada por quilocalorias.
Justificativa: O texto traz a palavra por extenso "calorias" e a abreviatura entre parêntese é a de quilocalorias, sendo esta última a informação correta.
Data: 05/04/2014
Comentário: Sugiro modificar o texto. A gordura saturada pode ser de origem animal ou vegetal. Gordura saturada de origem animal está presente naturalmente em carnes, especialmente em "carne vermelhas" e em produtos derivados de carnes, bem como no leite. A vegetal é saturada artificialmente pela indústria. A ingestão de gordura saturada deve ser controlada ou "moderada" evitando-se o consumo da gordura "aparente ou visível" das consideradas "carne vermelhas" e de produtos que contenham quantidades excessivas de gorduras saturadas. As gorduras, durante o processo de fritura, também devem ser controladas e trocadas antes de apresentarem cor escura ou fumaça. Os óleos vegetais, "de cozinha", quando utilizados crus e em preparações culinárias são saudáveis, mas o seu consumo também deve ser controlado, pois cada grama de gordura fornece 9 quilocalorias.
Justificativa: O texto está confuso e incompleto.
Data: 05/04/2014
Comentário: Sugiro que seja retirado o parágrafo 25 inteiro.
Justificativa: O conteúdo deste parágrafo é desnecessário, obriga o leitor a ir procurar lá na "terceira recomendação geral do guia", no caso de querer checar a veracidade da afirmação. E a expressão "prontos para o consumo" deve ser reavaliada. Como já foi dito, há pesquisas publicadas nas quais esta expressão se refere também a preparações culinárias de restaurantes e de cozinhas industriais fornecedoras de alimentos prontos para serem consumidos no sentido de ingeridos, comidos. O ser humano é consumidor de muita coisa, inclusive de alimentos, que segundo a biologia, na cadeia alimentar, é classificado como consumidor terciário, alimentos dos quais retira os seus nutrientes. Na prática há uma confusão, quase inevitável, entre "CONSUMIR" e "INGERIR".
Data: 05/04/2014

Comentário: Sugiro que seja reavaliada a expressão "produtos prontos para consumo" e conseqüentemente tudo o que se diz sobre ela.

Justificativa: A expressão "produtos prontos para consumo" é aplicada com significados diferentes no Brasil, conforme pode ser visto na RDC n. 273 de 22 de setembro de 2005 - ANVISA e em pesquisas científicas publicadas no país. É preciso muitos ajustes para que se possa "falar a mesma língua", pois o ser humano é consumidor de muita coisa, inclusive de alimentos, que segundo a biologia, na cadeia alimentar, é classificado como consumidor terciário (consome vegetais, animais). Na prática há uma confusão, quase inevitável, entre "CONSUMIR" e "INGERIR", mas suponho que é possível deixar a expressão "produto pronto para consumo" com o sentido amplo que ela tem, aplicando-se inclusive às preparações dos restaurantes.

Data: 07/04/2014

Comentário: Suponha que você fosse forçado a viver com uma dieta apenas de carne vermelha e leite integral. Uma dieta que, ao todo, fosse pelo menos 60% gordura - e em torno de metade desta, saturada. Se os seus primeiros pensamentos são estatinas (remédios para colesterol) e stents cardíacos, você deveria considerar o curioso caso dos Masai, uma tribo nômade do Quênia e Tanzânia. Nos anos 60, um cientista da Universidade de Vanderbilt chamado George Mann descobriu que os homens Masai consumiam exatamente esta dieta (suplementada com sangue do gado pastoreado por eles). E, no entanto, estes nômades, que também eram bastante magros, tinham os menores níveis de colesterol jamais mensurados e eram virtualmente livres de doenças cardíacas. Os cientistas, confusos pelo achado, argumentaram que esta tribo deveria ter alguma proteção genética especial contra o colesterol alto. Mas quando pesquisadores Britânicos monitoraram um grupo de homens Masai que mudaram-se para Nairobi (cidade grande) e começaram a consumir uma dieta de estilo moderno, descobriram que o colesterol dos mesmos disparou.



Observações similares foram feitas a respeito dos Samburu - outra tribo queniana - assim como dos Fulani da Nigéria. Embora os achados destas culturas pareça contradizer o fato de que comer gordura saturada leva à doença cardíaca, você pode se surpreender em descobrir que este “fato” está longe de ser um fato comprovado. Ele é na verdade uma hipótese dos anos 1950 que jamais foi provada. O primeiro indiciamento científico da gordura saturada veio em 1953. Foi neste ano que um fisiologista chamado Ancel Keys publicou um artigo muito influente intitulado “Aterosclerose, um problema para a nova saúde pública”. Keys escreveu que, enquanto a taxa de mortalidade total dos EUA declinava, o número de mortes por doença cardíaca vinha aumentando constantemente e, para explicar o porquê, ele apresentou uma comparação do consumo de gordura e da mortalidade por doença cardíaca em 6 países: Estados Unidos, Canadá, Austrália, Inglaterra, Itália e Japão. Os americanos comiam a maior quantidade de gordura e tinham a maior mortalidade cardíaca; os japoneses consumiam a menor quantidade de gordura e tinham a menor mortalidade cardíaca. Os demais países encaixavam-se convenientemente entre os dois. Quanto maior o consumo de gordura (de acordo com levantamentos nacionais), maior a taxa de doença cardíaca. E vice-versa. Keys achou que esta correlação era, em suas palavras, “notável” e começou a tornar pública sua hipótese de que o consumo de gordura causava doença cardíaca. Esta hipótese ficou conhecida como a “Hipótese Dieta-Coração” (“Diet-Heart Hypothesis”). Na época, um grande número de cientistas era cético quanto às afirmações de Keys. Um destes críticos foi Jacob Yerushalmy, fundador do Curso de Graduação em Bioestatística da Universidade de Califórnia em Berkeley. Em um artigo de 1957, Yerushalmy indicou que, embora os dados de 6 países examinados por Keys parecessem dar suporte à Hipótese Dieta-Coração, havia na verdade estatísticas disponíveis sobre 22 países. E, quando todos os 22 países eram analisados, a conexão aparente entre o consumo de gordura e doença cardíaca desaparecia. Por exemplo, a taxa de mortalidade por doenças cardíacas na Finlândia era 24 vezes maior do que no México, muito embora o consumo de gordura nas duas nações fosse similar. A outra crítica saliente do estudo de Keys foi que ele havia observado apenas uma correlação entre dois fenômenos, e não uma clara conexão causal. Isto abria a possibilidade de que alguma outra coisa - não medida ou mesmo nem imaginada - estivesse levando à doença cardíaca. Afinal, os americanos de fato comiam mais gordura do que os japoneses, mas quem sabe eles também consumissem mais açúcar e pão branco, e assistissem mais televisão.

Justificativa: Apesar destas falhas aparentes nos argumentos de Keys, a Hipótese Dieta-Coração era convincente e logo passou a ser fortemente promovida pela Associação Americana de Cardiologia (AHA) e pela mídia. Ela oferecia para o público preocupado uma tentativa de explicação razoável de por que o país encontrava-se em meio à uma epidemia de doenças do coração. “As pessoas devem conhecer os fatos”, disse Keys em uma entrevista de 1961 à revista Time, cuja capa ele ilustrava. “Então, se quiserem comer até morrer, deixe-os.” O estudo dos sete países, publicado em 1970 é considerado o grande triunfo de Ancel Keys. Ele parece emprestar mais credibilidade à Hipótese Dieta-Coração. Neste estudo, Keys relata que em 7 países que ele selecionou - EUA, Japão, Itália, Grécia, Iugoslávia, Finlândia e Holanda - o consumo de gordura animal era um forte preditor de ataques cardíacos em um período de 5 anos. Igualmente importante, ele observou uma associação entre colesterol total e mortalidade por doença cardíaca. Isto o levou a concluir que a gordura saturada dos alimentos de origem animal - e não outros tipos de gordura - aumentava o colesterol e acabava por levar à doença cardíaca. Naturalmente, os defensores da Hipótese Dieta-Coração alardearam o estudo como prova de que consumir gordura saturada levava a ataques cardíacos. Mas os dados estavam longe de ser sólidos. Isso por que em três países (Finlândia, Grécia e Iugoslávia), a correlação não existia. Por exemplo, o leste da Finlândia tinha 5 vezes mais ataques cardíacos fatais e quase o dobro de doença cardíaca que o oeste da Finlândia, apesar da grande semelhança do consumo de gordura animal e dos níveis de colesterol entre as duas regiões. E, embora estes dados constassem em forma de tabela no referido estudo, Keys deixou de mencioná-los em suas conclusões. Talvez o maior problema fosse, contudo, sua presunção de que a gordura saturada tivesse um efeito deletério sobre os níveis de colesterol. Embora existam mais de uma dúzia de tipos de gordura saturada, os humanos consomem predominantemente três: ácido esteárico, ácido palmítico e ácido láurico. Este trio compreende quase 95% da gordura saturada de um pedaço de costela, uma fatia de bacon ou de um pedaço de pele de galinha, e quase 70% daquela na manteiga e no leite integral. Hoje, está bem estabelecido que o ácido esteárico não tem nenhum efeito nos níveis de colesterol. Em verdade, o ácido esteárico - que é encontrado em grande quantidade no cacau assim como na gordura animal - é convertido no fígado em uma gordura monoinsaturada chamada ácido oleico. Esta é a mesma gordura cardioprotetora encontrada no azeite de oliva. Como resultado, os cientistas geralmente consideram este ácido graxo saturado como ou benigno ou mesmo como potencialmente benéfico para a sua saúde. Entretanto, é sabido que os ácidos palmítico e láurico elevam o colesterol total. Mas eis aqui o que é raramente relatado: os estudos mostram que, embora ambos ácidos graxos saturados elevem o colesterol LDL (‘ruim’), eles também elevam o colesterol



HDL (o bom) tanto quanto, quando não mais. E isto diminui o risco de doença cardíaca. Isto ocorre porque acredita-se que o colesterol LDL deposita-se em placas nas suas artérias, enquanto o HDL as remove. Assim, quando se aumenta ambos, na verdade se reduz a proporção de colesterol ruim em relação à do tipo bom. Isto pode explicar por que numerosos estudos relataram que esta proporção LDL/HDL é um preditor melhor de doença cardíaca futura do que o LDL isoladamente. Tudo isso turva as alegações de Keys de que haveria uma clara conexão entre consumo de gordura saturada, colesterol e doença cardíaca. Se a gordura saturada não eleva o colesterol de uma forma que aumente o risco de doença cardíaca então, de acordo com o método científico, a Hipótese Dieta-Coração deveria ser rejeitada. Entretanto, em 1977, ainda parecia uma ideia promissora.

Data: 07/04/2014

Comentário: Este foi o ano em que o Congresso transformou em política de governo a recomendação de uma dieta de baixa gordura (o low-fat), baseado primariamente na opinião de especialistas que apoiavam a Hipótese Dieta-Coração. Esta decisão encontrou muita crítica e muita resistência na comunidade científica, incluindo a Associação Médica Americana. Afinal, o endosso oficial a uma dieta low-fat poderia mudar os hábitos alimentares de milhões de americanos, e os efeitos oficiais de tal estratégia eram largamente debatidos e careciam completamente de comprovação. Nós temos gasto bilhões de dólares de nossos impostos tentando comprovar a Hipótese Dieta-Coração. E, contudo, estudo após estudo tem falhado em fornecer evidências definitivas de que o consumo de gordura saturada leve à doença cardíaca. O exemplo mais recente é a Iniciativa para a Saúde das Mulheres (Women's Health Initiative - WHI), o maior e mais caro (US\$ 725 milhões) estudo governamental de dietas já conduzido. Os resultados, publicados ano passado, mostram que uma dieta pobre em gordura total e em gordura saturada não teve nenhum impacto na redução das taxas de doença cardíaca e de derrame em cerca de 20.000 mulheres que aderiram a este regime por cerca de 8 anos. Mas este artigo, como muitos outros, subestima seus próprios achados e, invés disso, indica quatro outros estudos que, muitos anos atrás, aparentemente acharam alguma conexão entre gordura saturada e doença cardíaca. Por causa disso, vale a pena dar uma olhada mais de perto em cada um deles. O Estudo do Hospital dos Veteranos de Los Angeles (Los Angeles VA Hospital Study) de 1969. Este estudo da UCLA, com 850 homens, relatou que aqueles que substituíram gorduras saturadas com gorduras poli-insaturadas tinham menos chance de morrer de doenças cardíacas e AVC num período de 5 anos do que os homens que não alteraram suas dietas. Entretanto, um número maior de homens que mudaram suas dietas morreram de câncer, e a idade média por ocasião da morte foi a mesma em ambos grupos. Além disso, devido a um esquecimento, os autores do estudo deixaram de coletar dados cruciais sobre os hábitos de tabagismo de cerca de 100 homens. Por fim, eles também relataram que os homens aderiram

à dieta apenas metade do tempo. O Estudo de Dieta-Coração de Oslo (The Oslo Diet-Heart Study) de 1970. Duzentos homens seguiram uma dieta com baixa gordura saturada por 5 anos enquanto outro grupo comeu como quis. Os que seguiram a dieta tiveram menos ataques cardíacos, mas não houve diferença na mortalidade entre os dois grupos. O Estudo do Hospital Psiquiátrico da Finlândia (The Finnish Mental Hospital Study) de 1979. Este estudo se estendeu de 1959 a 1971 e aparentemente documentou uma redução no índice de doença cardíaca em pacientes psiquiátricos que adotaram uma dieta ζ reduzidora de colesterol ζ . Mas o experimento foi inadequadamente controlado: quase metade dos 700 pacientes aderiu ou desistiu no meio do mesmo, durante os 12 anos de sua duração. O Estudo de Regressão de Ateroscelrose de St. Thomas (The St. Thomas ζ Atherosclerosis Regression Study) de 1992. Apenas 74 homens completaram este estudo de 3 anos conduzido no hospital St. Thomas, em Londres. O estudo achou uma redução em eventos cardíacos em homens com doença cardíaca já estabelecida que adotaram uma dieta low-fat. Há, entretanto, um GRANDE senão: a dieta prescrita era também restrita em açúcar. Estes 4 estudos, muito embora tenham falhas graves e sejam minúsculos quando comparados com o Women's Health Initiative (WHI), são frequentemente citados como a prova definitiva de que as gorduras saturadas causam doença cardíaca. Muitos outros estudos clínicos mais recentes levantam dúvidas sobre a Hipótese Dieta-Coração. Estes 4 estudos precisam ser considerados no contexto de TODOS os estudos realizados.

Justificativa: Em 2000, um grupo internacionalmente reconhecido de cientistas chamado Colaboração Cochrane conduziu uma metanálise (uma análise estatística conjunta de todos os estudos conduzidos com metodologia adequada sobre determinado assunto) da literatura científica sobre dietas ζ reduzidoras de colesterol ζ . Depois de aplicar critérios rigorosos de seleção (219 estudos foram excluídos por serem de má qualidade), o grupo examinou 27 estudos envolvendo mais de 18 mil participantes. Embora os autores tenham concluído que reduzir a gordura na dieta possa ajudar a reduzir doença cardíaca, os dados por eles publicados na verdade mostraram que dietas pobres em gordura saturada não têm nenhum efeito significativo sobre a mortalidade, ou mesmo sobre mortes devidas a ataques cardíacos. ζ Eu fiquei desapontado por não termos achado algo mais definitivo ζ disse Lee Hooper, autor principal da revisão da Cochrane. Se esta análise exaustiva não conseguiu achar evidências sobre os perigos da gordura saturada, diz Hooper, é provavelmente por que os estudos revisados não foram suficientemente longos, ou por que os participantes não reduziram suficientemente seu consumo de gorduras. Evidentemente há uma terceira



opção, não mencionada por Hooper: os estudos foram negativos pois a Hipótese Dieta-Coração está errada. O Dr. Ronald Krauss não diz que as gorduras saturadas são boas para você. Mas, ele admite, nós também não temos evidências convincentes de que são ruins. Por 30 anos, o Dr. Krauss - um professor adjunto de ciências nutricionais da Universidade da Califórnia em Berkeley - tem estudado o efeito da dieta e dos lipídios séricos (colesterol, triglicerídeos) nas doenças cardiovasculares. Ele explica que embora alguns estudos indiquem que substituir gorduras saturadas por gorduras insaturadas diminua o risco de doenças cardíacas, isto não significa que as gorduras saturadas levem ao entupimento das artérias. Isto pode apenas sugerir que as gorduras instauradas são uma opção ainda MAIS saudável do que as saturadas, diz ele. Mas há ainda mais. Em 1980, o Dr. Krauss e seus colegas descobriram que o colesterol LDL está longe de ser a simples partícula ruim que normalmente pensamos. Na verdade, ela vem em uma série de diferentes tamanhos, conhecidos como subfrações. Algumas subfrações de LDL são grandes e macias. Outras são pequenas e densas. Esta distinção é importante. Uma década atrás, pesquisadores canadenses relataram que homens com maior número de partículas de LDL pequenas e densas tinham 4 vezes mais risco de apresentar artérias entupidas do que aqueles com o menor número. Contudo, eles não encontraram a mesma associação com as partículas grande e macias. Tais achados foram subsequentemente confirmados por outros estudos. Agora, aqui vem a conexão com o assunto da gordura saturada: o Dr. Krauss descobriu que quando as pessoas substituem os carboidratos em sua dieta por gordura - seja ela saturada ou insaturada - o número de partículas pequenas e densas diminui. Isto leva à noção altamente contraintuitiva de que substituir seus cereais matinais com ovos e bacon pode diminuir o seu risco de doença cardíaca. Os homens, mais do que as mulheres, são predispostos a apresentar partículas de LDL pequenas e densas. Entretanto, tal propensão é extremamente flexível e, de acordo com o Dr. Krauss, pode ser ativada quando as pessoas consomem dietas de alto carboidrato e baixa gordura (high-carb, low-fat); da mesma forma, a propensão de fabricar mais partículas pequenas e densas pode ser desativada quando as pessoas consomem menos carboidratos e mais gorduras, inclusive gorduras saturadas. Há um pequeno subgrupo de pessoas com alto risco de doenças cardíacas que podem responder bem a uma dieta restrita em gorduras (low-fat), diz Krauss. Mas a esmagadora maioria das pessoas saudáveis parece obter pouquíssimos benefícios destas dietas low-fat, em termos de fatores de risco cardíaco, a não ser que elas também percam peso e façam exercício.

Data: 07/04/2014

Comentário: E, se a dieta low-fat for também rica em carboidratos, isto pode na verdade resultar em piora dos lipídios séricos (colesterol, triglicerídeos). Embora o Dr. Krauss tenha inúmeras publicações e seja altamente respeitado - ele foi duas vezes o presidente do comitê redator das diretrizes sobre dieta da Associação Americana de Cardiologia (AHA) - as profundas implicações de suas pesquisas não foram amplamente reconhecidas. Os cientistas acadêmicos acreditam que a gordura saturada é ruim para você, diz Penny Kris-Etherton, professora emérita de estudos nutricionais na Universidade Estadual da Pensilvânia (Penn State University), citando como evidência os vários estudos que ela acredita que mostram ser isso verdade. Mas nem todos aceitam estes estudos, e estas pessoas são pouco ouvidas. Kris-Etherton admite que há um tanto de relutância em aceitar evidências que sugiram o contrário. Veja, por exemplo, um estudo de 2004 da universidade de Harvard sobre mulheres mais velhas com doença cardíaca já estabelecida. Os pesquisadores descobriram que quanto mais gordura saturada estas mulheres consumiam, menor a chance de que sua condição piorasse. O autor principal, o Dr. Dariush Mozaffarian, um professor assistente da escola de saúde pública de Harvard, lembra que antes de finalmente conseguir publicar o estudo no American Journal of Clinical Nutrition, ele encontrou uma formidável oposição política de outras revistas científicas. No campo da nutrição, é muito difícil conseguir publicar qualquer coisa que vá contra o dogma estabelecido, diz Mozaffarian. O dogma reza que a gordura saturada faz mal mas, ao meu ver, isto não é baseado em evidências inequívocas. Mozaffarian diz que é fundamental que os cientistas mantenham a mente aberta. Nossos achados foram surpreendentes até mesmo para nós. E, quando você descobre algo que vai contra o que está estabelecido, isto não deve ser suprimido; ao contrário, deve ser disseminado e estudado ao máximo. O viés contra a gordura saturada é mais evidente nos estudos de dietas de baixo carboidrato (dietas low-carb). Muitas versões desta abordagem nutricional são controversas pois não colocam nenhum limite ao consumo de gorduras saturadas. Como resultado, quem defende a Hipótese Dieta-Coração argumenta que as dietas low-carb aumentariam o risco de doenças cardíacas. Mas todas as pesquisas publicadas indicam que este não é o caso. Quando pessoas em dieta low-carb foram comparadas cabeça-a-cabeça com pessoas em dieta low-fat (com restrição de gorduras), aqueles em dieta low-carb tipicamente obtiveram resultados significativamente melhores nos marcadores de doença cardíaca, incluindo partículas de LDL pequeno e denso, razão LDL/HDL e triglicerídeos, que são uma medida da quantidade de gordura circulando no sangue. Por exemplo, em um estudo de 12 semanas, cientistas da Universidade de Connecticut colocaram homens e mulheres acima do peso em dieta low-carb ou low-fat. Aqueles que seguiram a dieta low-carb consumiram 36 gramas de gordura saturada por dia (22% das calorias totais), o que representa mais do que



3 vezes a quantidade da dieta low-fat. Ainda assim, a despeito deste consumo consideravelmente maior de gordura saturada, os pacientes em dieta low-carb reduziram tanto o seu número de partículas de LDL pequenas e densas quanto sua razão LDL/HDL de forma muito mais significativa do que o grupo que comeu low-fat. Além disso, os triglicerídeos diminuíram em 51% no grupo low carb, contra 19% no grupo low-fat.

Justificativa: Este achado merece ser sublinhado pois, embora o colesterol seja o fator de risco mais citado para doença cardíaca, os níveis de triglicerídeos podem ser igualmente relevantes. Em um estudo de 40 anos de duração na Universidade do Hawaii, os cientistas descobriram que baixos níveis de triglicerídeos na meia-idade eram os melhores preditores de *longevidade excepcional* - definida como viver até os 85 anos de idade sem nenhuma doença importante. De acordo com o pesquisador principal Dr. Jeff Volek, dois fatores influenciam a quantidade de gordura que circula por nossas veias. O primeiro, é claro, é a quantidade de gordura que você come. Mas o fator mais importante é menos óbvio. Ocorre que o seu corpo fabrica gordura a partir de carboidratos (carbs). Funciona assim: os carboidratos que você come (particularmente amido e açúcar) são absorvidos e entram na corrente sanguínea como glicose. À medida que aumenta seu consumo de carbs, aumenta também a glicose no seu sangue. Isto faz seu corpo produzir o hormônio insulina. O papel da insulina é retornar a glicose no sangue para valores normais, mas ela também sinaliza ao seu corpo para estocar gordura. Como resultado, seu fígado começa a converter o excesso de açúcar em triglicerídeos (gordura). Tudo isso ajuda a explicar por que o grupo da dieta low-carb no estudo do Dr. Volek teve maior redução da gordura no sangue. Restringir os carboidratos mantém a insulina baixa, e isto reduz a produção interna de gordura e permite que você queime mais da gordura que come. Ainda assim, mesmo com todos estes dados emergentes e com toda a falta de suporte científico para a Hipótese Dieta-Coração, as últimas diretrizes de dieta da Associação Americana de Cardiologia (AHA) reduziram a quantidade recomendada de gordura saturada de 10% das calorias diárias para 7% ou menos. *A ideia era encorajar as pessoas a diminuir ainda mais seu consumo de gordura saturada, pois há uma relação linear entre o consumo de gordura saturada e colesterol LDL*, diz Alice H. Lichtenstein que presidiu o comitê de nutrição da AHA que redigiu as recomendações. E quanto aos achados de Krauss de que nem todos os LDLs são iguais? Lichtenstein diz que seu comitê não levou isso em conta, mas poderá no futuro. Talvez não seja a comida ruim que causa doença cardíaca, mas sim hábitos ruins. Afinal, no estudo de Volek, até mesmo os participantes que seguiram a dieta low-fat - que era alta em carbs - reduziram seus triglicerídeos. *O fator chave é que eles não estavam comendo demais*, diz Volek. *Isto permitiu que os carboidratos fosse utilizados como fonte de energia ao invés de ser convertidos em gordura.* Talvez este seja o ponto mais

importante de todos. Se você sempre consome mais calorias do que gasta, e ganha peso com isso, seu risco cardíaco aumentará, comendo gordura saturada, carbs ou ambos. Mas, se você está levando um estilo de vida saudável - você não está acima do peso, não fuma, faz exercícios regularmente - então a composição de sua dieta pode não ser tão importante. E, baseado nos estudos de Krauss e Volek, uma dieta para perda de peso ou para manutenção de peso nas quais carboidratos são substituídos por gordura - mesmo que saturada - reduzirá os marcadores de risco cardíaco mais do que se você seguisse uma dieta low-fat, high-carb. ¿A mensagem não é que você deva se atolar em manteiga, bacon e queijo? diz Volek. ¿A mensagem é que não há razões científicas pelas quais os alimentos naturais contendo gordura saturada não possam ou não devam fazer parte de uma dieta saudável.¿
Data: 07/04/2014
Comentário: Texto alterado e reenviado.
Justificativa: Texto alterado e reenviado.
Data: 08/04/2014
Comentário: Nas Recomendações Gerais foram destacados como pontos fortes: as ilustrações, os esquemas e a abordagem direta de DCNT, e a recomendação 3 que está bem detalhada. Como pontos fracos: . Pontos Fracos: as redundâncias; pouco destaque para a regra de ouro no final do capítulo; enfoque confuso na 2ª recomendação. Sugere-se trabalhar e incluir a forma mais saudável das preparações, além de enfatizar os RISCOS. Outras modificações pertinentes: Modificações: ¿ Retirar no 1º parágrafo a última frase : ¿...sem comprometer o valor nutricional.¿ (p.19); ¿ Retirar o aumento de nutrientes (p.20); ¿ Incluir na 2ª recomendação a forma mais saudável de utilizar os óleos nas preparações, incluir os riscos para a saúde;
Justificativa: Avaliação geral: Ótima iniciativa; Necessário detalhar importância dos lanches; dar enfoque para a alimentação adequada para prática de atividade física (pré/pós treino X suplementos)
Data: 08/04/2014
Comentário: Sugiro remanejar a farinha de trigo para a categoria produtos alimentícios
Justificativa: A farinha de trigo é utilizada como ingrediente e não como alimento puro
Data: 08/04/2014
Comentário: Tenho uma dúvida, como ficarão as porções dos rótulos nutricionais?
Justificativa: As porções até o momento foram baseadas em uma dieta para 2000 calorias e as porções definidas pelo último guia/pirâmide.



Data: 10/04/2014

Comentário: Consideramos o conteúdo do Guia pertinente pois propõe o resgate da alimentação tradicional pontuando os seus benefícios e fazendo esta análise com vistas aos aspectos ambientais, sociais e culturais, bem como aproxima o fazer do nutricionista a experiência de comer dos indivíduos. Conteúdo a ser incluído: Definição do diet e light (na pag. 26); Rotulagem de alimentos (com auxílio de gravuras); Trazer noções de “medidas moderadas” para alimentos ou grupos de alimentos (consideramos sobre a SUBJETIVIDADE empregada na palavra MODERADO). Pontos fortes: Adequação nas informações técnicas; Quadros informativos bem claro e elucidativo; Pertinência dos exemplos oferecidos; Pontua relação do “comer” com a sustentabilidade; Possibilita ao nutricionista atuar de um modo menos prescritivo, mais aproximado do seu papel de educador em Nutrição e Saúde. Pontos fracos: Pouca ênfase nos benefícios da prática alimentar baseada em alimentos e alimentos minimamente processados (como feito na pag. 29, utilizando as mesmas categorias impacto social; impacto cultural e impacto ambiental); Poucas ilustrações; Linguagem pouco acessível ao leigo; Não definição dos produtos diet e light.

Justificativa: Relato da Oficina realizada em Salvador-Ba no dia 19/03/2014

Data: 11/04/2014

Comentário: Sugiro que a expressão "Produtos Prontos para Consumo" seja substituída pelas expressões "Produtos Alimentícios Processados" e "Produtos Alimentícios Ultraprocessados" e que os ingredientes sejam chamados de "produtos Alimentícios Ingredientes", mantendo-se então o posicionamento do "guia alimentar" de que são "alimentos" os produtos não processados e os minimamente processados e que os chamados "produtos alimentícios processados e os "ultraprocessados" são substitutos de alimentos. Também consta no guia a expressão: "produtos prontos processados". CONTUDO TENHO UMA OBSERVAÇÃO E UM QUESTIONAMENTO AQUI: no caso dos processados não serem chamados de alimentos, mas sim de substitutos de alimentos, o conceito de alimentação também precisará mudar, passando a ser o ato de se ingerir alimentos e produtos alimentícios substitutos de alimentos. Se os alimentos processados passarem a ser considerados substitutos de alimentos, substâncias biológicas ativas extraídas de alimentos também serão comercializadas como substitutos de alimentos? E se isso for possível, seria bom ou ruim para o ser humano? Aliás, as Ciências Biológicas classificam o ser humano, dentro da cadeia alimentar, em "Onívoros" (alimentam-se de vegetais, animais, pode-se inferir que também de leite e ovos). Alimenta-se também de água; oxigênio e luz solar. E retira os nutrientes dos alimentos: proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas e minerais), dizer que os seres humanos se alimentam de alimentos e de produtos substitutos de alimentos (o parágrafo 26 deste capítulo diz que eles são usados "na ausência de alimentos" e logo depois, como substitutos de alimentos) não iria alterar a cadeia alimentar? Não seria melhor chamar os processados de Alimentos processados, Alimentos ultraprocessados e Alimentos ingredientes? Sugiro que seja incluído no índice do guia alimentar, item 10 creio, não dá para conferir porque o índice só estava disponível na primeira leitura após o cadastro e ficou indisponível depois da primeira contribuição, abordagem sobre os benefícios da produção segura de produtos processados, independentemente de estes continuarem a ser considerados alimentos ou de passarem a ser considerados substitutos de alimentos, bem como a importância do consumidor em ler o rótulo de tais produtos.

Justificativa: Os produtos alimentícios processados existem, são realidade na vida de muita gente no Brasil e no mundo, não dá pra deixar de reconhecer que muitos deles são necessários. E por isso sua produção, quando segura, é benéfica tanto para os consumidores, responsáveis por ler os rótulos, quanto para os produtores, porém não deve ser atribuída a eles a expressão "prontos para o consumo" porque causa confusão com outros produtos prontos para serem consumidos dos "serviços de alimentação".

Data: 15/04/2014



Comentário: Página 17: Item: Quadro Alimentos Exemplos Acrescentar no final do texto: [...] água mineral natural, água da rede pública de distribuição, água de fontes alternativas (fonte, poços, etc) e água envasada.

Justificativa: É importante incluir a água mineral natural, devido as suas características e benefícios à saúde. Na atualidade, estudos tem demonstrado a importância do consumo de água mineral natural como elemento nutritivo, que se destaca pela constância da composição de sais minerais e oligoelementos, bem como os benefícios à saúde, principalmente na infância.

Data: 15/04/2014

Comentário: Páginas 22 e 23: Substituir a palavra microorganismo por: micro-organismo

Justificativa: Justificativa: De acordo com a nova ortografia da língua portuguesa / Academia Brasileira de Letras. Ref.: Dicionário escolar da língua portuguesa/ Academia Brasileira de Letras. 2º ed., São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2008.

Data: 15/04/2014

Comentário: Página 31 Item: Três Recomendações e uma Regra de Ouro Acrescentar no final do 1º parágrafo: Ingerir diariamente bastante água. A quantidade de água a ser ingerida varia de pessoa para pessoa na dependência da idade e atividades físicas que são realizadas. Estudos recentes recomendam a ingestão diária entre 2 a 3 litros de água potável para evitar a desidratação, manter a temperatura corporal, lubrificação adequada das articulações e eliminação de toxinas. Estima-se que 19% dessa água necessária é fornecida por outros alimentos, ex. verduras, frutas, etc.

Justificativa: É um item muito importante, visto que estudos tem demonstrado que as necessidades de água são variáveis para cada pessoa em função de diferentes condições: atividades físicas, condições ambientais, tipo de alimentação, problemas de saúde, idade entre outros. Entendemos que é complexo explicitar no referido Guia a quantidade que deve ser ingerida com relação aos inúmeros alimentos que fazem parte da dieta alimentar, porém, no caso da água é imprescindível que se forneça a população orientações sobre a quantidade de água que deve ser ingerida diariamente (2 a 3 litros), tendo em vista que estudos científicos já demonstraram essa necessidade. Existem diferentes métodos para o cálculo aproximado das necessidades de ingestão de água. Segundo dados da literatura as necessidades básicas do organismo (em repouso) é em torno de 30 a 35ml por quilograma de peso por dia. Isso equivaleria a que um jovem que pesa 40 kg, irá requerer em condições normais 1.200 a 1.400 ml de água por dia. Outra forma de cálculo seria estimar entre 1 e 1,5 ml por cada kcal, aportada pela dieta, sempre em condições normais, de temperatura, atividade física, etc. Partindo desse pressuposto, uma dieta de 1.900 kcal, precisaria um aporte de água entre 1.900 e 2.850 ml.

Data: 15/04/2014

Comentário: Capítulo bastante autoexplicativo, onde o texto mostrou a importância da variedade atingindo o objetivo, definindo bem os tipos de alimentos processados e minimamente processados. Sugestões: ¿ Sugerimos que se pode incluir no quadro da página 16, após cada tipo de alimento a menção ¿vide grupo correspondente na página X¿, como por exemplo: (cereais pág. 47), (raízes e tubérculos pág. 49), (legumes e verduras pág. 50), (frutas pág. 51), (castanhas pág. 52), (leites e iogurtes pág. 53), (carnes e ovos pág. 54), o que poderia facilitar o acompanhamento do leitor. Também frisamos que falta exemplos dos grupos alimentares. ¿ Sugerimos também que na página 20 no 2º parágrafo, a partir de ¿seu impacto¿ que específica sobre a quantidade de sal, açúcar, óleo e gorduras utilizadas seja apresentado parâmetros de quantificação (medidas caseiras). Pois acreditamos que facilitaria a compreensão do leitor. ¿ Observamos que se deu ênfase a obesidade neste capítulo, mas que faltaram outras doenças. ¿ Sugerimos negritar a explicação dos aditivos alimentares (pág. 24, última linha até o ponto), sombrear as partes ¿produtos ultraprocessados tem perfil nutricional desequilibrado¿ e ¿produtos ultraprocessados favorecem de diversas maneiras o consumo excessivo de calorias¿ para tornar mais atrativo aos leitores (pág. 26 e 27); Incluir quadro sobre a diferenciação de alimentos diet e light para facilitar aos leitores a compreensão, principalmente aos não nutricionistas.



Justificativa: Especificar esses alimentos nas suas páginas específicas facilitaria o acompanhamento da leitura e que frisar a quantidade limite dos produtos maléficos ajudaria o leitor a saber a quantidade necessária a ser usada. Usar no texto negritos e sombreamento chamaria a atenção para pontos importantes no texto. (SESAU-TOCANTINS)
Data: 17/04/2014
Comentário: Fala-se de meio ambiente não mas a pecuária não é confrontada com a agricultura
Justificativa: A pecuária exige uma área de desmatamento enormemente maior que a agricultura para alimentar o mesmo equivalente de famílias. Uma vez que fala-se em meio ambiente e ecologia, não se pode omitir esta confrontação refletida entre a alimentação vegetariana e a onívora.
Data: 17/04/2014
Comentário: Fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.
Justificativa: Sabe-se que a pecuária é a maior causadora de danos ao ambiente, juntamente com a pesca industrial.
Data: 17/04/2014
Comentário: Fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.
Justificativa: A pecuária é um dos principais senão o maior fator de impacto no meio ambiente. A pecuária está relacionada com desmatamento e poluição. Por conta da produção de ração para gado temos a contaminação por agrotóxicos e transgênicos que ameaçam a vida do solo, dos animais e a dos humanos.
Data: 17/04/2014
Comentário: O documento cita muito as questões que afetam o meio ambiente, mas não cita, entre esses riscos, o maior deles, que é a pecuária.
Justificativa: O documento dá a impressão de ter sido preparado sob o viés do lobby da agroindústria, notoriamente poluente, intoxicante e devastadora de recursos naturais.
Data: 18/04/2014

Comentário: Sobre os parágrafos 22 a 25 apresento a seguinte contribuição: após raciocinar sobre o conceito de alimentação que pode ser inferido com base na cadeia alimentar (Ciências Biológicas) não posso afirmar que apenas o açúcar é alimento e que sal, óleos e gordura não são alimentos (posso dizer contudo, que são ingredientes para outros produtos) Os seres produtores ou autótrofos alimentam-se de água, gás carbônico e luz solar, realizam a fotossíntese, produzem energia e dão início à cadeia alimentar, sendo consumidos pelos herbívoros e a cadeia prossegue. A alimentação dos seres consumidores não se resume a outros seres vivos (fatores bióticos), complementam a sua alimentação outras fontes naturais (fatores abióticos): água; oxigênio (para os seres aeróbios, incluindo o ser humano, sendo fundamental nas reações anabólicas/catabólicas/respiração); luz solar (tanto para os seres capazes de realizar processos fototróficos, quanto para o ser humano, que utiliza raios ultravioletas para ativar uma das formas de vitamina D utilizáveis pelo organismo humano, a que existe na pele, e quem sabe para algo mais que ainda desconhecemos?). Mas também pode-se obter a vitamina D por meio do alimento comestível ou ingerido, só que se a alimentação (sol e comida) não suprir a necessidade, deverá ser suplementada. Assim como a gordura saturada em excesso causa doenças, a luz solar em excesso causa câncer e queimadura. São alimentos para o ser humano: produtos de origem vegetal (folha, caule, semente, fruto, raiz, tubérculo, bulbo); produtos de origem animal (carnes, leite e ovos) além de água, oxigênio e luz solar. Mas: óleos (extraídos de produtos de origem vegetal); gordura (extraída de carne ou do leite animal) são alimentos? Se pensarmos no fato de que elas não são encontradas na natureza assim, concentradas, separadas do ser vivo de onde foram removidas, diremos que não. Mas se pensarmos no fato de que são de origem vegetal e animal e que sua composição química básica é formada por nutrientes que participam ativamente dos processos anabólicos/catabólicos (são também substratos e outros compostos necessários ao metabolismo). Se “botarmos na balança”, pesa mais as origens vegetal e animal e o fato de serem nutrientes necessários ao metabolismo e à manutenção da vida, então poderemos dizer que sim, que óleos vegetais e gorduras animais são alimentos. O sal, se pensarmos na sua principal forma de utilização, ingrediente de outros alimentos e no mal que faz uma ingestão acima da quantidade considerada segura (para adultos: 5g/dia), diremos que não é alimento. Mas se pensarmos que ele é obtido da natureza, extraído do fator abiótico água (salgada), que é composto por sódio (Na) e Cloro (Cl), micronutrientes que participam ativamente das reações catabólicas/anabólicas, produtoras e consumidoras de energia vital, diremos que sim. Então poderemos considerar o sal alimento. O açúcar sacarose (da cana, da beterraba ou encontrado em outro produto vegetal), se pensarmos no fato de que no vegetal ele não se encontra solidificado/cristalizado, poderemos pensar que não é alimento, mas se pensarmos no fato de que é produto de origem vegetal,



carboidrato (macronutriente dissacarídeo), que participa ativamente das reações anabólicas/catabólicas, poderemos constatar que é alimento. A qualidade de preparações alimentares, bem como de produtos processados prontos para serem ingeridos (comidos), pode ser de boa qualidade (nutricionalmente seguros) ou de má qualidade (desequilibrados no sentido de apresentarem alto teor de sódio ou de gordura saturada). A quantidade de açúcar (dissacarídeo) presente no alimento pode ser um problema para pessoas diabéticas, porque é um carboidrato relativamente simples, e sua digestão e absorção é mais rápida do que a dos carboidratos mais complexos. Açúcar simples é a unidade menor de um carboidrato.

Justificativa: Alterei minha contribuição anterior sobre este assunto. Pesquisas: 1- Vitamina D: uma abordagem molecular / Vitamin D: A Molecular Boarding ç Biblioteca Vitual em Saude ç BVS Brasil (Biblioteca responsável: BR1264.1 Localização: BR1264.1 (www.brasil.bvs.br)) 2- Queimadura solar em jovens: estudo de base populacional no Sul do Brasil (Rev. Saúde Pública vol.42 no.1 São Paulo Fev. 2008)- Bliiblioteca virtual em saúde BIREMEOPAS/OMS ç base de dados SCIELO. Hipovitaminose D em adultos: entendendo melhor a apresentação de uma velha doença -Arq Bras Endocrinol Metab vol.50 no.1 São Paulo Feb. 2006 Biblioteca virtual em saúde BVS Brasil (www.brasil.bvs.br) Medline e no site: www.scielo.com.br Avaliação nutricional de mulheres no climatério atendidas em ambulatório de nutrição no norte do Rio Grande do Sul, Brasil -Ciênc. saúde coletiva vol.18 n.11 Rio de Janeiro Nov. 2013 ç Biblioteca virtual em saúde BVS Brasil (www.brasil.bvs.br) Há pesquisas científicas chamando o açúcar sacarose de açúcar simples, mas ele não é simples (micronutriente) é composto (macronutriente), não pode ser absorvido como sacarose, mas também não é complexo como o amido, ele é "relativamente simples".

Data: 18/04/2014

Comentário: Fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.

Justificativa: Sabe-se que o problema maior do desmatamento e do aquecimento global é a pecuária que está ligada diretamente ao consumo de carnes em geral.

Data: 18/04/2014

Comentário: No Guia, fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.

Justificativa: A pecuária causa um impacto enorme ao meio-ambiente, sendo a principal responsável pelos desmatamentos na Amazônia. Levantamento do Greenpeace com dados do Censo 2006 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que 79,5% das áreas utilizadas na Amazônia Legal Brasileira (excetuando-se o Maranhão) estão ocupadas por pastagens (<http://www.greenpeace.org.br/amazonia/pdf/atlasweb.pdf>). Estudo realizado pela ONU (Organização das Nações Unidas), através do UNEP (Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente / PNUMA) , intitulado “Our Nutrition World” (Nosso Mundo de Nutrientes) aponta que consumo de carne e produtos lácteos tem sobrecarregado ainda mais nosso planeta, com demandas enormes de água potável e espaço para criação de animais. Segundo o artigo “Produção de Carne x Impacto Ambiental”, escrito por Marly Winckler, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira, a derrubada de florestas está fortemente relacionada a hábitos alimentares supridos por carne: dos 850 milhões de hectares do Brasil, a pecuária ocupa cerca de 220 milhões de hectares (cerca de 25%). A criação de quantidades exorbitantes desses animais causa também mudanças climáticas. No relatório “A grande sombra da pecuária” - documento que tem mais de 400 páginas e se debruça pelos impactos ambientais -, a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) afirma que os gases emitidos pelos excrementos e flatulências, pelo desmatamento para abrir pastagens e na geração de energia gasta no manejo do gado respondem por 18% dos gases estufa emitidos anualmente no mundo. Ainda de acordo com este relatório, a pecuária agrava mais o efeito estufa do que o setor de transportes, responsável por 13% das emissões.

Data: 19/04/2014



Comentário: A frase que escrevi na minha contribuição anterior: "A qualidade de preparações alimentares, bem como de produtos processados prontos para serem ingeridos (comidos), podem ser de boa qualidade (nutricionalmente seguros) ou de má qualidade (desequilibrados no sentido de apresentarem alto teor de sódio ou de gordura saturada)", está incompleta, digo: tanto uma preparação alimentar quanto um alimento processado pode conter grande quantidade de sal, de gordura saturada ou outras gorduras/lipídeos (os lipídeos apresentam variação na composição química, e o consumo excessivo contribui com a obesidade, por serem mais calóricos do que carboidratos e proteínas, só que os saturados, além de mais calóricos, em excesso causam doenças). Mas um alimento seguro não se resume a um alimento com "baixa" quantidade de sal e de gordura saturada, ele deve apresentar também segurança no aspecto microbiológico/parasitológico e no físico-químico. Há diferença entre segurança alimentar e segurança nutricional. A segurança alimentar diz respeito tanto às condições de acesso aos alimentos, quanto às condições de produção ou preparação dos alimentos de forma microbiológica/parasitológica e físico-química seguras, pois o alimento pode causar doença por fatores relacionados aos nutrientes, mas também por outros fatores. A segurança nutricional envolve os nutrientes e esta pode se tornar uma grande discussão, mas controlando-se os fatores relacionados à produção e ao preparo de alimentos, os alimentos ingeridos serão seguros, de modo que a segurança nutricional é consequência tanto da qualidade quanto da quantidade ingerida (acesso aos alimentos e educação para saber escolher).

Justificativa: A frase que escrevi na minha contribuição anterior: " A qualidade de preparações alimentares, bem como de produtos processados prontos para serem ingeridos (comidos), podem ser de boa qualidade (nutricionalmente seguros) ou de má qualidade (desequilibrados no sentido de apresentarem alto teor de sódio ou de gordura saturada)", está incompleta, digo: tanto uma preparação alimentar quanto um alimento processado pode conter grande quantidade de sal, de gordura saturada ou outras gorduras/lipídeos (os lipídeos apresentam variação na composição química, e o consumo excessivo contribui com a obesidade, por serem mais calóricos do que carboidratos e proteínas, só que os saturados, além de mais calóricos, em excesso causam doenças). Mas um alimento seguro não se resume a um alimento com "baixa" quantidade de sal e de gordura saturada, ele deve apresentar também segurança no aspecto microbiológico e no físico-químico. Há diferença entre segurança alimentar e segurança nutricional. A segurança alimentar diz respeito tanto às condições de acesso aos alimentos, quanto às condições de produção ou preparação dos alimentos de forma microbiológica e físico-química seguras, pois o alimento pode causar doença por fatores relacionados aos nutrientes, mas também por outros fatores. A segurança nutricional envolve os nutrientes e esta pode se tornar uma grande discussão, mas controlando-se os fatores relacionados à produção e ao preparo de alimentos, os alimentos ingeridos serão seguros, de modo que a segurança nutricional é consequência.

Data: 19/04/2014

Comentário: Sobre o parágrafo 22: o açúcar livre é o açúcar mais simples de um carboidrato, sua menor unidade, o micronutriente que resulta da digestão dos macronutrientes para que possam ser absorvidos e circularem livres na corrente sanguínea. A literatura científica classifica os carboidratos polissacarídeos como "carboidratos complexos" e os demais "carboidratos simples", portanto é correto chamar a sacarose ou o "açúcar de mesa" carboidrato simples, porém ainda assim é um macronutriente, pois para se tornar micronutriente (açúcar livre) precisa ser digerida e absorvida. Sobre Índice Glicêmico, os estudos sugerem muita coisa.



Justificativa: Uso do índice glicêmico na educação nutricional. Rev. Nutr. [online]. 2013, vol.26, n.1, pp. 89-96. ISSN 1415-5273. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732013000100009>. Revista de Nutrição. versão impressa ISSN 1415-5273 www.scielo.org/BIREME/OPAS/OMS. Aspectos metabólicos e nutricionais da contagem de carboidratos no tratamento do diabetes mellitus tipo 1 Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr;36(1), abr. 2011. Base de dados: LILACS, Biblioteca Virtual BVS BRASIL/ BIREME OPAS/OMS. ÍNDICE GLICÉMICO E INSULINEMICO DE DOS TIPOS DE PASTA DE PRESENTACIÓN LARGA Y CORTA EN INDIVIDUOS SANOS. Revista chilena de nutrición versão On-line ISSN 0717-7518. Rev. chil. nutr. v.37 n.4 Santiago dez. 2010. BIREME OPAS/OMS. Associação entre índice glicêmico e carga glicêmica dietéticos e síndrome metabólica em idosos. Rev. bras. geriatr. gerontol., Set 2012, vol.15, no.3, p.567-576. ISSN 1809-9823. www.scielo.org/BIREME/OPAS/OMS. Sobrepeso e obesidade em escolares da rede municipal em Montes Claros/MG-Rev. APS;15(3), set. 12. tab. Base de dados: LILACS, Biblioteca Virtual BVS BRASIL/ BIREME OPAS/OMS. Avaliação do índice glicêmico in vitro de cereal matinal extrudado produzido com farinha de milho e farelo de maracujá orgânicos. Ciênc. Tecnol. Aliment. [online]. 2010, vol.30, n.4, pp. 964-968. ISSN 0101-2061. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-20612010000400019>. Associação entre carga glicêmica da dieta, índice glicêmico e consumo de cereais refinados e função reduzida das células-β em migrantes japoneses com pré-diabetes. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia versão impressa ISSN 0004-2730. www.scielo.org/BIREME/OPAS/OMS Marcador in vitro da resposta glicêmica dos alimentos como ferramenta de auxílio à prescrição e avaliação de dietas. Revista de Nutrição versão impressa ISSN 1415-5273 Rev. Nutr. vol.22 no.4 Campinas jul./ago. 2009. www.scielo.org/BIREME/OPAS/OMS Determinação do índice glicêmico e da carga glicêmica de dietas hospitalares para indivíduos com diabetes. / Identification of glycemic index and glycemic load in hospital meals for individuals with diabetes. Cad. saúde colet., (Rio J.);18(2), abr.-jun. 2010. Papel do índice glicêmico e da carga glicêmica na prevenção e no controle metabólico de pacientes com diabetes melito tipo 2. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia versão impressa ISSN 0004-2730. Arq Bras Endocrinol Metab vol.53 no.5 São Paulo jul. 2009. www.scielo.org/BIREME/OPAS/OMS.

Data: 20/04/2014

Comentário: Linguagem mais acessível para população. Quantidade dos alimentos propostos com orientação do profissional Nutricionista.

Justificativa: O Guia é desenvolvido para uso da população deve ter uma linguagem mais acessível para a população brasileira e não técnica. Explicar que o novo Guia traz recomendações e não quantidades e que esta questão deve ser realizada por profissionais Nutricionistas de forma individual.

Data: 21/04/2014

Comentário: No que se refere aos malefícios causados pelos produtos processados e ultraprocessados, solicito que o texto seja reformulado de forma mais clara e objetiva, incluindo alternativas de substituição desses produtos. Senti falta das questões referentes as alternativas alimentares e ao aproveitamento integral de alimentos como estratégia educativa que pode auxiliar na redução dos desperdícios e na Segurança alimentar e Nutricional. No tocante a agropecuária, não há referências no Guia, aos impactos ambientais negativos causados pelo setor de criação de animais para a produção de carnes, laticínios e ovos - desperdício de água, emissão de gases, desmatamento da Amazônia Legal (FAO/ONU, 2009;2013;Governo Federal PPCDAM, 2009); ocupação de área plantada e de alimentos vegetais que poderão se melhor utilizados (FAO, 2012).

Justificativa: Uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos in natura e produzidos regionalmente. O apoio e o fomento à agricultores familiares e cooperativas para a produção e a comercialização de produtos saudáveis como legumes, verduras e frutas é uma importante alternativa para que além da melhoria da qualidade da alimentação, estimule geração de renda para comunidades. As práticas de marketing muitas vezes vinculam a alimentação saudável ao consumo de alimentos industrializados especiais e não privilegiam os alimentos não processados e menos refinados. A promoção da alimentação integral começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país. Torna-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia-a-dia, razão pela qual alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano. Dessa forma, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes. Dentre os diferentes padrões de alimentação destacam-se as dietas não usuais, sendo as mais abordadas pela literatura: naturalista, vegetariana, macrobiótica e alimentação integral. Elas possuem características específicas e produzem diferentes repercussões sobre o organismo humano. A alimentação integral possui como princípio básico a diversidade de alimentos e a complementação de refeições, com o objetivo de reduzir custo, proporcionar preparo rápido e oferecer paladar regionalizado. Estudos mostram que o homem necessita de uma alimentação sadia, rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas. As perdas não ocorrem somente em plantações, transporte e armazenamento inadequado, mas também no preparo incorreto dos alimentos. Os principais alimentos ou produtos utilizados para complementar a dieta convencional são: pós (semente de abóbora); farelos (trigo, arroz, milho); farinhas torradas, raízes e tubérculos. Só com a conscientização, através da Educação Nutricional, é que se pode reverter o quadro alimentar atual do Brasil (SESC e Departamento Nacional-2003).

Data: 21/04/2014

Comentário: Este capítulo se propõe a trazer "boas notícias para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação..." e uma "regra de ouro: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo..."



Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as BOAS NOTÍCIAS e como vencer os obstáculos? - Como esta REGRA DE OURO ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 22/04/2014
Comentário: Este capítulo faz a conceituação de alimentos, processados, ultra processados, conceitos importantes para a compreensão do guia. Enfatiza o conteúdo em relação à quantidade e complementação do alimento (arroz/feijão), o balanço dos diversos alimentos, a comparação da reformulação dos produtos. Faz a contextualização do bom/ruim. Apesar dos temas serem importantes a linguagem deve ser mais acessível para a população.
Justificativa: São temas e conceitos importantes que devem ser abordados. Linguagem muito técnica para a população. O texto às vezes é confuso e a leitura cansativa.
Data: 22/04/2014
Comentário: No item - Por que os alimentos devem ser à base da sua alimentação? No 2º parágrafo onde cita as fibras, explicar melhor a que fibras se referem. (pág. 18)
Justificativa: Informar a importância das fibras na alimentação.
Data: 22/04/2014
Comentário: Na 2ª recomendação que sugere a utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar, deve ser enfatizado o risco em relação ao consumo excessivo destes. (DM/HAS). O texto não esclarece o que significa 'moderação' como também não enfatiza o uso de temperos naturais que contribui para a redução no consumo de sal. Faltam informações do risco do consumo excessivo (temperos para salada, condimentos em cubo ou em pó).
Justificativa: Não basta só indicar o consumo e sim informar os riscos do consumo excessivo. Importância da alimentação no controle das doenças crônicas.
Data: 22/04/2014
Comentário: Um ponto importante que foi observado é a utilização excessiva de adjetivos (sabor, praticidade, etc...) supervalorizando o ruim (alimentos processados e ultra processados.)
Justificativa: O guia deve valorizar as coisas boas e enfatizar a importâncias das escolhas corretas.
Data: 22/04/2014

Comentário: No item - Por que você deve limitar o consumo de produtos processados? Pg. 23 - Reformular o parágrafo.....O sal e o açúcar (e o óleo, quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes associados a doenças cardiovasculares, diabetes e outras doenças crônicas.
Justificativa: O parágrafo não está claro.
Data: 22/04/2014
Comentário: Refletir a que público se destina.
Justificativa: Utilização de linguagem adequada.
Data: 22/04/2014
Comentário: Não aborda que as mudanças dos estilos de vida da população brasileira influenciam nos hábitos alimentares, de forma inadequada. Hoje trabalha-se e estuda-se mais, e a praticidade vem sendo requerida pela maioria das famílias. Não há ênfase para esse grupo acima, em orientá-los de como obter/realizar uma alimentação saudável fora de casa. Priorizando as suas escolhas "in natura", comida caseira e com preparações saudáveis. Não especifica o que é moderado e em medidas caseiras de 100g quando se refere as quantidades de óleo, açúcar, etc. Menciona o texto "qualidade nutricional bastante superior", termo redundante que poderia ser substituído por uma linguagem mais simples, como apenas ser saudável.
Justificativa: os conteúdos dos capítulos são pertinentes? Algum conteúdo deveria ser incluído, retirado ou modificado?
Data: 22/04/2014
Comentário: Maior esclarecimento sobre o que é utilizar com moderação produtos como óleos, gorduras, sal e açúcar, qual medida é considerada moderada para estes gêneros; (Capítulo 2, pg 15.)
Justificativa: As pessoas devem ter o entendimento de que as recomendações de gorduras e açúcares são individualizadas, de acordo com o número de pessoas na família, condições individuais de saúde e necessidades de acordo com o gênero, idade. Entretanto recomenda-se que para cada quatro pessoas o consumo de óleos deva ser de no máximo 1 litro no mês. A recomendação de sal de no máximo 5 gramas para pessoas adultas saudáveis é 1 colher de chá rasa. Açúcares e doces não devem ser consumidos todos os dias (questão calórica-obesidade, cáries dentárias, descontrole da glicemia em diabéticos, aumento de triglicerídeos, entre outras questões)
Data: 22/04/2014
Comentário: Definir melhor o que é "nutricionalmente equilibrado" e "nutricionalmente desequilibrado" (Cap. 2) para as pessoas leigas.



Justificativa: Nutricionalmente equilibrado pode indicar equilibrado em calorias, gorduras, açúcares, nutrientes (vitaminas e minerais), e nutricionalmente desequilibrados como o descontrole em relação ao excesso ou carência em calorias, grupos alimentares, (cereais, leguminosas, carnes, laticínios, etc) e nutrientes.
Data: 22/04/2014
Comentário: Adotar um posicionamento sobre a recomendação da gordura saturada e do colesterol, citando, que o colesterol não provêm somente do ovo, que o mesmo não é o vilão e como consumi-lo adequadamente, mantendo-se dentro dos valores máximos recomendados. O mesmo vale para a gordura saturada, para as quais as fontes devem ser melhor exemplificadas.
Justificativa: Quanto ao colesterol, ainda existe a vinculação com o ovo. Deste modo outras fontes são consumidas em excesso e o próprio ovo é tido como vilão e deixa de ser consumido, pois, o valor nutricional do mesmo é desconhecido de grande parte da população. Quanto às gorduras saturadas, novamente são associadas apenas a algumas fontes, como banha, nata e manteiga, propiciando que o consumo indiscriminado de carnes vermelhas aumente o valor total do nutriente na dieta, trazendo consequências para a saúde, como as dislipidemias e doenças cardiovasculares.
Data: 22/04/2014
Comentário: A recomendação da utilização do azeite de oliva inserida com os outros óleos pareceu negativa, como se fossem todos do mesmo grupo, sendo necessária uma separação e explicação quanto aos tipos de óleos e azeites.
Justificativa: É necessário rever as questões quanto ao uso dos óleos e azeites na alimentação. O consumo de azeite de oliva traz benefícios diretos para a alimentação, além de contribuir para o perfil lipídico humano, e na citação feita no Guia (pag 19) traz o azeite de oliva junto a outras gorduras que devem ter seu consumo restrito na alimentação devido a suas características e a influencia destas para a saúde.
Data: 22/04/2014
Comentário: O Guia apresenta enfoque nos alimentos processados e ultraprocessados, porém falta informações sobre a rotulagem.
Justificativa: Importância de ler o rótulo e entender o que está escrito, não somente olhar. O público, depois de orientado sobre o que deve consumir, precisa conhecer o que está utilizando.
Data: 22/04/2014
Comentário: E a pecuaria, por que nao é citada?
Justificativa: Relacao pecuaria x Meio ambiente.

Data: 22/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 22/04/2014
Comentário: esse capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo..."
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 22/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 22/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 22/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿



Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 22/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 22/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 22/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 22/04/2014

Comentário: Pontos Fortes: 1. página 18, parágrafo 7: " Em combinações..." Houve a valorização da combinação adequada entre alimentos de origem animal e vegetal; 2. página 20, final do último parágrafo: Bom destaque na classificação dos produtos ultraprocessados; 3. página 30 e 31: Regra de Ouro, excelente síntese e destaque. Pontos Fracos: 1. página 29: Relação do consumo de alimentos industrializados ao isolamento social; Segundo a nossa avaliação, as causas desse problema não teriam relação quanto ao tipo de alimento consumido em si, pois um indivíduo pode estar comendo uma fruta e ter um perfil solitário. 2. Algumas palavras deveriam ser substituídas ou eliminadas: -página 18, parágrafo 2: trocar a palavra "maioria" por algumas. página 18, parágrafo 7: quando cita dietas da moda, mencionar exemplos e seus riscos com as devidas justificativas -página 19, na segunda recomendação: "com moderação" deveria ser substituída por - pouca quantidade -página 20, primeiro parágrafo, nona linha: retirar " com alto teor de nutrientes" -página 20, parágrafo 2: retirar " Entretanto, dado que" e começar direto com "óleos..." -página 20, parágrafo 3: retirar "tanto", "como porque" e colocar "e" em geral... -página 21: citar na tabela dos ultraprocessados hamburguers e empanados e também no quadro onde cita ausente, também colocar "ou em pequenas quantidades" - página 22, último parágrafo: retirar "sós" e usar sozinhos - página 23, parágrafo 3: redigir mais claramente os exemplos relacionados como leite e derivados, frutas e frutas em calda, carnes de porco e presunto, peixe e peixe em conserva -página 23: terminar a frase em "risco de cancer". Não destacar o cancer de intestino pois outros também são até mais frequentes. - página 27, fim do segundo parágrafo: citar "ou seja, sobrepeso e obesidade". - página 28, parágrafo 2: "HIPER-SABOR" retirar " quando não"; "mesmo"; "com razão" - página 28, "Calorias líquidas"acrescentar também o nectar e citar: "devido a grande quantidade de açúcar adicionado" - página 29, primeiro parágrafo: retirar " virtualmente inócua" elaborar outra frase mais simples - página 29, no parágrafo Impacto ambiental, seria imprescindível citar o risco dos transgênicos e dos agrotóxicos

Justificativa: O material é bom, bem ilustrado, mas no entanto, as fotos e cenários poderiam estar melhor produzidos e/ou elaborados. Seria ideal ter o guia em 2 versões, uma mais completa e técnica para profissionais e outra de bolso, mais condensada e simples para consultas rápidas.

Data: 22/04/2014

Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿



Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 23/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 23/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 23/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: : Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 23/04/2014

Comentário: Dar maior destaque da regra de ouro; ¿ Reforçar o conceito de intersectorialidade; ¿ Muitas repetições ¿ Quadro da página 22 ¿ muito bem elaborado produzindo ótima informação. Pontos fracos: ¿ Falta de glossário ¿ Reforçar a diferença entre diet e light ¿ Linguagem muito técnica em alguns momentos ¿ Faltou capítulo sobre boas práticas na manipulação, preparo, conservação de alimentos, etc ¿ Faltou reforçar a água como alimento (importância, ações sobre o organismo humano, etc). ¿ Incluir orientações sobre a leitura de rótulos dos produtos alimentícios e também sobre o seu significado. ¿ Recomendações: ¿ Conceito de não processados ou minimamente processados: são não processados após deixarem a natureza (alimentos in natura) (devem ser higienizados). E minimamente processados: quando submetidos à limpeza. ¿ Reestruturar o parágrafo 1º da página 20 ¿ como o tema óleo, gorduras... baixo teor / baixo teor . ¿ Desdobrar em cartilhas para a população e públicos específicos. ¿ Texto da página 20 está um pouco confuso; sugerimos o acréscimo da palavra ¿em¿. Peixes conservados em sal e sal e óleo - em sal e em sal e óleo. ¿ Repetição na pág 26 à semelhança de produtos processados...corrigir o texto.
Justificativa: Discussão realizada na oficina de MG e relevantes de apreciação.
Data: 23/04/2014
Comentário: No Capítulo 2 fala-se muito em meio ambiente, mas não é citada a pecuária.
Justificativa: A maioria dos consumidores quer acreditar que é possível produzir produtos animais de forma ¿humana¿ e cai alegremente nesta ilusão criada pelo marketing da indústria de exploração animal. A verdade é que a esmagadora maioria destes animais vive vidas tão miseráveis quanto os outros animais explorados na indústria, e todos sem exceção são cruelmente abatidos quando ainda são jovens.
Data: 23/04/2014



Comentário: Sugiro modificar a primeira recomendação: em vez de "faça de alimentos a base de sua alimentação", recomendar: faça de alimentos não processados ou minimamente processados a base da sua alimentação". A parte voluntária da alimentação (ação do ser humano), consiste no ato de se ingerir alimentos contendo macronutrientes; micronutrientes; substâncias biologicamente ativas que podem se tornar nutrientes no organismo, como é o caso de certos carotenoides precursores da vitamina A e água. **IMPORTANTE:** no caso dos processados não serem considerados alimentos, mas sim substitutos de alimentos, o conceito de alimentação (no que diz resto à ação voluntária do ser humano) também precisará mudar, passando a ser o ato de se ingerir alimentos ou produtos alimentícios substitutos de alimentos. E agora? Os alimentos prontos para serem ingeridos são encontrados in natura; minimamente processados ou processados propriamente dito ou como substitutos de alimentos? Se for aceita esta opção, os compostos bioativos extraídos dos alimentos serão comercializados como alimentos? também sobre os "in natura": muitos in natura podem ser consumidos in natura mesmo: determinadas frutas e verduras que não necessitam de nenhum processamento. *

Justificativa: Alimentação consiste em se ingerir alimentos, nos quais estão presentes substâncias macronutrientes, outras já em estado de micronutrientes e outras que se transformarão em micronutrientes. Também estão presentes substâncias chamadas de "não nutrientes" que poderão ou não serem aproveitadas pelo organismo humano, e na minha opinião, são antinutricionais apenas se não tiverem nenhuma utilidade benéfica, mas se são benéficas, podem ser consideradas antinutricionais? Elas não cooperam para a boa nutrição, para o bom funcionamento do organismo?

Data: 24/04/2014

Comentário: - Página 16, primeira recomendação: Neste item consta uma nova definição de alimento ¿ ¿Alimentos são essencialmente partes de plantas ou de animais que podemos ingerir e digerir, diretamente ou após o cozimento, e que contêm os nutrientes de que nosso organismo necessita para o desempenho de funções vitais como o crescimento, a reprodução e a manutenção da saúde¿ ¿ e sugere-se que seja revisada

Justificativa: A definição proposta pelo Guia não segue, necessariamente, a definição proposta pela ANVISA e “Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos”. (RDC Nº 259, de 20 de setembro de 2002 e ANVISA) e também é diferente da definição proposta pela FAO e “Alimento: Qualquer produto vegetal ou animal preparado ou vendido para consumo humano. Inclui produtos destinados a beber ou mastigar e todos os ingredientes, aditivos alimentares ou qualquer outra substância que entre, ou seja usada, na preparação dos alimentos. São excluídas as substâncias usadas como drogas ou medicamentos”.
Data: 24/04/2014
Comentário: -Página18 (“Por que os alimentos devem ser a base da sua alimentação?”): Recomenda-se maior cautela em relação à generalização sobre a composição dos alimentos de origem animal e “... frequentemente, possuem densidade de energia elevada e alto teor de gorduras não saudáveis (gorduras saturadas)...”.
Justificativa: Não são todos os alimentos de origem animal que têm este perfil, e da forma como é exposto, pode gerar uma ideia de que nenhum alimento de origem animal é “saudável”, ou ainda, que podem ser nocivos à saúde em qualquer quantidade.
Data: 24/04/2014
Comentário: -Página 21, terceira recomendação: De acordo com a definição de “alimento” proposta pela Anvisa, o que é exposto no Guia como “produto alimentício” também pode ser considerado “alimento”.
Justificativa: O fato de dois documentos de abrangência nacional trazerem diferentes definições para o mesmo assunto pode gerar conflitos de entendimento.
Data: 24/04/2014
Comentário: Revisão do quadro comparativo das características de produtos para consumo processados ou ultraprocessados (página 21)
Justificativa: Considerando-se que o Guia também se destina ao leitor “médio”, a determinação do número de ingredientes como característica de distinção entre os dois tipos de produto pode induzir o consumidor a erro (por exemplo, ao considerar uma salada de frutas com mais do que 5 ingredientes como um produto ultraprocessado; o mesmo vale para outras preparações caseiras como bolos, pães);



Data: 24/04/2014
Comentário: -Página 23, 2º parágrafo (o sal e o açúcar se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de...). Recomenda-se que o parágrafo seja reescrito de forma mais clara.
Justificativa: O termo "infiltram" não descreve de forma clara o que realmente o sal e o açúcar fazem nos alimentos.
Data: 24/04/2014
Comentário: -Página 29: interessante abordagem do impacto social, cultural e ambiental que pode ser associado ao contexto dos alimentos ultraprocessados.
Justificativa: Abordagem descrita de forma ampla
Data: 24/04/2014
Comentário: na seção que comenta do sal e importância do iodo na alimentação vale reforçar a orientação de utilizar pouco sal na alimentação complementar do lactente principalmente nos menores de 2 anos
Justificativa: sabe-se que hábitos alimentares se formam nos primeiros 2 anos e que o uso excessivo de sal nesta idade tem relação com hipertensão arterial e risco de obesidade, pois alimentos salgados estão associados a maior ingestão de líquidos que neste caso se forme bebidas açucaradas tem relação direta com aumento no ganho de peso
Data: 24/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 25/04/2014
Comentário: Página 17 [...] água de fonte, de torneira ... Substituir por: [...] água da rede pública de distribuição, água de fontes alternativas (fonte, poços, etc) e água envasada.
Justificativa: O nome "água de torneira" não consta na Portaria MS nº 2.914/2011 do Ministério da Saúde.
Data: 25/04/2014
Comentário: Página 29 Item: Impacto ambiental [...] demonstrado as pilhas de embalagens [...] Substituir a palavras pilhas por: [...] demonstrado pelas grandes quantidades de embalagens [...]
Justificativa: As embalagens nem sempre são encontradas no meio ambiente em pilhas.
Data: 26/04/2014
Comentário: Inserir: Prefira alimentos livres de agrotóxicos e transgênicos, produzidos pela agricultura camponesa em sistemas agroecológicos

Justificativa: Partindo da premissa da premissa de que alimento saudável vem de um sistema saudável, teria que ser incentivado o consumo de alimentos produzidos de forma saudável. Para a justificativa, usar dados do PARA/Anvisa sobre contaminação de alimentos por agrotóxicos e os estudos contidos do http://greco.ppgi.ufrj.br/DossieVirtual/ sobre os efeitos dos agrotóxicos na saúde. Caso necessitem que a preparação de um texto base, a Campanha Contra os Agrotóxicos fica a disposição.
Data: 26/04/2014
Comentário: Pesquisas recentes nas áreas de nutrição e neurologia indicam que a ingestão de alimentos que provocam elevação do teor de açúcar no sangue (glicose) estão na raiz de várias disfunções de saúde ditas modernas (obesidade, diabetes 2, Alzheimer, etc). Essas mesmas pesquisas indicam que a ingestão de gorduras (ovos, nozes, óleo de coco, óleo de oliva, abacate) são na verdade essenciais para a boa saúde do corpo em geral e do cérebro em particular. A linha mestra do novo Guia Alimentar está coerente com essas pesquisas, mas não explicita os malefícios de grãos, cereais, e açúcares para a saúde, nem estimula o consumo de gorduras saudáveis. A recomendação sugerida é deixar claro no Guia que grãos, cereais, açúcares são alimentos de risco, e que o consumo de gorduras boas é saudável. Recomenda-se também relacionar fontes alimentares de gorduras boas.
Justificativa: O comentário se justifica pelo recente surgimento recente de evidências científicas consistentes, indicando que as recomendações alimentares das últimas décadas (gordura faz mal, carboidrato faz bem) são erradas e potencialmente danosas à saúde humana.
Data: 26/04/2014
Comentário: A 2ª segunda recomendação 2ª fala sobre o uso moderado de óleos, gorduras, sal e açúcar mas sem citar exemplos sobre o que seria "moderação".
Justificativa: Creio que seja de suma importância dar mais exemplos do que seria moderação especificando a quantidade certa, pois o que é moderado para um pode não ser para outro. Ilustração ajuda muito para quem é leigo.
Data: 28/04/2014
Comentário: Página 17: Item: Quadro 2 Alimentos 2 exemplos Acrescentar no final do texto: [...] água mineral natural, água da rede pública de distribuição, água de fontes alternativas (fonte, poços, etc) e água envasada.



Justificativa: É importante incluir a água mineral natural, devido as suas características e benefícios à saúde. Na atualidade, estudos tem demonstrado a importância do consumo de água mineral natural como elemento nutritivo, que se destaca pela constância da composição de sais minerais e oligoelementos, bem como os benefícios à saúde, principalmente na infância. Ao excluir a categoria de Água Mineral o referido guia privilegia outras formas comerciais de aquisição de água, pois atualmente até as empresas de saneamento básico dos Estados e Municípios visam a obtenção de lucro inclusive ofertando ações na bolsa de valores, ex.: Sabesp

Data: 28/04/2014

Comentário: Página 17: [...] água de fonte, de torneira ... Substituir por: [...] água da rede pública de distribuição, água de fontes alternativas (fonte, poços, etc) e água envasada.

Justificativa: O nome “água de torneira” não consta na Portaria MS nº 2.914/2011 do Ministério da Saúde.

Data: 28/04/2014

Comentário: Página 31: Item: Três Recomendações e uma Regra de Ouro Acrescentar no final do 1º parágrafo: Ingerir diariamente entre 2 a 3 litros de água potável (como bebida) para evitar a desidratação, manter a temperatura corporal, lubrificação adequada das articulações e eliminação de toxinas.

Justificativa: É um item muito importante, visto que estudos tem demonstrado que as necessidades de água são variáveis para cada pessoa em função de diferentes condições: atividades físicas, condições ambientais, tipo de alimentação, problemas de saúde, idade entre outros. Entre os vários métodos propostos para o cálculo aproximado das necessidades de ingestão de água, consideramos que o organismo humano necessita da ingestão de 35 ml/kg por dia, o que equivalem em um adulto de corpulência média (60 kg) teria de ingerir 2.100 ml de água por dia. A Organização Mundial de Saúde preconiza para adultos sedentários, uma ingestão diária de água de 2,9 L e 2.2 L, para homens e mulheres, respectivamente. Já para os indivíduos fisicamente ativos, a recomendação desta organização internacional ascende a 4,5 l/dia (WHO, 2011). Segundo a European Food Safety Authority (EFSA), as informações disponíveis para os adultos permitem a definição de AI (adequate intakes) baseadas em observações de consumo e em valores de osmolaridade urinárias desejáveis, totalizando 2.0L/dia para mulheres e 2.5L/dia para homens. O Guia Alimentar Australiano e da Nova Zelândia recomendam o consumo de 3.4L/dia para homens e 2.8L/dia para mulheres e ainda cita que é preferível que a maioria desse consumo seja proveniente de água pura. Segundo as DRIs (FNB, 2004, é estabelecida uma ingestão adequada e água total - Adequate Intake (AI) - para prevenir os efeitos deletérios da desidratação como anormalidades metabólicas e funcionais de 3,7L para homens e 2.7L, para mulheres, por dia. Ainda, segundo Sawka et al (2005), próprio artigo citado na nova proposta do Guia como referência, a recomendação diária de água para homens é de 3,7L e para mulheres de 2,7L para suprir as necessidades da maioria das pessoas.

Data: 28/04/2014

Comentário: A noção de moderação não está evidente no Guia. O que caracteriza a moderação para a população brasileira? Seria interessante, nesse sentido, quantificar com exemplos, pois a utilização destes ingredientes varia muito de acordo com questões individuais, culturais e entre outras.

Justificativa: - o uso de fotografias das preparações de diversas regiões brasileiras é uma excelente ideia. No entanto, há a necessidade de explicitar no texto exemplos quantificando o que é considerado no guia como "moderação".

Data: 28/04/2014

Comentário: Sugere-se acrescentar a informação do alto teor de sódio nos alimentos defumados e salgados no trecho "No caso de carnes preservadas por salgamento ou defumação, o melhor a fazer é evitar o seu consumo por sua associação com o aumento do risco de câncer, em particular câncer de intestino".



Justificativa: O alto consumo desses alimentos que são fontes ricas de sódio tem grande relação com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como a hipertensão.

Data: 28/04/2014

Comentário: Acrescentar ao final da frase o terceiro parágrafo “in natura” ou minimamente processados, diferentemente dos produtos processados, a imensa maioria dos produtos ultraprocessados é concebida para ser consumida como lanches, sozinhos ou em combinações com outros produtos prontos para consumo, ou como substitutos de refeições preparados com base em alimentos e ingredientes culinários. Portanto, produtos ultraprocessados tendem a inibir o consumo de alimentos “in natura” ou minimamente processados.

Justificativa: Apesar de no início do capítulo explicar o que são alimentos, usar este termo de forma isolada poderá trazer confusão a leitores leigos. Acrescentar “in natura” ou minimamente processados auxilia na compreensão da frase e ainda reforça a primeira recomendação desse capítulo: fazer de alimentos a base da sua alimentação.

Data: 28/04/2014

Comentário: Sugere-se a criação de uma representação gráfica para ilustrar as orientações do guia, visto que as terminologias “com moderação” e “à vontade” não refletem a proporcionalidade e a distribuição destes alimentos na vida diária.

Justificativa: O guia anterior não possuía uma representação gráfica diretamente associada a ele, mas a pirâmide alimentar é utilizada em paralelo, visto que ela transmitia ideias inerentes ao guia. Como as recomendações do novo guia são muito distintas do que vem sendo praticado, acredita-se que uma representação gráfica (como gráfico de pizza contendo a proporção ilustrada com os alimentos) não só facilitaria o entendimento dos indivíduos como auxiliaria os profissionais de saúde no desenvolvimento de ações de educação nutricional pautadas no novo guia.

Data: 28/04/2014

Comentário: trocar a frase “faça de alimentos a base da sua alimentação”, para: “Faça de alimentos “in natura” e minimamente processados a base da sua alimentação”.

Justificativa: O termo alimentos pode dar significado a qualquer tipo de produto alimentício, como pão, biscoito, entre outros. Acrescentar o termo “in natura” e minimamente processados facilita a compreensão de quais os tipos de alimentos que devem compor a base da alimentação.

Data: 28/04/2014

Comentário: Trocar a palavra “moderação” da frase “Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-lo sem preparações culinárias” por “utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias”.

Justificativa: O entendimento de moderação é subjetivo. Como solução, sugere-se quantificar e orientar de forma prática e objetiva quanto ao uso de sal, óleo e açúcar.
Data: 28/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer “BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...” e uma “REGRAS DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...”
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 28/04/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer “BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...” e uma “REGRAS DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...”
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 28/04/2014
Comentário: Parágrafo 26: Inserir um quadro sobre a leitura de rótulos.
Justificativa: É uma forma dos cidadãos reconhecerem o conteúdo dos produtos ultraprocessados.
Data: 28/04/2014
Comentário: Parágrafo 28: O quadro de exemplos dos produtos prontos para consumo processados pode anteceder as características desses.
Justificativa: Isso facilitaria a compreensão do leitor.
Data: 28/04/2014
Comentário: Parágrafo 68: Seria interessante inserir uma figura de uma pessoa na cozinha preparando os alimentos.
Justificativa: A imagem reforçaria a regra de ouro "Prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo e evite produtos ultraprocessados".
Data: 28/04/2014
Comentário: Parágrafo 68: Seria interessante abordar o cultivo de alimentos em casa e na comunidade.



Justificativa: Tal sugestão seria uma possibilidades para melhorar a oferta de alimentos saudáveis
Data: 29/04/2014
Comentário: PONTOS FORTES: - Diferenciação entre alimento, produto processado e produto ultraprocessado. - Limites de utilização, sem focar em quantidade. - Ressalta a densidade calórica dos ultraprocessados. - Resgata o alimento como base da alimentação. PONTOS FRACOS: - Não menciona os alimentos orgânicos e ou agroecológicos - falta um parágrafo sobre agricultura familiar/agroecologia - Não incentiva a escolha por horta caseira. INCLUIR: - Estimular o consumo de alimentos orgânicos... OUTRAS SUGESTÕES: - Esclarecer sobre as características do cogumelo página 16. - Acrescentar na primeira recomendação a preferência por alimentos sem agrotóxicos. - diferenciar barra de cereal de barra energética - páginas 24, 25 e 27 - classificação dos alimentos diferente da ANVISA - sugestão: fazer um quadro comparativo de alimentos minimamente processados, processados e ultraprocessados.
Justificativa: Justificativa no corpo do comentário, discutido na Oficina Estadual para discussão do Guia Alimentar
Data: 29/04/2014
Comentário: Nesse segundo capítulo foi excelente a forma em que foi enfatizado a importância de ter como base na alimentação , o alimento em si.E também muito engrandecedor, o destaque que foi dado ao tema dos produtos ultraprocessados, e todos os seus malefícios.Mas seria importante estabelecer quantidades no tema em que se aconselha consumir com moderação, óleos, gorduras, sal e açúcar .
Justificativa: Um hábito muito presente na população brasileira é a necessidade de se estabelecer quantidades de consumo de certos alimentos, principalmente esses alimentos que exigem uma certa restrição ao seu consumo,como sal,açúcar, óleo e gordura.A frase "Consumir com moderação" é um pouco vaga,pois essa moderação se diferencia de pessoa por pessoa,o que para muitos é considerado moderado, aos olhos de um nutricionista ou profissional da saúde pode ser excessivo. E contribuir para o desenvolvimentos de doenças crônicas.
Data: 29/04/2014
Comentário: Capítulo 3. Seria interessante o destaque dos alimentos essenciais para cada fase da vida, e destacar a importância da atividade física.

Justificativa: Esse terceiro capítulo em geral foi muito educativo, ilustrativo e de fácil entendimento para o leitor, porém seria interessante destacar alguns alimentos que são essenciais na alimentação em cada fase da vida. Em cada fase de nossa vida temos a necessidade maior de consumo de certos alimentos, seria interessante destacar eles. E também seria importante, enfatizar os hábitos regulares de atividades físicas, que também é um fator de promoção à saúde, lógico que estabelecido por um médico.
Data: 30/04/2014
Comentário: o capítulo apresenta princípios que norteiam a alimentação saudável, o bem estar e a saúde. Porém, como é um guia destinado à população, faltam conceitos como, por exemplo, de Segurança alimentar
Justificativa: Não basta termos alimentação saudável, precisamos que seja segura também.
Data: 30/04/2014
Comentário: ¿Faça do alimento a base da sua alimentação¿ - frase redundante.
Justificativa: A frase por si só não diz nada, para que ela seja compreendida é necessário ler toda a explicação. Sugestão substituir por: Faça dos alimentos naturais, ou minimamente processados a base da sua alimentação. Já que em todo este capítulo é explanado sobre o processamento dos alimentos.
Data: 30/04/2014
Comentário: Conceito do processamento dos alimentos.
Justificativa: Em alguns momentos o texto contradiz o próprio conceito que elege como alimentos minimamente processados, processados e ultraprocessados. Sugestão rever os conceitos.
Data: 30/04/2014
Comentário: Faz uma longa explanação sobre os processados e ultraprocessados, entretanto não apresenta alternativas para fugir destas ¿armadilhas¿
Justificativa: Existem alimentos destas categorias que já foram incorporados a alimentação da população, então o ideal seria colocar em quadros recomendações com alternativas de substituições.
Data: 30/04/2014
Comentário: Regra de ouro ¿ em momento algum é declarado o que significa consumir com moderação alimentos como óleo, gordura, sal e açúcar.
Justificativa: Sabe-se que a palavra moderação é muito relativa e pode variar de indivíduo para indivíduo, portanto como as quantidades dos alimentos citados são bem conhecidas no meio científico, por que não deixar claro para população!
Data: 30/04/2014
Comentário: Página 15, quarto parágrafo. A palavra "converte-os" está escrita sem acento circunflexo.
Justificativa: Atender a norma de acentuação gráfica.



Data: 30/04/2014
Comentário: Página 16. Na primeira recomendação quando se descreve "variedade significa alimentos de todos os tipos, incluindo grãos, verduras, legumes, etc" não se inclui o termo CEREAIS que, no entanto, é citado posteriormente no guia. Outra questionamento que faço é o termo "peixes" utilizado.
Justificativa: Se faz necessário introduzir na primeira oportunidade, o termo CEREAIS no guia e acredito que o melhor lugar seja na primeira recomendação. O termo "peixe" talvez pudesse ser substituído por pescados (mais geral e mais correto para designar o que se pretende).
Data: 30/04/2014
Comentário: Página 16, quinto parágrafo. É utilizado o termo "sementes (grãos)" como se fossem sinônimos. Talvez seja prudente deixar somente o termo "grãos", mais correto para o que se pretende designar.
Justificativa: A diferença básica entre semente e grão é que a semente precisa estar viva, ou seja, capaz de germinar e produzir uma nova planta quando proporcionadas as condições favoráveis, enquanto o grão é destinado ao consumo como alimento ou matéria-prima para a indústria.
Data: 30/04/2014
Comentário: Página 16, na primeira recomendação, não consta o termo "aves" ao lado de carnes e peixes. Depois é mencionado mais para frente no texto.
Justificativa: Acredito ser melhor já incluir o termo "aves" na recomendação em si por se tratar de uma chamada para a atenção do leitor.
Data: 30/04/2014

Comentário: Aspectos positivos: A distinção entre alimentos e produtos alimentícios prontos para o consumo e valorização das preparações culinárias representam um grande avanço para o novo guia alimentar e foram muito bem detalhadas e justificadas no documento. Sugestões de alteração: Sobre a primeira recomendação: Pág.18, 1º Parágrafo: Acrescentar informação sobre método de plantio. Sugestão: O solo onde o alimento foi produzido influencia na sua composição e, portanto, um solo rico em nutrientes produzirá alimentos de melhor qualidade. Dessa maneira, consumir alimentos orgânicos, com produção agroecológica e local, respeitando a sazonalidade e o sistema agroflorestal também significa se alimentar de maneira mais saudável. Esses alimentos estão cada vez mais disponíveis em feiras e compras direto do produtor. Sobre a segunda recomendação: Importante ressaltar que óleos, sal, açúcar são historicamente utilizados na elaboração de preparações culinárias para dar mais sabor aos alimentos, porém práticas mais saudáveis nas preparações culinárias devem ser estimuladas. O uso do termo *óleo*, *gordura*, *sal* e *açúcar* ficou repetitivo. Sugere-se usar *temperos* em substituição. Pág. 19, dois últimos parágrafos: Ficou vago e deixa margem para as pessoas acharem que podem usar estes produtos à vontade, quando, na verdade, não podem ser consumidos em excesso e podem ser substituídos por práticas mais saudáveis como não usar a fritura, usar frutas secas para adoçar (em substituição ao açúcar), usar ervas frescas (em substituição ao sal) e azeite de oliva extra virgem depois de alimento cozido. Óleos refinados a partir do processamento químico, com soda cáustica, devem ser evitados. (Refino de Óleos e Gorduras) Pág. 23, primeiro parágrafo: Sugere-se explicar melhor a frase que os *métodos* de processamento tornam os ultraprocessados nutricionalmente desequilibrados. Vale explicar que quanto menos nutrientes tem o alimento, mais o corpo vai querer outros alimentos para buscar se nutrir e atender suas necessidades. Pág. 25, final do primeiro parágrafo: Sugere-se acrescentar: A pobreza de nutrientes biodisponíveis e necessários à saúde humana pode propiciar o fenômeno da *fome oculta* caracterizada por maior ingestão de comida, cada vez com menos qualidade nutricional e menos condições de saciedade. O que pode resultar na coexistência de deficiências de micronutrientes e de sobrepeso e obesidade em uma mesma pessoa ou família. Pág. 28, Sobre o Hiper-sabor: É um ponto de extrema importância. Sugere-se incluir no final deste parágrafo: Produtos ultraprocessados quando consumidos por crianças em especial de tenra idade, condicionam a percepção de sabores a este excesso, o que pode impedir que os sabores sutis dos alimentos sejam devidamente apreciados. Pág. 29: Sugere-se sempre reforçar que termo preparações culinárias deve ser seguido de mais saudáveis. Pág. 31, 3 recomendações e uma regra de ouro: Sugere-se incluir após 1º item: “Para ampliar o acesso a alimentos: Cultive sempre que possível uma horta em sua casa ou apartamento, pesquise orientações específicas para



produção agroecológica em diversos ambientes, produza germinados em casa. De preferência para a compra de produtos orgânicos, pois quanto maior a demanda, maior a produção e menores os preços destes alimentos. Valorize o consumo de orgânicos, sempre que possível, pois estes alimentos possibilitam o consumo integral com maior aproveitamento nutricional de todos os seus componentes e sem ter o risco de consumo de agrotóxicos ou transgênicos." Antes da frase "utilize óleos" - Evite ou troque por alternativas mais saudáveis de preparo e quando necessário, utilize óleos.

Justificativa: Relatório FAO/ONU apresentado ao Conselho de Direitos Humanos. - Human Rights Council. Sixteenth session. Agenda item 3. Promotion and protection of all human rights, civil, political, economic, social and cultural rights, including the right to development. Report submitted by the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter. 2010. Disponível em: <http://www2.ohchr.org/english/issues/food/docs/A-HRC-16-49.pdf> -Refino de Óleos e gorduras. Disponível em: http://www.crowniron.com/images/portuguese/Crown-Oils-&-Fat_Portuguese-A4_PORT_WEB.pdf -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão: Editora Unisul, 2006.

Data: 30/04/2014

Comentário: O capítulo 2 é central para a compreensão das recomendações do novo Guia Alimentar. Consideramos que a reflexão e o posicionamento contrário ao uso intensivo de alimentos industrializados são de grande importância para a conscientização das diferentes instâncias e grupos da população, despertando na sociedade o debate em torno do tema, o que poderá contribuir para a moderação no uso desses produtos. Entretanto, percebe-se que a classificação proposta e muitos dos termos utilizados nesse capítulo são de difícil compreensão, não somente para o público leigo, como também para outros segmentos, inclusive trabalhadores da área da saúde. A primeira questão que gostaríamos de enfatizar se refere à sutil, porém complexa, diferenciação entre "alimentos" versus "produtos alimentícios"; um exemplo emblemático que pode gerar confusão é o leite UHT que por esta nova classificação seria denominado "produto" e a população comumente o considera como "alimento". Outros itens que podem ser destacados nesse capítulo são: a) "Produtos prontos para o consumo": esta expressão é pouco específica e capaz de gerar diversas interpretações. Por exemplo, hortaliças higienizadas, banana e leite são prontos para consumo e a comida em restaurantes "self-service" está pronta para o consumo. E não é possível apontar a sutileza da diferença entre termos como alimentos, preparações e produtos, pois esses termos são usados de forma intercambiável na linguagem coloquial e mesmo técnica. b) "Produtos não processados, minimamente processados, ultra-processados": são introduzidos

nesse capítulo como conceitos de difícil compreensão tanto para o entendimento de leigos como de técnicos, e incluem alto grau de complexidade nas definições empregadas. Detectamos, ainda, nesse capítulo inúmeras expressões que devem ser revistas e modificadas, visando tornar o texto mais claro e de maneira a encaminhar uma mensagem mais direta e útil à população. Essas expressões podem dar margem à dupla interpretação, denunciam posturas estereotipadas e carentes de fundamentação científica: o “Produtos simples e antigos” o “Produtos processados nutricionalmente desequilibrados” o “O uso regular de produtos ultraprocessados tende a comprometer a vida social” o “Sal e açúcar se infiltram nos alimentos” o “Longuíssima duração” o “Baixíssimo custo de produção” o “Virtual ausência de alimentos inteiros” o “Expansão excessiva de tecido adiposo que possuímos sob a pele e em torno das vísceras” Achamos necessária a reformulação de duas das recomendações desse capítulo, assim como da regra de ouro: Primeira recomendação: Faça de alimentos a base de sua alimentação “A frase em questão é de difícil compreensão para a população em geral, visto que dá margem a inúmeras confusões, mesmo após a leitura atenta do capítulo em pauta. O senso comum inclui tudo que se come, inclusive os “produtos prontos para consumo”, como alimentos ou alimentação. Apesar da explicação detalhada da frase no decorrer do capítulo, é importante que a leitura isolada da frase seja compreendida diretamente com vistas a sua aplicação em saúde pública e de forma corrente. Terceira recomendação: Limite a utilização de produtos alimentícios prontos para o consumo “ Da mesma forma esta frase pode ser de difícil compreensão uma vez que diversos itens do consumo alimentar, dependendo do ponto de vista, estão prontos para o consumo e não necessariamente apenas os produtos industrializados ou produtos que não são benéficos como já descrevemos acima. Regra de Ouro: Prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para o consumo e evite produtos ultraprocessados “ Idem, idem. A frase precisa passar uma mensagem direta que seja facilmente compreendida. As mesmas críticas realizadas anteriormente com relação a utilização dos termos alimentos e produtos prontos para o consumo.



Justificativa: Finalizando a nossa reflexão sobre este capítulo, destacamos que algumas afirmativas são descritas sem embasamento teórico evidente. Por exemplo: “O uso regular de produtos ultraprocessados tende a comprometer a vida social. Muitos desses produtos são formulados e embalados para serem consumidos individualmente e a qualquer hora, promovendo assim o isolamento dos indivíduos”. Na nossa compreensão essa formulação está carregada de imagens estereotipadas, o que contraria a necessidade de embasamento científico do Guia. Além disso, tais afirmativas podem encontrar resistência junto à população que pode compreender o uso de tais produtos como uma oportunidade de confraternização, podendo ser lembrado que alguns desses produtos são apresentados na mídia como um motivo para compartilhamento. Por outro lado, o Guia parece ignorar que nos grandes centros urbanos, nos dias de hoje, é expressivo o número de indivíduos que vivem sozinhos, e consequentemente realizam suas refeições sozinhos, os quais podem se sentir tratados com preconceito e de forma negativa no documento. De modo geral, observamos que muitos conceitos são colocados de forma pouco esclarecedora, utilizando argumentos equivocados e linguagem inapropriada. Em muitas passagens o texto é reducionista e maniqueísta, culpabilizando o indivíduo, o qual é único responsável por sua alimentação, eximindo o papel do Estado como regulador e responsável por política de alimentação e nutrição para o país. Embora seja claro que o Guia não deve ser um documento acadêmico, este é um instrumento da política governamental de alimentação e nutrição, assim, deveria deixar claro quais são as iniciativas do governo no sentido de proteger a população com relação aos alimentos de baixa qualidade nutricional, sejam processados ou não, que contenham os elementos que prejudicam a saúde, particularmente, o excesso de gordura, sódio e de açúcar, mas também pesticidas e agentes infecciosos. Em suma, consideramos que o capítulo 2, para ser realmente de utilidade, deve ser profundamente reformulado. Comentário elaborado pelos Grupo Interinstitucional de Pesquisa em Estudos Populacionais em Nutrição e Observatório da Alimentação (UFRJ): Alessandra D Oliveira Aline A. Ferreira Anelise B V Moraes Camila Coura Camila Rodrigues Danilo D Santana Erica Santos Giulia Xavier Gloria Valéria da Veiga Isabela Da Matta Jessica Dantas Juliana Luana S Monteiro Mara L de Cnop Marcelo Jannuzzi Mariana Marques Milena Moraes Miriam Baião Paulo R M Rodrigues Rosangela A Pereira Tais S Lopes Thaís M Vasconcelos

Data: 01/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 01/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 01/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Data: 01/05/2014



Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 01/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.



Data: 01/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos/?ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa

Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4):



941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 01/05/2014

Comentário: Ref.: 'A REGRA DE OURO': Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na 'regra de ouro', como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a 'regra de ouro' deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, hortaliças e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 16, 5º parágrafo: 'Alimentos são essencialmente partes de plantas ou de animais que podemos ingerir e digerir...' O guia traz uma conceituação de alimentos incorreta ao defini-los como 'Alimentos são essencialmente partes de plantas ou de animais'.

Justificativa: Entre as milhões de espécies vegetais do planeta, apenas algumas poucas, podem ser consideradas como 'alimento' e serem consumidas, no todo ou em parte, sem algum tipo de processamento. As poucas espécies de tubérculos, cereais e leguminosas usadas na alimentação, por exemplo, possuem fatores antinutricionais letais ou de impacto negativo na saúde humana. Estas espécies somente se 'transformam' em 'alimento', após algum tipo de processamento, principalmente fermentação e processamento térmico. O conceito milenar de alimento que o define como 'aquilo que consumimos de várias formas e com vários aspectos, com a finalidade de nutrir, sustentar, promover o crescimento e nos manter vivo' é simplesmente ignorado. O pão, um produto altamente processado, é muitas vezes usado como sinônimo de alimento ('o pão nosso de cada dia', por exemplo). Esta conceituação tradicional de alimento é encontrada em todas as culturas e entre as várias palavras compostas usadas em algumas línguas, todas se referem ao que 'mantém a vida'. A redução de 'alimentos' às espécies que habitam o planeta convida a uma experimentação perigosa de consumo indiscriminado das milhares de espécies vegetais tóxicas da natureza. Água, álcool, sal e outros compostos minerais essenciais são esquecidos nesta definição, embora, com exceção do álcool, sejam lembrados em outras partes do guia.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 16: 'Faça de alimentos a base de sua alimentação' Sugere-se rever a primeira recomendação do guia, por óbvio, vaga, pouco esclarecedora para guiar a seleção de uma alimentação saudável.

Justificativa: Tendo em conta que a informação contida no guia refere que partes de plantas ou de animais que o ser humano pode ingerir e digerir, diretamente ou após cozimento, é considerado alimento, afirmar que deve fazer-se de alimentos a base da nossa alimentação é um conceito redundante, pouco claro, vago e não apresenta um sentido lógico. Parece óbvio que o que vamos ingerir (alimento), vai servir de base da nossa alimentação. Desta forma, a afirmação não contribui com nenhuma informação adicional e essencial para a população. Como alternativa, poderia se pensar em: 'Faça de alimentos variados a base de sua alimentação equilibrada e saudável'.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 16, 5º parágrafo: 'Alimentos são essencialmente partes de plantas ou de animais que podemos ingerir e digerir...' Sugere-se reescrever esse parágrafo, pois o conceito de alimento apresentado no atual guia não se encontra de acordo com a legislação vigente.



Justificativa: As definições legais e vigentes de alimento contemplam todas as substâncias ou misturas de substâncias destinadas à ingestão por humanos, que tenham como objetivo fornecer nutrientes ou outras substâncias necessárias para a formação, manutenção e desenvolvimento normais do organismo, independente do seu grau de processamento e de sua forma de apresentação. Referências bibliográficas: BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Decreto-Lei Nº 986, de 21 de outubro de 1969. Guia para comprovação da segurança de alimentos e ingredientes. Brasília, 2013

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 19, quadro das segundas recomendações: ¿Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem comprometer o seu valor nutricional¿ Sugere-se nova redação. Partes do texto foram excluídas e palavras trocadas por sinônimos para simplificar a leitura e entendimento. Sugestão: Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos. Desde que utilizados com moderação esses ingredientes contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação.

Justificativa: Existem trechos que não contribuem e dificultam o entendimento.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 19, 19º e 20º parágrafos: ¿Óleos, como os de soja, milho ou oliva, gorduras, como a manteiga e a gordura de coco, sal e açúcar são produtos alimentícios fabricados pela indústria a partir de substâncias únicas extraídas de alimentos ou, no caso do sal, da natureza. Esses produtos são utilizados pelas pessoas, nas cozinhas de suas casas ou em restaurantes tradicionais, para temperar e cozinhar alimentos e para criar receitas e pratos variados e agradáveis ao paladar. Raramente são consumidos isoladamente de alimentos.¿ Sugere-se nova redação. Sugestão: Óleos, como os de soja, milho, canola, girassol ou oliva, gorduras, como a manteiga e a gordura de coco, sal e açúcar são produtos alimentícios fabricados pela indústria a partir de substâncias extraídas de alimentos ou, no caso do sal, da natureza. Esses produtos são utilizados para temperar e cozinhar alimentos e para criar receitas e pratos variados e agradáveis ao paladar. Raramente são consumidos sozinhos.

Justificativa: É interessante incluir outros tipos de óleos e simplificar a linguagem do texto. Frase subentendida não acrescenta: ¿pelas pessoas, nas cozinhas de suas casas ou em restaurantes tradicionais¿.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 19, 21º parágrafos: ¿Óleos ou gorduras, por exemplo, são utilizados na cocção de grãos, para refogar legumes, verduras e carnes e para fritar ovos e tubérculos. Óleos são também adicionados em saladas de verduras como forma de tempero. O sal é igualmente usado como tempero em todas essas preparações. O açúcar de mesa é utilizado para criar doces e sobremesas à base de frutas, leite, ovos, cereais e farinhas. Óleos, gorduras, sal e açúcar são ingredientes culinários que favorecem o consumo de alimentos.¿ Sugere-se nova redação. Sugestão: Óleos ou gorduras são utilizados na cocção de grãos, para refogar legumes, verduras e carnes e para fritar ovos e tubérculos, por exemplo. Óleos são também adicionados em saladas de verduras como forma de tempero. O sal é igualmente usado como tempero em todas essas preparações. O açúcar é utilizado para criar doces e sobremesas à base de frutas, leite, ovos, cereais e farinhas. Óleos, gorduras, sal e açúcar são ingredientes que melhoram o sabor dos alimentos.
Justificativa: Simplificação do texto para facilitar o entendimento.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 19, coluna 1 da tabela: ¿São produtos alimentícios extraídos de alimentos ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados para temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em receitas e pratos variados e saborosos¿ Sugere-se inclusão de frase. Sugestão: São produtos alimentícios extraídos de alimentos ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. Contém poucos nutrientes e seu consumo excessivo pode ser prejudicial à saúde. São usados para temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em receitas e pratos variados e saborosos
Justificativa: Importante menção de evitar consumo excessivo. Facilita o uso prático e orientação da população.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 19, coluna 2 da tabela: ¿Óleos como os de soja, de milho ou de oliva; gorduras como a manteiga e a banha de porco e a gordura de coco; açúcar de mesa, branco e mascavo, sal de cozinha, refinado ou grosso.¿ Sugerem-se modificações na redação. Sugestão: Óleos como os de soja, milho, canola, girassol ou de oliva; gorduras como a manteiga e a banha de porco e a gordura de coco; açúcar branco e mascavo, sal de cozinha (refinado ou grosso).
Justificativa: Modificação para facilitar o entendimento.
Data: 01/05/2014



Comentário: Página 20, 22º parágrafo: Isoladamente, esses produtos são nutricionalmente desequilibrados e restritos a poucos nutrientes. Para cada 100 gramas, óleos e gorduras fornecem cerca de 900 calorias (kcal) e o açúcar cerca de 400 calorias (kcal). Isto representa uma concentração de energia por volume três a seis vezes superior à de grãos cozidos e dez a vinte vezes superior à de verduras e legumes. Além disso, são produtos com alto teor de nutrientes cujo consumo excessivo é prejudicial para a saúde: sódio (componente básico do sal de cozinha), açúcar livre (componente básico do açúcar de mesa) e gorduras saturadas (presentes em todos os óleos e gorduras, em particular nessas últimas, o que recomenda o seu uso com ainda maior moderação). A medida em grama referida no texto dificulta a compreensão, sugere-se incluir as medidas caseiras, as quais poderiam ser incluídas em uma tabela. Sugere-se ainda alteração de alguns trechos. Sugestão: Esses produtos possuem alto teor de nutrientes cujo consumo excessivo aumenta o risco de doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão, diabetes e obesidade: sódio (componente básico do sal de cozinha), açúcar livre (componente básico do açúcar de mesa) e gorduras saturadas (presentes principalmente nas gorduras de origem animal, o que recomenda o seu uso com ainda maior moderação).

Justificativa: A abordagem em medidas caseiras facilita o entendimento dos leitores e a aplicação prática das recomendações do guia.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 20: Sugere-se inclusão de parágrafo que esclareça mais sobre o consumo de gorduras. Sugestão: Apesar de igualmente calóricos, os óleos e gorduras tem bastantes diferenças em relação aos nutrientes que contém. Os óleos de origem vegetal, tais como óleo de soja, milho, canola, girassol e oliva, quando utilizados na forma como são vendidos (sem ter contato com altas temperaturas) e em pequenas quantidades, são benéficos para a saúde. Já as gorduras de origem animal e aquelas que tem a sua consistência natural modificada por processos industriais, tais como manteiga, banha, margarina e gordura vegetal hidrogenada, podem trazer prejuízos à saúde.

Justificativa: É importante fornecer mais informações relevantes sobre os diferentes tipos de gorduras.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 20, 23º e 24º parágrafos: “Entretanto, dado que óleos, gorduras, sal e açúcar não são consumidos isoladamente, seu impacto sobre a dieta dependerá essencialmente da quantidade utilizada nas preparações culinárias.” “É verdade que óleos, gorduras, açúcar e sal tendem a ser mais acessíveis do que alimentos, tanto porque podem ser estocados por muito tempo, como porque, em geral, custam bem menos. Isso pode favorecer seu uso excessivo. Mas, utilizados com moderação e apropriadamente combinados com alimentos, permitem a criação de preparações culinárias variadas, saborosas e ainda nutricionalmente equilibradas.” Sugerem-se modificações na redação. Sugestão Como óleos, gorduras, sal e açúcar não são consumidos isoladamente, seu impacto sobre a dieta dependerá essencialmente da quantidade utilizada nas preparações culinárias. É verdade que óleos, gorduras, açúcar e sal tendem a ser mais acessíveis, tanto porque podem ser estocados por muito tempo, como porque, em geral, custam bem menos. Isso pode favorecer seu uso excessivo. Mas, utilizados com moderação e apropriadamente combinados com alimentos, permitem a criação de preparações culinárias variadas e saborosas.

Justificativa: Simplificação do texto para facilitar o entendimento.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 20, 25º parágrafo: “Como se verá mais à frente neste Guia, alimentos de vários tipos combinados a óleos, gorduras, sal e açúcar propiciam aos brasileiros uma alimentação de qualidade nutricional bastante superior à que seria propiciada por produtos alimentícios prontos para consumo, aos quais se refere a terceira recomendação geral deste Guia.” Não há embasamento teórico ou evidências científicas para a afirmação.

Justificativa: Como comparar produtos de mesma categoria, exemplificando: lasanha preparada no domicílio e pronta para o consumo, com a afirmação de que possuem qualidade nutricional diferenciada.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 21 a 30, terceira recomendação no geral: A base da alimentação da população brasileira é constituída predominantemente por alimentos tradicionais (arroz, feijão, café, pão francês e carne bovina), e o consumo de alimentos denominados “ultraprocessados” é pequeno quando comparado a outros países desenvolvidos. Sendo assim, a população brasileira já segue as recomendações do guia, afinal tem como “base de sua alimentação alimentos e incluem produtos prontos para consumo como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias”. Sugere-se que a regra de ouro e as recomendações propostas nesse capítulo, que norteiam as orientações do guia, incluam recomendações que promovam a variedade da alimentação, o consumo de frutas e hortaliças e de cereais integrais, tendo em vista o baixo consumo desses alimentos pela população e os seus benefícios para a saúde.



Justificativa: Dados do Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009 mostram que os cinco alimentos mais consumidos pela população brasileira foram: arroz (84%), café (79%), feijão (73%), pão francês (63%) e carne bovina (49%) (SOUZA et al., 2013). Quando observada a contribuição relativa dos alimentos para energia disponível no domicílio, nota-se que cereais e derivados, feijões e leguminosas, tubérculos e raízes e carnes (exceto embutidos) contribuíram com 52%, enquanto embutidos, refrigerantes, biscoitos, refeições prontas e misturas industrializadas contribuíram com 12% (LEVY et al., 2012). Ao comparar a participação relativa de alimentos na disponibilidade domiciliar total de energia entre Inglaterra e Brasil verificou-se que alimentos como: refeições prontas para consumo, balas, chocolates, sorvetes, panificados doces (sugary baked goods), cereal matinal, refrigerantes, bebidas adoçadas, margarina, carnes processadas, biscoitos, molhos e outros produtos prontos para consumo contribuíram com 50% da energia na Inglaterra e 18% da energia no Brasil (MOUBARAC et al., 2013). Tendo em vista essas evidências, observa-se que os brasileiros têm como base da sua alimentação alimentos tradicionais. Além disso, considera-se importante incluir recomendações que promovam a variedade da alimentação, o consumo de frutas e hortaliças e de cereais integrais, afinal apenas 16% da população relataram consumo de frutas e hortaliças (SOUZA et al., 2013) e há evidências suficientes das suas relações com a redução de morbimortalidade (WHO, 1998; 2003). Referências bibliográficas: LEVY RB, CLARO RM, MONDINI L, SICHIERI R, MONTEIRO CA. Distribuição regional e socioeconômica da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil em 2008-2009. Rev Saúde Pública 2012;46(1):6-15. MOUBARAC JC, CLARO RM, BARALDI LG, LEVY RB, MARTINS APB, GEOFFREY CANNON G, MONTEIRO CA. International differences in cost and consumption of ready-to-consume food and drink products: United Kingdom and Brazil, 2008-2009. Glob Public Health 2013;8(7):845-56. SOUZA AM, PEREIRA RA, YOKOO EM, LEVY RB, SICHIERI R. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. Rev Saúde Pública 2013;47(4):656-65. WORLD HEALTH ORGANIZATION/ FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. Preparation and use of food-based dietary guidelines. Report of a joint FAO/WHO consultation. Geneva: WHO, 1998. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series nº 916. Geneva, WHO, 2003.

Data: 01/05/2014

Comentário: Páginas 21 a 30, classificação de processados e ultraprocessados: O guia descreve ¿produtos processados¿ e ¿ultra processados¿ de maneira bastante imprecisa.

Justificativa: Parece que o conceito de “processamento” adotado se restringe à adição de ingredientes. Não se avalia o grau de manipulação, de intervenção mecânica, de input de energia, ou qualquer conjunto de operações necessárias na produção de alimentos e seu impacto no meio ambiente para defini-los. Assim, alimentos com grande carga de processamento, como óleos, gorduras, açúcar, entre outros, ficam na categoria de “produtos alimentícios fabricados pela indústria a partir de substâncias únicas extraídas de alimentos”. O guia apresenta uma tabela na pág 21, onde tenta resumir o que quer dizer por produtos processados e ultra processados. Novamente o conceito de processamento se mantém indefinido, preso aos ingredientes. Na definição de “alimentos prontos para consumo processados”, considera-se apenas como processamento a adição de sal e açúcar, mas nos exemplos aparecem produtos que foram claramente fermentados, defumados, a maioria processada termicamente numa combinação complexa de processos. Finalmente, nos “produtos ultraprocessados”, o guia se atém às “formulações industriais de várias substâncias derivadas de alimentos, em geral com pouco ou nenhum alimento inteiro”. Aí são incluídos produtos com poucos ingredientes, e processamentos térmicos rápidos e sabidamente seguros, contrariando o que foi definido na tabela à pág 21, ao lado de produtos que atendem ao definido anteriormente. Os próprios autores definem o pão como alimento “ultraprocessado” em trabalho recente (MONTEIRO et al, 2010) e como “produto processado pronto para consumo” neste guia. Enfim, ao olhar esta classificação parece que não há como serem enquadrados os alimentos em função do grau de processamento, a não ser perguntando aos autores. Dessa forma, esta classificação tal como apresentada é inútil, assim como todas as considerações ulteriores sobre “alimentos ultraprocessados” ficam prejudicadas, pois a maioria refere-se à sua composição e algumas ao processamento e na totalidade dos casos são afirmações negativas e sem sustentação adequada. O guia pode ainda confundir o leitor em relação aos aspectos de valor nutricional e segurança dos alimentos preparados em domicílio frente aos alimentos industrializados, pois assume tom bastante negativo a processos que são fundamentais para que alimentos transportados a longas distâncias, ou mesmo consumidos localmente, sejam seguros (inócuos). O guia parece assumir que os leitores tem conhecimento suficiente de microbiologia e tecnologia de alimentos para analisar efeitos benéficos e maléficos de parâmetros de processos de conservação (sejam térmicos, por adição de sal, por defumação ou adição de coadjuvantes/aditivos) no valor nutricional de alimentos e na saúde (inclusive o efeito da ausência destes processos e coadjuvantes de tecnologia). Referências bibliográficas: MONTEIRO CA; BERTAZZI RL; CLARO RM; CASTRO IRR; CANNON G. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. Public Health Nutr 2010;14(1) :5-13.



Data: 01/05/2014

Comentário: Página 21 a 30: Ao misturarem-se os conceitos de “composição” com o de “processamento” de alimentos, os autores prestam um desserviço às tentativas de se entenderem as consequências do processamento de alimentos na saúde humana. Estas tentativas tem como objetivo criar práticas industriais e políticas públicas consequentes que reduzam este risco, aperfeiçoando as técnicas de processamento de alimentos, com evidente impacto na saúde da população.

Justificativa: Há trabalhos atuais na literatura de esforços multidisciplinares e concertados de especialistas em epidemiologia, saúde global, tecnologia de alimentos, para se avaliarem estes impactos (considerando uma “verdadeira escala de processamento”) e o consumo de alimentos nos diferentes países. Destaca-se, entre outras, a iniciativa do “Dietary Exposure Assessment Group” da “International Agency for Research on Cancer (IARC), WHO, Lyon, France”, que num trabalho multiinstitucional e multidisciplinar em vários países Europeus, mostrou a dependência dos produtos “altamente processados” (medidos num escala real de processamento) para a ingestão de praticamente todos os nutrientes essenciais (SLIMAN et al., 2009). Estes trabalhos iniciais são promissores e mostram um caminho complexo de investigação capaz de gerar conhecimento científico consistente. Nestes trabalhos o processamento real foi considerado, incluindo o processamento doméstico, que, dependendo do grau, apresenta conhecidos problemas de destruição de nutrientes e geração de substâncias prejudiciais à saúde, e também deve ser também considerado quando o assunto é o processamento de alimentos e a saúde. No guia não se atribui nenhum impacto a este tipo de processamento, o que é sabidamente incorreto. O consumidor atual tem nos supermercados o local preferencial para aquisição de alimentos. Nestes estabelecimentos há uma oferta de cerca de 40.000 itens diferentes e a escolha adequada é o primeiro passo para uma alimentação saudável. Outro momento de escolha é o da composição da refeição fora de casa, cada vez mais frequente dada a alta urbanização do país. Ao confundir “composição” com “processamento”, o guia atual não envia uma mensagem clara à população de como deve fazer suas escolhas. Esta ênfase na definição de processamento de forma errônea para tentar uma classificação de alimentos de acordo com estes conceitos enviesados atrapalhará qualquer tentativa de esclarecimento sobre estas questões. Dessa forma, o guia contraria dois de seus princípios iniciais. O de “informar adequadamente os consumidores para sua empoderação e ação política”, e o de que “Guias Alimentares são baseados em múltiplas evidências”, uma vez que somente literatura dos próprios autores são usadas na conceituação e classificação de alimentos com base no processamento. Referências bibliográficas: SLIMANI N et al. Contribution of highly industrially processed foods to the nutrient intakes and patterns of middle-aged populations in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study. Eur J Clin Nutr 2009;63:S206-25.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 27, 55º parágrafo, linhas 11 a 16: ¿Dito de modo bastante simplificado, essas estruturas tendem a subestimar as calorias que provêm de produtos prontos para consumo e, nesta medida, a sinalização de saciedade após a ingestão desses produtos não ocorre ou ocorre tardiamente.¿ No primeiro parágrafo (pág. 27) a afirmação ¿Dito de modo bastante...¿, abrange todos os alimentos classificados como ¿ultraprocessados¿, sendo que essa evidência só é observada para calorias ingeridas na forma líquida, conforme mencionado de forma correta no quadro ¿Atributos dos produtos ultraprocessados que favorecem a obesidade¿ (pág. 28), no entanto, não é consenso na literatura.

Justificativa: Não há consenso na literatura que as calorias ingeridas na forma líquida conferem menor saciedade, contribuindo para o ganho de peso (DREWNOWSKI e BELLISLE, 2007; ALLISON, 2014). Referências bibliográficas: ALLISON DB. Liquid calories, energy compensation and weight: what we know and what we still need to learn. Br J Nutr 2014; 11: 384-86. DREWNOWSKI A, BELLISLE F. Liquid calories, sugar, and body weight. Am J Clin Nutr 2007; 85:651-61.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 27, 58º parágrafo: ¿Para que se tenha uma idéia da concentração de energia por volume dos produtos ultraprocessados, vamos considerar, como comparação, um prato de arroz com feijão que tenha duas partes de arroz para uma parte de feijão. Este prato fornece cerca de 130 calorias (kcal) por 100 gramas, ou seja um pouco mais de uma caloria por grama.¿ Neste parágrafo a comparação é de difícil compreensão, afinal, a exemplificação em gramas dificulta o entendimento, sendo mais viável, a utilização de medidas caseiras. Além disso, rever grafia da palavra ¿idéia¿.

Justificativa: Visto que um dos pontos importantes para o sucesso de um guia alimentar é a compreensibilidade da população, sugere-se que a abordagem em medidas caseiras facilitaria o entendimento dos leitores (WHO, 1998). No novo acordo ortográfico da língua portuguesa, palavras paroxítonas que possuem ditongos abertos (ei, oi) não são acentuadas. Referências bibliográficas: WORLD HEALTH ORGANIZATION/ FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. Preparation and use of food-based dietary guidelines. Report of a joint FAO/WHO consultation. Geneva: WHO, 1998.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 28, item ¿hiper-sabor¿: ¿Com a ¿ajuda¿ de açúcares, gorduras, sal e uma gama enorme de aditivos, produtos prontos ultraprocessados são formulados para que sejam extremamente atraentes, quando não para induzir hábito ou mesmo para criar dependência¿ Causa preocupação a afirmação comentada acima.



Justificativa: Alimento não é droga e não há evidências que fundamentem a relação entre alimento e vício. Foram publicados estudos em animais, sobre o efeito “hedônico” de alimentos com alto teores de açúcares e gorduras (ou ainda alcaloides como a cafeína) (HOEBEL et al., 2009), e estudos que identificam quais as regiões do cérebro humano que reagem à ingestão de alimentos que causam prazer, e quais são os neurotransmissores envolvidos (SHRINER, 2013). O fato é que está bem estabelecido que a comida é uma das formas universais de prazer, e o seu estudo é um dos métodos experimentais mais acessíveis para a neurociência do prazer. O prazer tem um papel central na sobrevivência e procriação e, portanto, os prazeres sensoriais associados à ingestão de alimentos, bem como do sexo, são fundamentalmente básicos para a sobrevivência da espécie humana. Em adição a estes prazeres sensoriais e sociais de base, há um grande número de prazeres de ordem superior que são proeminentes em seres humanos, incluindo o monetário, o artístico, o musical, os prazeres altruístas, e os transcendentais. Tais prazeres dependem da aprendizagem e podem ser conceituados como combinações de dimensões superiores dos prazeres básicos e, como tal, utilizarem alguns dos mesmos mecanismos cerebrais (BERRIDGE et al., 2008). Enfim, a simplificação de algo tão complexo propiciará a confusão dos leitores, ao invés de auxiliar na adoção de um padrão de alimentação saudável, que deve ser o objetivo do guia. Caberia aqui colocar a preocupação de que, o guia, ao tentar eximir as pessoas da responsabilidade pelas escolhas que fazem, e responsabilizar a indústria e o processamento de alimentos, trilha um perigoso caminho para a “tutela” dos cidadãos pelo Estado. Referências bibliográficas: BERRIDGE KC; KRINGELBACH ML. Affective neuroscience of pleasure: reward in humans and animals. *Psychopharmacol* 2008;199:457-80. HOEBEL BG; AVENA NM; BOCARSLY M; RADA, P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. *J Addict Med* 2009;3(1):33-41. SHRINER RL. Food addiction: detox and abstinence reinterpreted? *Exp Gerontol* 2013;48(10): 1068-74

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 01/05/2014
Comentário: Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 01/05/2014
Comentário: Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tabela/. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:http://www.unicamp.br/nepa/taco.
Data: 01/05/2014



Comentário: Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation – FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0e4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 01/05/2014



Comentário: Comentário: Ref.: 3ª TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de "não escolha", enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos "in natura" que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa

Justificativa: Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding



Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: “A REGRA DE OURO”: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na “regra de ouro”, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a “regra de ouro” deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, hortaliças e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 01/05/2014

Comentário: Na primeira recomendação alimentar (segundo capítulo do guia), abaixo da figura, é citado que alimentos incluem muitas variedades e “jogam” a água como se houvesse uma variedade própria para o consumo.

Justificativa: Ainda nessa recomendação, a citação do processamento mínimo se torna repetitiva e incomoda o leitor, é preferível que se reescreva esse trecho. A terceira recomendação trata os produtos processados como vilões e citam o queijo e os pães... É esperado que a população deixe de consumi-los?, realmente não há benefício ao se consumir esses alimentos?.

Data: 01/05/2014

Comentário: Este capítulo apresenta, para cada tipo de alimento, longas e complexas explicações técnicas, deixando para o final o que é mais importante.

Justificativa: Para a boa leitura, a informação mais importante deve vir no começo e as explicações depois. Considerando que metade da população brasileira tem excesso de peso e o elevado índice de diabetes e de hipertensão seria preciso dar ênfase muito maior ao real perigo dos alimentos processados e ultraprocessados, tanto para piorar quanto para desencadear essas enfermidades.

Data: 01/05/2014

Comentário: A história da hipótese da "dieta do coração", com pouca gordura A vilificação da gordura saturada por Keys [2] iniciou-se duas décadas antes do estudo dos sete países, no qual Keys mostrou uma associação curvilínea entre as calorias provenientes da gordura em relação à quantidade total de calorias, e as mortes por doenças cardiodegenerativas de 6 países. Entretanto, ele excluiu os dados de 16 países que não se enquadravam em sua hipótese. De fato, havia dados disponíveis na época para 22 países, e quando todos os países eram observados, a associação diminuía muito [3]. Indo além, nenhuma associação existia entre a gordura da dieta e a mortalidade por todas as causas [3]. Então, os dados passados promovidos por Keys mostrando que um percentual aumentado de consumo calorias de gordura aumentavam o risco de morte, não são válidos (e certamente jamais poderiam provar a causalidade). Esses dados aparentemente nos levaram pela "estrada dietética" errada pelas décadas seguintes, conforme apontados por outros [4, 5]

Justificativa: Referências 2. Keys A. Atherosclerosis: a problem in newer public health. J Mt Sinai Hosp NY1953;20:118-39. (http://scholar.google.com/scholar?as_q=&as_epq=Atherosclerosis%3A%20a%20problem%20in%20newer%20public%20health&as_oq=&as_eq=&as_occt=any&as_sauthors=Keys&as_publication=&as_ylo=&as_yhi=&btnG=&hl=en&sciui=1&as_sdt=0%2C5&lookup=1) 3. Yerushalmy J, Hilleboe HE. Fat in the diet and mortality from heart disease. A methodologic note. NY State J Med 1957;57:2343-54. (http://scholar.google.com/scholar?as_q=&as_epq=Fat%20in%20the%20diet%20and%20mortality%20from%20heart%20disease.%20A%20methodologic%20note&as_oq=&as_eq=&as_occt=any&as_sauthors=Yerushalmy&as_publication=&as_ylo=&as_yhi=&btnG=&hl=en&sciui=1&as_sdt=0%2C5&lookup=1) 4. Le Fanu J. The rise and fall of modern medicine. New York: Carroll & Graf, 1999. (http://scholar.google.com/scholar?as_q=&as_epq=The%20rise%20and%20fall%20of%20modern%20medicine&as_oq=&as_eq=&as_occt=any&as_sauthors=Le%20Fanu&as_publication=&as_ylo=&as_yhi=&btnG=&hl=en&sciui=1&as_sdt=0%2C5&lookup=1) 5. Taubes G. The soft science of dietary fat. Science 2001;291:2536-45. (<http://openheart.bmj.com/cgi/ijlink?linkType=FULL&journalCode=sci&resid=291/5513/2536>)

Data: 01/05/2014



Comentário: - As consequências de trocar gorduras saturadas por carboidratos - O original das Diretrizes Dietárias para Americanos, publicadas em 1977, propunha aumentar os carboidratos e diminuir a gordura saturada e o colesterol na dieta [6, 7]. Isso derivava da crença que, uma vez que as gorduras saturadas aumentam o colesterol total (uma teoria errada, para começo de conversa) elas devem aumentar o risco de doença cardíaca. Mais ainda, acreditava-se que uma vez que a gordura é o mais calórico dos macronutrientes, uma redução em seu consumo levaria a uma redução nas calorias e a uma subsequente diminuição da incidência de obesidade, bem como de diabetes e síndrome metabólica. Entretanto, o conselho para aumentar a ingestão de carboidratos aparentemente tornou as coisas piores, com um aumento no seu consumo (principalmente xarope de milho) fazendo um paralelo com o aumento da incidência de diabetes e obesidade nos EUA [8]. Nessa análise, a gordura não foi associada com diabetes tipo 2 quando se levava o total de ingestão de energia em consideração [8], e a ingestão de gordura saturada nos EUA durante essa época também não estava ascendente [9]. Tais dados proveem um forte argumento de que o aumento no consumo de carboidratos refinados foi o fator dietário causador da epidemia de diabetes e obesidade nos EUA. Esses dados são ainda mais fortalecidos por um estudo dietético randomizado e controlado, que comparou uma dieta com pouca gordura (< 10% de gordura saturada) e uma dieta com pouco carboidrato (12% das calorias totais provenientes de carbs) [10, 11]. Enquanto ambas dietas eram pobres em calorias (1500kcal/dia), a dieta de baixo carboidrato mostrou melhora mais significativa em numerosos aspectos tais como [10, 11]: -> gordura corporal (gordura abdominal, massa corporal) -> lipídios (triglicérides, apolipoproteína (ApoB)) -> tolerância à glicose (glicose, insulina e resistência à insulina - medidos via modelo de avaliação de homeostase). -> inflamação (fator de necrose tumoral alfa, interleucina (IL) 6, IL-8, proteína quimiotática de monócitos 1, E-selectina, molécula de adesão intercelular 1). -> marcadores trombogênicos (inibidor do ativador de plasminogênio). ...Além disso, a dieta de baixo carboidrato: -> aumentou o colesterol HDL. -> reduziu a proporção ApoB/ApoA. -> reduziu as partículas menores e densas do colesterol LDL. ... Ao mesmo tempo, todos esses fatores foram piorados em uma dieta de baixa gordura [10, 11]. Então a saúde cardiometabólica geral parece melhorar bastante quando os carboidratos são restringidos, ao invés da gordura.

Justificativa: Referências: 6. Hite AH, Feinman RD, Guzman GE, et al. In the face of contradictory evidence: report of the Dietary Guidelines for Americans Committee. Nutrition 2010;26:915-24. ([http://www.nutritionjrnal.com/article/S0899-9007\(10\)00289-3/abstract](http://www.nutritionjrnal.com/article/S0899-9007(10)00289-3/abstract)). 7. Select Committee on Nutrition and Human Needs of the United States Senate. Dietary goals for the United States. 2nd edn. Washington, DC: US Government Printing Office, 1977. 8. Gross LS, Li L, Ford ES, et al. Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: an ecologic assessment. Am J Clin Nutr 2004;79:774-9. (<http://openheart.bmj.com/cgi/ijlink?linkType=ABST&journalCode=ajcn&resid=79/5/774>). 9. Hite AH, Feinman RD, Guzman GE, et al. In the face of contradictory evidence: report of the Dietary Guidelines for Americans Committee. Nutrition 2010;26:915-24. Scholar (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1016/j.nut.2010.08.012&link_type=DOI). 10. Volek JS, Fernandez ML, Feinman RD, et al. Dietary carbohydrate restriction induces a unique metabolic state positively affecting atherogenic dyslipidemia, fatty acid partitioning, and metabolic syndrome. Prog Lipid Res 2008;47:307-18. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1016/j.plipres.2008.02.003&link_type=DOI). 11. Forsythe CE, Phinney SD, Fernandez ML, et al. Comparison of low fat and low carbohydrate diets on circulating fatty acid composition and markers of inflammation. Lipids 2008;43:65-77. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1007/s11745-007-3132-7&link_type=DOI).

Data: 01/05/2014

Comentário: A presunção de que uma dieta com pouca gordura reduz o colesterol "ruim" (LDL) é uma noção imprecisa. Enquanto o LDL total pode ser reduzido por uma redução na ingestão de gordura, se substituída por carboidratos, isso pode aumentar as partículas LDL-B (pequenas e densas) [10, 11] que são mais aterogênicas do que as partículas LDL-A (grandes e flutuantes) [12]. Além disso, os dados indicam que uma alta ingestão de gordura saturada diminui as partículas LDL-B e aumenta o LDL-A [13]. Então, trocar carboidratos por gordura pode melhorar a distribuição do tamanho das partículas de LDL (padrão B mudando para padrão A). Por último, se a gordura for trocada por carboidrato, isso pode piorar o perfil lipídico geral (HDL diminui, triglicérides aumenta, LDL-B aumenta) [10, 11]. ...Muitos outros estudos randomizados indicam que uma dieta de baixo carboidrato reduz o peso e melhora os lipídios mais que uma dieta baixa em gordura [14-18]. Então, reduzir carboidratos, ao contrário da gordura, parece ter mais efeitos favoráveis nos marcadores de dislipidemia aterogênica, inflamação, trombogênese e aterosclerose [10-18]. A partir desses dados, é fácil compreender que a epidemia global de aterosclerose, doença cardíaca, diabetes, obesidade e síndrome metabólica está sendo guiada por uma dieta rica em carboidratos/açúcar ao invés de gordura - uma revelação que estamos apenas começando a aceitar.



Justificativa: Referências: 10. Volek JS, Fernandez ML, Feinman RD, et al. Dietary carbohydrate restriction induces a unique metabolic state positively affecting atherogenic dyslipidemia, fatty acid partitioning, and metabolic syndrome. *Prog Lipid Res* 2008;47:307-18. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1016/j.plipres.2008.02.003&link_type=DOI)... 11. Forsythe CE, Phinney SD, Fernandez ML, et al. Comparison of low fat and low carbohydrate diets on circulating fatty acid composition and markers of inflammation. *Lipids* 2008;43:65-77. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1007/s11745-007-3132-7&link_type=DOI)... 12. Tribble DL, Holl LG, Wood PD, et al. Variations in oxidative susceptibility among six low density lipoprotein subfractions of differing density and particle size. *Atherosclerosis* 1992;93:189-99. ([http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1016/0021-9150\(92\)90255-F&link_type=DOI](http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1016/0021-9150(92)90255-F&link_type=DOI))... 13. Dreon DM, Fernstrom HA, Campos H, et al. Change in dietary saturated fat intake is correlated with change in mass of large low-density-lipoprotein particles in men. *Am J Clin Nutr* 1998;67:828-36. (<http://openheart.bmj.com/cgi/ijlink?linkType=ABST&journalCode=ajcn&resid=67/5/828>)... 14. Foster GD, Wyatt HR, Hill JO, et al. A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity. *N Engl J Med* 2003;348:2082-90. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1056/NEJMoa022207&link_type=DOI)... 15. Stern L, Iqbal N, Seshadri P, et al. The effects of low-carbohydrate versus conventional weight loss diets in severely obese adults: one-year follow-up of a randomized trial. *Ann Intern Med* 2004;140:778-85. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.7326/0003-4819-140-10-200405180-00007&link_type=DOI)... 16. Gardner C, Kiazand A, Alhassan S, et al. Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN diets for change in weight and related risk factors among overweight premenopausal women. *JAMA* 2007;297:969-77. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1001/jama.297.9.969&link_type=DOI)... 17. Yancy WS Jr, Olsen MK, Guyton JR, et al. A low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-fat diet to treat obesity and hyperlipidemia: a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med* 2004;140:769-77. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.7326/0003-4819-140-10-200405180-00006&link_type=DOI)... 18. Shai I, Schwarzfuchs D, Henkin Y, et al. Dietary Intervention Randomized Controlled Trial (DIRECT) Group. Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. *N Engl J Med* 2008;359:229-41. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1056/NEJMoa0708681&link_type=DOI)...

Data: 01/05/2014

Comentário: >> As consequências de trocar gorduras saturadas por gorduras ômega-6 poliinsaturadas << Não apenas a condenação das gorduras saturadas levou a um aumento no consumo de carboidratos, ela também levou a diversas diretrizes nutricionais recomendando substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas, sem especificar quais ácidos graxos poliinsaturados (por exemplo, ômega-3 ao invés de ômega-6). A recomendação de aumentar as gorduras poliinsaturadas vem de análises conjuntas de dados sobre o aumento de ácidos graxos poliinsaturados ômega-6 e 3 [19, 20]. Entretanto, uma meta-análise de estudos controlados randomizados mostrou que trocar uma combinação de gorduras trans e saturadas por gorduras ômega-6 poliinsaturadas (sem simultaneamente aumentar os ácidos graxos ômega-3) leva a um risco aumentado de morte [21]. Esses resultados foram corroborados quando os dados foram recuperados do Estudo da Dieta do Coração de Sidney, e incluídos em uma meta-análise atualizada [22]. Outros estudos em humanos, não incluídos na meta-análise supracitada, incluem o estudo do Clube Anti-Coronário, que mostrou que mais pessoas morreram (26 a 6 no total, e 8 a 0 devido a doença coronariana) quando a gordura saturada foi substituída por gordura poliinsaturada [23]. O Estudo Nacional da Dieta do Coração, um estudo randomizado, duplo-cego, também mostrou um número mais alto de eventos cardiovasculares ($n=4$) em uma dieta que era alta na proporção poliinsaturada(P)/saturada(S) (2:1), do que em uma dieta rica em gordura saturada ($n=1$, $P/S=0.4$) [24]. Então, o aconselhamento de trocar gorduras saturadas por poliinsaturadas (isto é, ômega-6) pode aumentar o risco de doença coronariana, eventos cardiovasculares, morte devido a doença coronariana e mortalidade em geral [21-24].



Justificativa: >> Referências << 19. Mozaffarian D, Micha R, Wallace S. Effects on coronary heart disease of increasing polyunsaturated fat in place of saturated fat: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. PLoS Med 2010;7:e1000252. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1371/journal.pmed.1000252&link_type=DOI)... 20. Jakobsen MU, O'Reilly EJ, Heitmann BL, et al. Major types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of 11 cohort studies. Am J Clin Nutr 2009;89:1425-32. (<http://openheart.bmj.com/cgi/ijlink?linkType=ABST&journalCode=ajcn&resid=89/5/1425>)... 21. Ramsden CE, Hibbeln JR, Majchrzak SF, et al. n-6 fatty acid-specific and mixed polyunsaturated dietary interventions have different effects on CHD risk: a meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Nutr 2010;104:1586-600. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1017/S0007114510004010&link_type=DOI)... 22. Ramsden CE, Hibbeln JR, Majchrzak SF, et al. n-6 fatty acid-specific and mixed polyunsaturated dietary interventions have different effects on CHD risk: a meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Nutr 2010;104:1586-600. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1017/S0007114510004010&link_type=DOI)... 23. Christakis G, Rinzler SH, Archer M, et al. Effect of the anti-coronary club program on coronary heart disease. Risk-factor status. JAMA 1966;198:597-604. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1001/jama.1966.03110190079022&link_type=DOI)... 24. National Diet-Heart Study Report. Dropouts, exclusions, non-cardiovascular and cardiovascular events. Circ 1968;37/38(Suppl 1):I222-52.

Data: 01/05/2014

Comentário: Razões para os efeitos potencialmente maléficos dos ácidos graxos ômega-6 podem ser devidas à sua promoção do câncer, supressão do sistema imune, redução do HDL e aumento da suscetibilidade de oxidação do LDL [25]. Mais evidências indicam um papel do ômega-6 na promoção de cânceres de próstata [26-28] e de mama [29]. Isso é suportado pelo Estudo do Clube Anti-Coronário, no qual houve um aumento de 71% no risco de morte por causas que não doença cardíaca entre indivíduos que foram colocados em uma dieta projetada para aumentar a proporção P/S em pessoas que não tinham tido eventos coronários anteriores [30]. Mais ainda, em um estudo clínico controlado por Dayton et al [31], houve aumento maior que três vezes no risco de morte devido a carcinoma quando a gordura saturada (principalmente de origem animal) foi substituída por gordura ômega-6 poliinsaturada (incluindo óleos de milho, soja, cártamo e algodão). Os danos potenciais de substituir gordura saturada por carboidratos ou ômega-6 poliinsaturado estão sumarizados a seguir...

POTENCIAIS MALEFÍCIOS DE SUBSTITUIR GORDURA SATURADA POR CARBOIDRATOS: -> Aumento de partículas pequenas e densas de LDL... -> Mudança para um perfil lipídico geral aterogênico (HDL mais baixo, aumento do triglicérides e aumento da razão ApoB/ApoA-1)... -> Melhorias menores da tolerância à glicose, gordura corporal e marcadores trombogênicos e inflamatórios... -> Incidência aumentada de diabetes e obesidade...

POTENCIAIS MALEFÍCIOS DE SUBSTITUIR GORDURAS SATURAS POR GORDURAS ÔMEGA-6 POLIINSATURADAS: -> Risco aumentado de câncer... -> Risco aumentado de doença coronariana, eventos cardiovasculares, morte devida a doença cardíaca e mortalidade geral... -> Aumento de LDL oxidado... -> Redução de HDL...



Justificativa: >> REFERÊNCIAS: << 25. Grundy SM. Multifactorial etiology of hypercholesterolemia. Implications for prevention of coronary heart disease. *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 1991;11:1619-35. (<http://openheart.bmj.com/cgi/ijlink?linkType=ABST&journalCode=atvbaha&resid=11/6/1619>)... 26. Kelavkar UP, Hutzley J, Dhir R, et al. Prostate tumor growth and recurrence can be modulated by the omega-6:omega-3 ratio in diet: athymic mouse xenograft model simulating radical prostatectomy. *Neoplasia* 2006;8:112-24. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1593/neo.05637&link_type=DOI)... 27. Williams CD, Whitley BM, Hoyo C, et al. A high ratio of dietary n-6/n-3 polyunsaturated fatty acids is associated with increased risk of prostate cancer. *Nutr Res* 2011;31:1-8. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1016/j.nutres.2011.01.002&link_type=DOI)... 28. Ritch CR, Wan RL, Stephens LB, et al. Dietary fatty acids correlate with prostate cancer biopsy grade and volume in Jamaican men. *J Urol* 2007;177:97-101. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1016/j.juro.2006.08.105&link_type=DOI)... 29. Murff HJ, Shu XO, Li H, et al. Dietary polyunsaturated fatty acids and breast cancer risk in Chinese women: a prospective cohort study. *Int J Cancer* 2011;128:1434-41. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1002/ijc.25703&link_type=DOI)... 30. Christakis G, Rinzler SH, Archer M, et al. The anti-coronary club. A dietary approach to the prevention of coronary heart disease: a seven-year report. *Am J Public Health Nations Health* 1966;56:299-314. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=5948223&link_type=MED)... 31. Dayton S, Pearce ML, Hashimoto S, et al. A controlled clinical trial of a diet high in unsaturated fat in preventing complications of atherosclerosis. *Circulation* 1969;40(Suppl 2):1-63. (<http://openheart.bmj.com/cgi/ijlink?linkType=PDF&journalCode=circulationaha&resid=40/1/1>)...

Data: 01/05/2014

Comentário: >> Falta de evidência para uma dieta com pouca gordura << Faltam dados que suportem uma dieta pobre em gordura. No estudo sobre infarto do miocárdio com dieta pobre em gordura, um teste controlado foi feito para determinar se uma dieta baixa em gordura iria melhorar a recuperação em 264 homens que tinham se recuperado recentemente do primeiro infarto do miocárdio [32]. Apesar do fato de os pacientes na dieta de baixa gordura comerem significativamente menos gordura (45g/dia versus 110-130g/dia), consumirem menos calorias (aproximadamente 1950 calorias versus 2450 calorias), obterem um nível de colesterol mais baixo e conseguirem maior perda de peso corporal do que os do grupo de controle, não houve diferença no número de reinfartos ou morte... Na Iniciativa para a Saúde da Mulher (N.T.: em inglês, Women's Health Initiative - WHI), um estudo randomizado controlado incluindo 48.845 mulheres pós-menopausa, mostrou-se que uma dieta pobre em gordura não reduz o risco de doença coronária, derrame ou doença cardiovascular [33], apesar de uma redução significativa no LDL, e nem houve redução no câncer [34, 35]. Uma meta-análise por Siri-tarino et al [36] consistindo de 21 estudos epidemiológicos prospectivos, derivados de 347.747 participantes, indicou que a ingestão de gordura saturada não aumenta doença coronariana ou doença cardiovascular. Mais ainda, uma meta-análise recente por Cochrane indica que mudar a ingestão de gordura não afeta a mortalidade total ou mortalidade cardiovascular [37]. Apesar de a redução da gordura saturada estar associada com uma redução de 14% do risco de eventos cardiovasculares, isso não ocorreu ao se reduzir o consumo total de gordura [37]. Embora o estudo WHI e as meta-análise de Siri-tarino e Cochrane não possam ser individualmente encaradas como definitivas, se interpretadas juntamente com "o estudo da dieta de baixa gordura sobre o infarto do miocárdio", um argumento muito convincente pode ser feito sobre a falta geral de evidência para dar sustentação à ideia de uma dieta pobre em gordura. O prego final no caixão da dieta de baixa gordura são dois estudos randomizados, um para a prevenção primária de doença cardiovascular, PREDIMED (Prevenção com Dieta Mediterrânea) [38], que indica a redução de grandes eventos cardiovasculares com uma dieta mediterrânea, comparada a uma dieta baixa em gordura; e o outro para prevenção secundária de doença cardiovascular, o Estudo da Dieta do Coração de Lyon [39], mostrando que uma dieta mediterrânea reduz mortalidade por todas as causas e também cardiovascular, bem como infarto do miocárdio não-fatal, quando comparado com uma dieta pobre em gorduras.



Justificativa: -> As diretrizes e recomendações dietárias que sugerem a substituição de gordura saturada por carboidratos/gorduras ômega-6 poliinsaturadas não refletem a evidência corrente na literatura | -> Uma mudança nessas recomendações é drasticamente necessária, dado que a saúde pública pode estar em risco. | -> O aumento na prevalência de diabetes e obesidade nos Brasil ocorreram com o aumento no consumo de carboidratos, não de gordura saturada. | -> Não há prova conclusiva de que uma dieta pobre em gordura tenha quaisquer efeitos positivos na saúde. | -> De fato, a literatura indica uma ausência geral de qualquer efeito (bom ou ruim) de redução da ingesta de gordura. | -> O medo das pessoas de que a gordura saturada eleve o colesterol é completamente infundado, já que a distribuição das partículas de LDL é piorada quando a gordura é trocada por carboidrato. | -> Uma campanha de saúde pública é drasticamente necessária para educar sobre os perigos de uma dieta rica em carboidratos/açúcar. | -> Seria ingenuidade assumir que quaisquer recomendações relacionadas a carboidratos ou ingesta de gorduras se aplicam a alimentos processados - que sem dúvida alguma, devem ser evitados se possível. | >> REFERÊNCIAS << 32. [No authors listed]. Low-fat diet in myocardial infarction: a controlled trial. Lancet 1965;2:501-4. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=4158171&link_type=MED) ... 33. Howard BV, Van Horn L, Hsia J, et al. Low-fat dietary pattern and risk of cardiovascular disease the women's health initiative randomized controlled dietary modification trial. JAMA 2006;295:655-66. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1001/jama.295.6.655&link_type=DOI) ... 34. Beresford SAA, Johnson KC, Ritenbaugh C, et al. Low-fat dietary pattern and risk of colorectal cancer the women's health initiative randomized controlled dietary modification trial. JAMA 2006;295:643-54. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1001/jama.295.6.643&link_type=DOI) ... 35. Prentice RL, Caan B, Chlebowski RT, et al. Low-fat dietary pattern and risk of invasive breast cancer the women's health initiative randomized controlled dietary modification trial. JAMA 2006;295:629-42. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1001/jama.295.6.629&link_type=DOI) ... 36. Siri-tarino PW, Sun Q, Hu FB, et al. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. Am J Clin Nutr 2010;91:535-46. (<http://openheart.bmj.com/cgi/ijlink?linkType=ABST&journalCode=ajcn&resid=91/3/535>) ... 37. Hooper L, Summerbell CD, Thompson R, et al. Reduced or modified dietary fat for preventing cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev 2011;(7):CD002137. (http://scholar.google.com/scholar?as_q=&as_epq=Reduced%20or%20modified%20dietary%20fat%20for%20preventing%20cardiovascular%20disease&as_oq=&as_eq=&as_occt=any&as_sauthors=Hooper&as_publication=&as_ylo=&as_yhi=&btnG=&hl=en&sciui=1&as_sdt=0%2C5&lookup=1) ... 38.

Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. PREDIMED Study Investigators. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med* 2013;368:1279-90. (http://openheart.bmj.com/external-ref?access_num=10.1056/NEJMoa1200303&link_type=DOI) ... 39. de Lorgeril M, Salen P, Martin JL, et al. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation* 1999;99:779-85. (<http://openheart.bmj.com/cgi/ijlink?linkType=ABST&journalCode=circulationaha&resid=99/6/779>)

Data: 01/05/2014

Comentário: A) As recomendações gerais são interessantes frente ao cenário epidemiológico e comportamental em nutrição pela população brasileira, no entanto, a ausência das evidências científicas no texto é preocupante e pode gerar dúvidas entre a equipe e também a população. B) Faça dos alimentos regionais a base da sua alimentação deve ser a recomendação, reforçando a questão da cultura e saúde de uma nação. C) O texto do capítulo referente aos motivos de limitar o consumo de produtos processados e de evitar o consumo dos ultra processados precisa, além de se basear em questões inerente à saúde, fomentar que a prática resultará em perda de patrimônio alimentar e cultural, além de prejuízo nos debates referentes à soberania alimentar e às políticas de fortalecimento da agricultura familiar sustentável e adequada, assim como o debate político em torno da soberania alimentar no contexto da SAN. Isso foi pouco discutido quando o texto trouxe o impacto social, cultural e ambiental no consumo dos ultra processados.



Justificativa: A) Como o guia reforça que as recomendações são baseadas em evidências científicas e ele é direcionado para profissionais da área de saúde, líderes comunitários e demais pessoas envolvidas em ações de educação popular e alimentação, acredito que as recomendações poderiam vir com quadros informativos de evidências científicas que reforcem a importância das 3 recomendações. B) Como o guia tem como objetivo proteger a cultura alimentar brasileira, percebo que há uma ausência de crítica em relação a perda do patrimônio alimentar brasileiro à medida que a população opta por alimentos minimamente processados. Acredito que este discurso deve ser o pano de fundo do guia e não somente ser destacado em um determinado capítulo. A questão é proteger para promover a alimentação regional como base de um modo sustentável e adequado para gerações futuras. C) Apesar da natureza de orientação deste guia ser mais qualitativo, julguei que o reforço para o consumo moderado de açúcar, gordura e sódio ficou superficial, no que diz respeito às consequências do consumo excessivo. Este cenário tem impacto no sistema de produção de alimentos industrializados e riscos ao adoecimento da população, concomitante com o aumento do custo das doenças decorrentes de um comportamento indesejado e um sistema alimentar ancorado na cultura da dieta ocidental. O Guia não deve deixar a questão da Insegurança Alimentar e Nutricional, o sistema alimentar brasileiro distante das questões que envolvem o comportamento alimentar de um indivíduo e sociedade e sua relação com a incidência de doenças crônicas não transmissíveis. Isso porque estes aspectos têm interferência nos princípios do documento Marco de Referência de EAN para planejamento de políticas públicas, como a autodeterminação na escolha dos alimentos, a conjugação de esforços em torno das etapas do sistema alimentar saudável e adequado, por meio do debate crítico dos sujeitos.

Data: 01/05/2014

Comentário: A gordura saturada é necessária para a síntese de hormônios e para o desempenho de outras funções no metabolismo. Tanto saturadas quanto insaturadas são importantes para a boa nutrição e saúde, mas elas fazem parte naturalmente de carnes e de vegetais, o problema é o "consumo excessivo", pois as gorduras de adição aumentam muito a ingestão de gorduras saturadas (trans e não trans), de igual modo os carboidratos, primeira fonte de energia, são necessários e benéficos, mas o consumo excessivo de carboidratos REFINADOS causa desequilíbrio.

Justificativa: Impacto da intervenção nutricional no perfil antropométrico e consumo alimentar de participantes da Estratégia de Saúde da Família - 2012 BIREME OPAS/OMS Base de dados: LILACS; Ingestão Dietética de Gordura Saturada e Carboidratos em Adultos e Idosos com Dislipidemias Oriundos do Projeto Veranópolis, Rev Bras Cardiol. 2011;24(1):33-41 BIREME OPAS/OMS; A qualidade da dieta de usuários de serviço de promoção da saúde difere segundo o comportamento alimentar obtido pelo modelo transteórico¹, Rev. Nutr. vol.25 no.6 Campinas Nov./Dec. 2012 (www.scielo.br);

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 18, 16º parágrafo: “Nessas culinárias tradicionais, o papel da carne e de outros alimentos de origem animal é o de complementar, em pequenas porções, as combinações de alimentos oriundos de plantas. Essa complementação realça os sabores da preparação culinária e tende a melhorar o perfil de nutrientes da refeição.” Sugere-se reescrever esse parágrafo, pois há menção de que o papel da carne é apenas de realçar o sabor, e que os alimentos de origem vegetal é que possuem a maioria dos nutrientes essenciais.

Justificativa: A menção feita ao papel da carne e de outros alimentos de origem animal conota sentido restrito. O termo “tende a melhorar” não deixa claro que as carnes são alimentos ricos em vitaminas, minerais e macronutrientes. Não há embasamento teórico para afirmar que a carne melhora do sabor dos alimentos, sendo inegável seu valor nutritivo próprio e valor cultural elevado.

Data: 01/05/2014

Comentário: Páginas 21 a 30, classificação de processados e ultraprocessados: As classificações de produtos “processados” e “ultraprocessados” englobam alimentos com diferentes composições nutricionais e nem todos os produtos incluídos nessa classificação apresentam evidências científicas que associam seu consumo ao risco de desenvolvimento de doenças crônicas. Um exemplo seria a classificação de pão de forma integral e iogurtes (que geralmente possuem mais de cinco ingredientes na sua composição), no mesmo grupo de fast foods e refrigerantes, que estão associados à obesidade e suas complicações. Além disso, a classificação é de difícil compreensão pela população. Entende-se que houve aumento do consumo no período de 2002/2003 e 2008/2009 de alimentos como biscoito, bolo, torta, sorvete, chocolate, bebida açucarada, embutido, refeição pronta, alimento enlatado, congelado ou desidratado, molho e caldo industrializados e cereais matinais e que o consumo desses alimentos deve ser desencorajado. Dessa forma, sugere-se que essa abordagem seja feita por meio de um agrupamento desses alimentos tendo em vista sua composição rica em gorduras sólidas e açúcar adicionado.



Justificativa: Alimentos provenientes de cereais integrais, como pão integral, podem contribuir para aumento da ingestão de fibras na população brasileira, visto que 68% da população brasileira ingerem quantidades de fibras abaixo do recomendado (menor ou igual a 12,5 g por 1000 kcal) (IBGE, 2011). O consumo de fibras está associado à prevenção de doença cardiovascular, redução do risco de diabetes tipo 2 e câncer colorretal (AUNE et al., 2011; YE et al., 2012; AUNE et al., 2013). Em relação ao consumo de produtos lácteos, evidências epidemiológicas mostram que estes estão associados ao controle de peso, a diminuição da prevalência de doença cardiovascular, diabetes, hipertensão e alguns cânceres. Além disso, a associação entre produtos lácteos integrais e doença cardiovascular não tem suporte na literatura científica (PFEUFFER e SCHREZENMEIR, 2006; HUTH e PARK, 2012; MCGREGOR e POPPITT, 2013; PEREIRA et al., 2013; GENKINGER et al., 2014; PRENTICE, 2014). Entretanto, alimentos ricos em açúcar, como refrigerantes, estão associados ao ganho de peso, obesidade e diabetes tipo 2 (ASTRUP et al., 2008; MORENGA; MALLARD; MANN, 2012; HU, 2013). Enquanto alimentos ricos em gorduras total e trans, como fast foods, estão relacionados à obesidade abdominal, síndrome metabólica, diabetes tipo 2 e doença cardiovascular (ASTRUP et al., 2008). Desse modo, sugere-se que esses alimentos ricos em açúcares e gorduras sólidas (refrigerantes, sucos artificiais, salgadinho, carnes processadas, pizza, dentre outros) sejam agrupados, afinal possuem características semelhantes em relação aos seus impactos na saúde. A proposta apresentada é amplamente utilizada na literatura internacional, a qual evidencia sua relação com doenças crônicas, além de permitir um maior direcionamento para a orientação dos alimentos que devem ser evitados ou consumidos com moderação, facilitando a compreensão da população (WHO 2003; USDA, 2010; PEREIRA et al., 2012). As informações contidas no guia devem ser compreendidas pela população, caso contrário, provavelmente não conseguirá atingir os seus objetivos. A Organização Mundial de Saúde no documento que direciona a formulação de guias alimentares para os diversos países do mundo, recomenda que o guia deva ser elaborado considerando um nível de leitura equivalente a 4 a 5 anos de educação primária, para países industrializados (WHO, 1998). Referências bibliográficas: ASTRUP A, DYERBERG J, SELLECK M et al. *Obes Rev* 2008;9(Suppl. 1):48-52. AUNE D, CHAN DSM, LAU R et al. *BMJ* 2011;343. AUNE D, NORAT T, ROMUNDSTAD P et al. *Eur J Epidemiol* 2013; 28:845-58. GENKINGER JM, WANG M, LI R, ALBANES D et al. *Ann Oncol* 2014;00: 1-10. HU FB. *Obes Rev* 2013;14:606-19. HUTH PJ, PARK KM. *Am Society Nutr* 2012;3:266-85. MCGREGOR RA, POPPITT SD. *Nutr Metab* 2013;10:46. IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Ministério da Saúde. IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento: Rio de Janeiro, 2011. MORENGA LT, MALLARD S, MANN J. *BMJ* 2012;345. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and

the prevention of chronic diseases. Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series nº 916. Geneva: WHO, 2003. PEREIRA RA, DUFFEY KJ, SICHIERI R et al. Public Health Nutr 2012;17(1):113-21. PEREIRA DC, LIMA RPA, LIMA RT et al. Nutr J 2013;12:90. PFEUFFER M, SCHREZENMEIR J. Obes Rev 2006;8,109-18. PRENTICE AM. Am J Clin Nutr. 2014. [in press] US DEPARTMENT OF AGRICULTURE. Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans: to the Secretary of Agriculture and the Secretary of Health and Human Services. Washington, DC: USDA and US DHHS, 2010. WHO/ FAO. Preparation and use of food-based dietary guidelines. Report of a joint FAO/WHO consultation. Geneva: WHO, 1998. WHO. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series nº 916. Geneva: WHO, 2003. YE EQ, CHACKO SA, CHOU EL et al. J Nutr 2012;142:1304-13.
Data: 02/05/2014
Comentário: Especificar o conceito de: a) porções pequenas; b) consumo moderado. O que significa? Quanto é?
Justificativa: A não especificação de quantidades deixa em aberto ao leitor imaginar qualquer porção do alimento. Denominações qualitativas são genéricas e podem ser diferentes para cada pessoa.
Data: 02/05/2014
Comentário: Ilustrar o tamanho das porções
Justificativa: Para facilitar no aspecto quantidade é interessante que, pelo menos, tenha a ilustração do que se propõe de porções adequadas, se não houver a possibilidade de quantificar os mesmos. Pois não sendo assim ficara muito vago.
Data: 02/05/2014
Comentário: Neste capítulo sobre Recomendações Gerais poderia ser feito um breve comentário sobre a higiene dos alimentos, principalmente quanto a sua manipulação nos preparos culinários.
Justificativa: No aspecto da Segurança Alimentar e Nutricional a abordagem sobre higiene dos alimentos é tão importante quanto ao valor nutricional dos mesmos e a alimentação saudável.
Data: 02/05/2014
Comentário: Se o Guia é direcionado também à população leiga, há muito texto com linguagem técnica.



Justificativa: Há parágrafos que necessitam de reformulação para que a população leiga (se esta for a intenção do Guia) consiga entender melhor o que se propõe, por exemplo: o que é gordura hidrogenada, amido modificado, hidrolisados proteicos, entre outros.

Data: 02/05/2014

Comentário: Ausência da recomendação diária de açúcar, sal e óleo ou gorduras. A recomendação no texto é muito qualitativa (moderadamente, pouco, etc), o que deixa a critério do leitor imaginar a porção ou quantidade que bem entender.

Justificativa: Sendo estes os grandes causadores das DCNT e outros malefícios à saúde, quando consumidos em excesso, deve ser explícita a quantidade ou as porções dentro dos limites aceitáveis que a população pode consumir. Exemplos e ilustrações são reforçadores para este entendimento.

Data: 03/05/2014

Comentário: Aspectos positivos: A distinção entre alimentos e produtos alimentícios prontos para o consumo e valorização das preparações culinárias representam um grande avanço para o novo guia alimentar e foram muito bem detalhadas e justificadas no documento. Sugestões de alteração: Sobre a primeira recomendação: Pág.18, 1º Parágrafo: Acrescentar informação sobre método de plantio. Sugestão: O solo onde o alimento foi produzido influencia na sua composição e, portanto, um solo rico em nutrientes produzirá alimentos de melhor qualidade. Dessa maneira, consumir alimentos orgânicos, com produção agroecológica e local, respeitando a sazonalidade e o sistema agroflorestal também significa se alimentar de maneira mais saudável. Esses alimentos estão cada vez mais disponíveis em feiras e compras direto do produtor. Sobre a segunda recomendação: Importante ressaltar que óleos, sal, açúcar são historicamente utilizados na elaboração de preparações culinárias para dar mais sabor aos alimentos, porém práticas mais saudáveis nas preparações culinárias devem ser estimuladas. O uso do termo “óleo, gordura, sal e açúcar” ficou repetitivo. Sugere-se usar “temperos” em substituição. Pág. 19, dois últimos parágrafos: Ficou vago e deixa margem para as pessoas acharem que podem usar estes produtos à vontade, quando, na verdade, não podem ser consumidos em excesso e podem ser substituídos por práticas mais saudáveis como não usar a fritura, usar frutas secas para adoçar (em substituição ao açúcar), usar ervas frescas (em substituição ao sal) e azeite de oliva extra virgem depois de alimento cozido. Óleos refinados a partir do processamento químico, com soda cáustica, devem ser evitados. (Refino de Óleos e Gorduras) Pág. 23, primeiro parágrafo: Sugere-se explicar melhor a frase que os “métodos de processamento tornam os ultraprocessados nutricionalmente desequilibrados”. Vale explicar que quanto menos nutrientes tem o alimento, mais o corpo vai querer outros alimentos para buscar se nutrir e atender suas necessidades. Pág. 25, final do primeiro parágrafo: Sugere-se acrescentar: A pobreza de nutrientes biodisponíveis e necessários à saúde humana pode propiciar o fenômeno da

¿fome oculta¿ caracterizada por maior ingestão de comida, cada vez com menos qualidade nutricional e menos condições de saciedade. O que pode resultar na coexistência de deficiências de micronutrientes e de sobrepeso e obesidade em uma mesma pessoa ou família. Pág. 28, Sobre o Hiper-sabor: É um ponto de extrema importância. Sugere-se incluir no final deste parágrafo: Produtos ultraprocessados quando consumidos por crianças em especial de tenra idade, condicionam a percepção de sabores a este excesso, o que pode impedir que os sabores sutis dos alimentos sejam devidamente apreciados. Pág. 29: Sugere-se sempre reforçar que termo preparações culinárias deve ser seguido de mais saudáveis. Pág. 31, 3 recomendações e uma regra de ouro: Sugere-se incluir após 1º item: "Para ampliar o acesso a alimentos: Cultive sempre que possível uma horta em sua casa ou apartamento, pesquise orientações específicas para produção agroecológica em diversos ambientes, produza germinados em casa. De preferência para a compra de produtos orgânicos, pois quanto maior a demanda, maior a produção e menores os preços destes alimentos. Valorize o consumo de orgânicos, sempre que possível, pois estes alimentos possibilitam o consumo integral com maior aproveitamento nutricional de todos os seus componentes e sem ter o risco de consumo de agrotóxicos ou transgênicos." Antes da frase ¿utilize óleos¿ - Evite ou troque por alternativas mais saudáveis de preparo e quando necessário, utilize óleos.

Justificativa: Relatório FAO/ONU apresentado ao Conselho de Direitos Humanos. - Human Rights Council. Sixteenth session. Agenda item 3. Promotion and protection of all human rights, civil, political, economic, social and cultural rights, including the right to development. Report submitted by the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter. 2010. Disponível em: <http://www2.ohchr.org/english/issues/food/docs/A-HRC-16-49.pdf> -Refino de Óleos e gorduras. Disponível em: http://www.crowniron.com/images/portuguese/Crown-Oils-&-Fat_Portuguese-A4_PORT_WEB.pdf -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão: Editora Unisul, 2006.

Data: 03/05/2014

Comentário: No capítulo 2, a linguagem está muito técnica, deve ser revista.

Justificativa: Recomendações como "limite o consumo", "pequenas quantidades", "com moderação", "base da alimentação" são muito relativos. O que pode ser uma pequena quantidade para uma pessoa, pra outra pode ser uma quantidade totalmente diferente.

Data: 03/05/2014



Comentário: Segunda Recomendação: sugestão: retirar a palavra "gorduras" e apontar quais seriam as quantidades máximas recomendadas de óleos, sal e açúcar que devem ser utilizados por dia.
Justificativa: A expressão "gorduras" poderia confundir a população e dar a ideia de permissão do consumo de gorduras saturadas, provenientes de toucinho, bacon, banhas, etc. E apontar as quantidades máximas recomendadas facilitaria o entendimento do leitor, que precisa de uma orientação a respeito das quantidades a serem consumidas. O uso da expressão "consumir moderadamente" é muito subjetivo.
Data: 03/05/2014
Comentário: melhorar a redação da 1ª recomendação; modificar os termos "moderação"(subjetivo) e "convenientes" para produtos prontos; incluir malefícios do refrigerantes e refrescos em pó(dar destaque negativo para impactar o atual consumo); utilizar tecnologia de marketing para produzir "capa" do Guia de modo muito atrativo, que chame a atenção; inserir modo de conservação e aproveitamento do alimento que se fez do almoço para o jantar(rotina na maioria das residências).
Justificativa: O capítulo 2 é bem didático, linguagem simples e acessível, orientações mais gerais e abrangentes, mas da pouco ênfase no prejuízo à saúde no consumo exagerado de refrigerantes e refrescos em pó, confusão de termos como "alimento e produto".
Data: 04/05/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿*
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 04/05/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 04/05/2014

Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿

Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?

Data: 04/05/2014

Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿

Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?

Data: 04/05/2014



Comentário: Primeira Recomendação: 1) Inserir exemplos logo após o conceito de alimentos não processados. [Alimentos podem ser adquiridos não processados ou minimamente processados. São não processados quando não sofreram qualquer alteração após deixarem a natureza (alimentos “in natura”). POR EXEMPLO, ...] 2) Um das características dos Produtos Alimentícios Prontos para Consumo que o Guia enfatiza é o aumento da vida de prateleira, por isso, após a explicação sobre os benefícios de um processamento mínimo, sugiro enfatizar que esses processos não alteram os alimentos. Isso que irá diferenciá-los dos outros processos industriais. 3) O parágrafo que explica sobre o polimento excessivo de grão, especificamente a última frase, ficou um pouco confusa. 4) No quadro “Alimentos”, sugiro explicar melhor alguns exemplos: “Raízes e tubérculos” = (batata, batata-doce, mandioca, inhame, nabo...); “Iogurte (sem adição de açúcar)” = iogurte natural sem açúcar, edulcorantes ou aromatizantes (feito apenas de leite e micro-organismos fermentadores.) Segunda Recomendação 1) “Óleos, gorduras, sal e açúcar são ingredientes culinários que FACILITAM o consumo de alimentos.” 2) Sugiro deixar mais claro se existe alguma recomendação em relação ao consumo de óleos e gorduras (O que é melhor? Qual tipo usar? Tanto faz...). Terceira Recomendação 1) A explicação sobre o conceito de “Produtos Alimentícios Prontos para Consumo”, processados e ultraprocessados está muito clara. Contudo, a nomenclatura utilizada pode gerar confusão por parte de muitos profissionais (inclusive nutricionistas). 2) No quadro, características e exemplos, sugiro exemplificar o que são carnes adicionadas com sal (como um produto processado e não uma preparação culinária), como exemplificado no quadro da página 23. 3) Sugestão, página 23, [O sal e o açúcar (e o óleo, quando ADICIONADO) se infiltram nos alimentos,...] 4) No quadro, exemplos de produtos ultraprocessados,

sugiro exemplificar mais: tipos de produtos de panificação (croissant, esfiha, pão de forma, etc); pó para gelatina; misturas para pães e bolos; barras de cereais; bebidas lácteas e iogurtes com adição de açúcar, aromatizantes e/ou edulcorantes, achocolatados e sobremesas lácteas. 4) [Por que você deve evitar o consumo de ultraprocessados?] O texto está ótimo nessa seção, mas sugiro esclarecer ainda mais sobre as versões reformuladas dos ultraprocessados (com exemplos). Por exemplo, por que eu devo escolher consumir 2 rodela de abacaxi (120 kcal) em vez de uma barra de cereal light com fibra (80 kcal, 1g de gordura e 3g de fibras)? Exemplificar esses produtos ultraprocessados reformulados (bolacha recheada com cereal integral e fonte de vitaminas e minerais, refresco em pó light com vitamina C, refrigerante light com fibras).

Justificativa: Produtos prontos para consumo: a nomenclatura não é clara para muitas pessoas. Apesar de a definição ser muita clara, a nomenclatura pode dificultar o entendimento, principalmente durante a leitura do Guia visto que o conceito é definido somente no capítulo 2.
Data: 04/05/2014
Comentário: Este capítulo se propõe a trazer ¿BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação...¿ e uma ¿REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...¿
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?
Data: 04/05/2014
Comentário: Um pouco confuso o capítulo 2 onde fala dos óleos, primeiro fala que é bom, e no final diz que tem que ser moderado.
Justificativa: Acho que deveriam trabalhar e incluir a forma mais saudável das preparações, além de mostrar seus riscos.
Data: 05/05/2014
Comentário: O Capítulo inicia com a expressão chavão/jargão ¿este capítulo tem boas notícias¿ (Good News é um programa da Rede TV).
Justificativa: Embora com um conteúdo/abordagem na linha ecológica) considerada inadequada para um documento técnico.
Data: 05/05/2014
Comentário: P16 (Primeira recomendação): O enunciado da primeira recomendação ¿Faça de alimentos a base de sua alimentação¿ apresentado desta forma soa redundante.
Justificativa: Para ser coerente com o conteúdo ou mensagem que se quer recomendar, o melhor seria dizer: ¿Faça de alimentos ¿in natura¿ ou minimamente processados a base de sua alimentação¿.
Data: 05/05/2014
Comentário: No box verde e nas fotografias de alimentos é preciso incluir: chás, cafés, infusões de ervas.
Justificativa: No box verde e nas fotografias de alimentos é preciso incluir: chás, cafés, infusões de ervas.
Data: 05/05/2014
Comentário: Na sentença final do primeiro parágrafo: ¿Alimentos incluem ainda cogumelos e a água¿. Incluir também: chás, cafés, infusões de ervas.



Justificativa: Na sentença final do primeiro parágrafo: ¿Alimentos incluem ainda cogumelos e a água¿. Incluir também: chás, cafés, infusões de ervas.
Data: 05/05/2014
Comentário: É interessante a inclusão de ¿cogumelos comestíveis¿ nesta definição e exemplificação de alimentos, mas é preciso alertar que nem todas as espécies são comestíveis, algumas muito tóxicas.
Justificativa: Inclusão do alimento.
Data: 05/05/2014
Comentário: Já que ¿cogumelos¿ são alimentos destacados pelos menos três vezes nas páginas 16 e 17, porque também não incluir na lista as ¿algas comestíveis¿?
Justificativa: Já que ¿cogumelos¿ são alimentos destacados pelos menos três vezes nas páginas 16 e 17, porque também não incluir na lista as ¿algas comestíveis¿?
Data: 05/05/2014
Comentário: Senti falta na lista do alimento ¿mel de abelha¿, um alimento milenar. Porquê não aparece? Outros alimentos e bebidas presentes no padrão alimentar de distintas regiões brasileiras como água de côco e caldo de cana também não são citados.
Justificativa: Alimentos e bebidas presentes no padrão alimentar de distintas regiões brasileiras não são citados.
Data: 05/05/2014
Comentário: Nesta nova versão há uma completa omissão em relação ao álcool e bebidas alcoólicas. Porquê? Nesse sentido, porque a omissão em relação ao vinho, um alimento/bebida milenar?
Justificativa: Falta recomendação sobre o consumo de álcool. O guia anterior traz várias informações/ recomendações importantes e que foram omitidas nesta versão.
Data: 05/05/2014
Comentário: P19 (segunda recomendação): primeiro parágrafo ¿ alguns destes produtos alimentícios citados ainda são produzidos, embora em pequena escala, de forma caseira ou artesanal, banha, manteiga e certos óleos.
Justificativa: Portanto, é preciso fazer referência a estes processos de produção.
Data: 05/05/2014
Comentário: P21: O termo conveniente aparece três vezes no texto como adjetivo de produtos alimentícios prontos para consumo.
Justificativa: Rever esse conceito, pois no sentido vernáculo soa como ¿útil, vantajoso, adequado, apropriado etc¿.
Data: 05/05/2014

Comentário: Rever a introdução da mensagem dentro do Box vermelho: “Embora convenientes e de sabor pronunciado, produtos prontos para consumo tendem a ser nutricionalmente desequilibrados. Muitos favorecem o consumo excessivo de calorias, além de afetarem negativamente a vida social, a cultura e o ambiente”.
Justificativa: Particularmente, a última sentença “além de afetarem negativamente a vida social, a cultura e o ambiente”, introduzida neste momento sem a devida explicação que é dada na sequência, soa aqui com muita ênfase ideológica. Ficaria mais adequada se colocada após a explicação, na síntese do capítulo.
Data: 05/05/2014
Comentário: P22-29: nestas páginas o texto introduz a classificação de produtos processados e ultraprocessados.
Justificativa: De forma geral, o texto está muito bem estruturado, apresentado e fundamentado, dando um peso muito bom para nova versão do Guia Alimentar.
Data: 05/05/2014
Comentário: Senti falta de algum conteúdo que atenuasse o processo de “satanização” da indústria de alimentos e dos “alimentos processados” e “ultraprocessados”. Seria importante contextualizar o processo histórico de industrialização dos alimentos como parte inerente do desenvolvimento das forças produtivas da sociedade humana. Contextualizar a “apropriação” pela indústria de alimentos de processos de produção doméstica, caseira e artesanal de alimentos, processos estes que garantiram a própria sobrevivência da espécie humana. Poderia ser destacado, por exemplo, o processo histórico de produção do pão – alimento milenar – e seus valores nutricionais e simbólicos. O “pão nosso de cada dia” aparece na lista e figuração dos “produtos processados” e de “produtos ultraprocessados”.
Justificativa: A recomendação do guia é: limite a utilização, evitando-os ou consumindo-os em pequenas quantidades! Como manter a cultura/tradição? Não coma pão? Qual é o pão recomendado?
Data: 05/05/2014
Comentário: Rever uso da expressão REGRA DE OURO.
Justificativa: Pergunta: pela tradição para toda regra existem exceção ou exceções. Então quais seriam as exceções neste caso? Quais seriam as regras de prata e as de bronze???
Data: 05/05/2014



Comentário: É questionável a informação de que a adoção de três recomendações gerais GARANTAM ao mesmo tempo proteção contra deficiências nutricionais e proteção contra a obesidade e outras doenças crônicas. Há outros fatores envolvidos no desenvolvimento destas patologias que vão além de fazer dos alimentos a base de sua alimentação, utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e limite o uso de produtos prontos para consumo; Na página 16, é afirmado que cogumelos são alimentos. Entretanto, os mesmos não fazem parte do hábito alimentar brasileiro e não são fornecidas informações sobre espécies que podem ser tóxicas. Além disso, no capítulo que trata sobre os grupos alimentos, os cogumelos não aparecem em nenhum dos grupos. Parece meio paradoxo; Na página 20, assim como em outros locais, há um parágrafo com escrita confusa: Além disso, são produtos com alto teor de nutrientes cujo consumo excessivo é prejudicial para a saúde: sódio (componente básico do sal de cozinha), açúcar livre (componente básico do açúcar de mesa) e gorduras saturadas (presentes em todos os óleos e gorduras, em particular nessas últimas, o que recomenda o seu uso com ainda maior moderação). Uma interpretação passível para esta sentença é a de que gorduras, sal e açúcar são ricos em sódio, açúcar livre e gorduras saturadas de forma concomitante; Há incoerências quanto à classificação de produtos alimentícios processados e ultraprocessados. Na página 22, aparece a gravura de presunto como exemplo de alimento processado. Exceto por aqueles artesanais, sabe-se que o presunto é um produto com grande quantidade de aditivos químicos. Dessa forma, não seria classificado como ultraprocessado?; Textos essencialmente longos em determinados locais. Sugere-se a apresentação em forma de tópicos; O capítulo apresenta-se cansativo no sentido em que a introdução é repetida variadas vezes ao longo do texto; Melhor conceituação do gênero alimentício barra de cereal (produto pronto para consumo ultraprocessado), visto ser um alimento que grande parte da população caracteriza como saudável.

Justificativa: TEXTO PRODUZIDO PELA EQUIPE DE PROFESSORES, TÉCNICOS E ALUNOS DO CECANE UFG

Data: 05/05/2014

Comentário: Página 16 Comentários: 1) Esta recomendação não está clara. A sugestão é substituir o termo alimentos por outros sinônimos como “alimentos in natura”. Destaca-se que o conceito de alimentos e produtos industrializados já está definido em legislação (RESOLUÇÃO ANVISA Nº 23, DE 15 DE MARÇO DE 2000 que “Dispõe sobre O Manual de Procedimentos Básicos para Registro e Dispensa da Obrigatoriedade de Registro de Produtos Pertinentes à Área de Alimentos” e RESOLUÇÃO - RDC Nº 259, DE 20 DE SETEMBRO DE 2002 que Aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados”). 2) Substituir o texto por “Faça do alimento a base para a sua comida”. 3) Inserir no texto a importância do consumo de alimentos orgânicos.
Justificativa: Página 16 Comentários: 1) Esta recomendação não está clara. A sugestão é substituir o termo alimentos por outros sinônimos como “alimentos in natura”. Destaca-se que o conceito de alimentos e produtos industrializados já está definido em legislação (RESOLUÇÃO ANVISA Nº 23, DE 15 DE MARÇO DE 2000 que “Dispõe sobre O Manual de Procedimentos Básicos para Registro e Dispensa da Obrigatoriedade de Registro de Produtos Pertinentes à Área de Alimentos” e RESOLUÇÃO - RDC Nº 259, DE 20 DE SETEMBRO DE 2002 que Aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados”). 2) Substituir o texto por “Faça do alimento a base para a sua comida”. 3) Inserir no texto a importância do consumo de alimentos orgânicos.
Data: 05/05/2014
Comentário: Página 17 Comentários: 1) Não há Resolução na Anvisa que defina alimentos minimamente processados. A sugestão é trocar o termo para alimentos processados que diferenciam de produtos processados. Pois o minimamente processado já é utilizado pela indústria com outra definição. Para diferenciar as definições, realçar no layout do Guia Alimentar para a População Brasileira. 2) Sugestão: inserir a informação no rótulo dos alimentos ou produtos.
Justificativa: Página 17 Comentários: 1) Não há Resolução na Anvisa que defina alimentos minimamente processados. A sugestão é trocar o termo para alimentos processados que diferenciam de produtos processados. Pois o minimamente processado já é utilizado pela indústria com outra definição. Para diferenciar as definições, realçar no layout do Guia Alimentar para a População Brasileira. 2) Sugestão: inserir a informação no rótulo dos alimentos ou produtos.
Data: 05/05/2014
Comentário: Página 17 Comentários: 1) Especificar os tipos de cogumelos comestíveis. 2) Deixar claro quais são as substâncias consideradas aditivas (exemplo: iogurte com frutas, a fruta é considerada aditivo?)



Justificativa: Página 17 Comentários: 1) Especificar os tipos de cogumelos co-mestíveis. 2) Deixar claro quais são as substâncias consideradas aditivas (exemplo: iogurte com frutas, a fruta é considerada aditivo?)
Data: 05/05/2014
Comentário: Página 18 Comentários: 1) Inserir a importância de políticas que promovam a alimentação sem agrotóxicos e com preço acessível para toda a população.
Justificativa: Página 18 Comentários: 1) Inserir a importância de políticas que promovam a alimentação sem agrotóxicos e com preço acessível para toda a população.
Data: 05/05/2014
Comentário: Página 19 Comentários: 1) Sugestão: trocar o termo moderação por reduzir e inserir no início da frase: “Re-duza a utilização de óleo”. 2) O texto não explica a diferença entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se a inclusão de informações sobre os diferentes tipos de gordura, suas importâncias nutricionais e recomendações de consumo. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, a palavra “moderado” é muito ampla para o público-alvo de leitores deste Guia. 3) Incluir a frase: “preferir a utilização de temperos naturais, como por exemplo, salsinha, cebolinha, louro, alho, etc”. 4) Reforçar a nocividade da utilização de temperos industrializados.
Justificativa: Página 19 Comentários: 1) Sugestão: trocar o termo moderação por reduzir e inserir no início da frase: “Re-duza a utilização de óleo”. 2) O texto não explica a diferença entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se a inclusão de informações sobre os diferentes tipos de gordura, suas importâncias nutricionais e recomendações de consumo. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, a palavra “moderado” é muito ampla para o público-alvo de leitores deste Guia. 3) Incluir a frase: “preferir a utilização de temperos naturais, como por exemplo, salsinha, cebolinha, louro, alho, etc”. 4) Reforçar a nocividade da utilização de temperos industrializados.
Data: 05/05/2014
Comentário: Página 20 Comentários: 1) Excluir a frase “esses produtos são nutricionalmente desequilibrados” “óleos, gorduras, sal e açúcar exercem funções diferentes no organismo e quando consumidos em excesso, de maneira desequilibrada, podem causar danos à saúde.”

Justificativa: Página 20 Comentários: 1) Excluir a frase “esses produtos são nutricionalmente desequilibrados” e “óleos, gorduras, sal e açúcar exercem funções diferentes no organismo e quando consumidos em excesso, de maneira desequilibrada, podem causar danos à saúde.”
Data: 05/05/2014
Comentário: Página 21 Comentários: 1) Os conceitos de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados estão enganados e confusos, vez que existem os conceitos em legislação vigente da Anvisa (Decreto-lei nº 986 de 21 de outubro de 1969 que “Institui normas básicas sobre alimentos” e na Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que “Aprova o Regulamento Técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo”).
Justificativa: Página 21 Comentários: 1) Os conceitos de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados estão enganados e confusos, vez que existem os conceitos em legislação vigente da Anvisa (Decreto-lei nº 986 de 21 de outubro de 1969 que “Institui normas básicas sobre alimentos” e na Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que “Aprova o Regulamento Técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo”).
Data: 05/05/2014
Comentário: Página 28 Comentário: 1) Utilizar termos apropriados ao público-alvo.
Justificativa: Página 28 Comentário: 1) Utilizar termos apropriados ao público-alvo.
Data: 05/05/2014
Comentário: Página 30 Comentário: 1) As definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Não há divergência nas informações, como por exemplo: se os produtos processados (entre os quais estão alguns embutidos e carnes secas) devem ser evitados assim como a utilização do óleo deve ser moderada, mas as preparações regionais ganham destaque na regra de ouro, como classificar o acarajé, o sanduíche de mortadela, a feijoada, entre outros?.



Justificativa: Página 30 Comentário: 1) As definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. No-ta-se divergência nas informações, como por exemplo: se os produtos processados (entre os quais estão alguns embutidos e carnes secas) devem ser evitados assim como a utilização do óleo deve ser moderada, mas as preparações regionais ganham destaque na regra de ouro, como classificar o acarajé, o sanduiche de mordatela, a feijoada, entre outros?.

Data: 05/05/2014

Comentário: Página 30 Comentário: 1) As definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. No-ta-se divergência nas informações, como por exemplo: se os produtos processados (entre os quais estão alguns embutidos e carnes secas) devem ser evitados assim como a utilização do óleo deve ser moderada, mas as preparações regionais ganham destaque na regra de ouro, como classificar o acarajé, o sanduiche de mordatela, a feijoada, entre outros?.

Justificativa: Página 30 Comentário: 1) As definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. No-ta-se divergência nas informações, como por exemplo: se os produtos processados (entre os quais estão alguns embutidos e carnes secas) devem ser evitados assim como a utilização do óleo deve ser moderada, mas as preparações regionais ganham destaque na regra de ouro, como classificar o acarajé, o sanduiche de mordatela, a feijoada, entre outros?.

Data: 05/05/2014

Comentário: Definição de "Alimentos Saudáveis" e "Produtos Alimentícios" Texto do Guia Alimentar para População Brasileira - 2014 Página 21 "Produtos alimentícios prontos para consumo são produtos fabricados pela indústria com emprego de vários ingredientes (pelo menos dois) e podem ser consumidos na ausência de alimentos (com frequência, substituem alimentos e preparações culinárias)." "Na dependência dos ingredientes e das técnicas de processamento, produtos prontos para consumo são classificados como produtos processados ou como produtos ultraprocessados."

Justificativa: Considerando as descrições supracitadas e os dados da literatura científica a respeito da tecnologia UHT e da composição centesimal do leite, podemos dizer que o LEITE LONGA VIDA não se enquadra na categoria de produtos alimentícios e alimentos ultraprocessados. Isso porque, o leite UHT apresenta como ingrediente principal o próprio leite e apesar de ter como únicos aditivos os sais estabilizantes, estes são previstos pela legislação brasileira e são adicionados em concentrações menores que a variabilidade natural dos citratos em leite, não apresentando efeitos nocivos à saúde e não o descaracterizando como alimento saudável. Assim, sugere-se uma reavaliação para que o processo de ultrapasteurização e o leite longa vida não sejam omitidos no documento e possam ser enquadrados da forma correta, em alimentos MINIMAMENTE PROCESSADOS, a fim de esclarecer a população.

Data: 05/05/2014

Comentário: Definição de "Alimentos Saudáveis" e "Produtos Alimentícios" Página 17 Texto do Guia Alimentar para População Brasileira 2014 "A grande maioria dos alimentos comercializados nos dias de hoje é minimamente processada. Alimentos 'in natura' tendem a se deteriorar muito rapidamente e somente alguns podem ser consumidos sem qualquer preparo. Processos mínimos aumentam a duração dos alimentos 'in natura', preservando-os e tornando-os apropriados para armazenamento, e ou facilitam sua preparação culinária. Processos mínimos também podem melhorar a digestibilidade dos alimentos 'in natura' ou torná-los mais agradáveis ao paladar ou, ainda, mais apropriados para a confecção de determinadas preparações culinárias. O processamento mínimo dos alimentos favorece o seu consumo. Em algumas situações, técnicas de processamento mínimo, como o polimento excessivo de grãos, podem diminuir o conteúdo de nutrientes dos alimentos e, nesses casos, deve-se sempre preferir o alimento menos processado (como o arroz integral e a farinha de trigo integral). Entretanto, na grande maioria das vezes, os benefícios do processamento mínimo superam largamente suas desvantagens." "Alimentos 'in natura' tendem a se deteriorar muito rapidamente e somente alguns podem ser consumidos sem qualquer preparo. Processos mínimos aumentam a duração dos alimentos 'in natura', preservando-os e tornando-os apropriados para armazenamento."



Justificativa: A possível perda de nutrientes devido ao processamento do leite demonstrada em alguns estudos (Bockelmann, 1998; Philippi, 2013) tem importância inferior aos benefícios oferecidos pela aplicação processo UHT no leite, que viabiliza oferecer um produto seguro ao consumo da população. Sendo assim, este é mais um ponto a ser considerado para a classificação do leite UHT como alimento MINIMAMENTE PROCESSADO. Observa-se que os processos mínimos para conservação dos alimentos a fim de preservá-los para garantir a segurança alimentar, tornando-os apropriados para o armazenamento são considerados positivos pelo Guia Alimentar. O tratamento térmico realizado no processo UHT permite a eliminação de microrganismos nocivos à saúde. Ao resgatarmos dados do Guia Alimentar de 2006, é possível observar que o documento deixava clara a relevância do processo UHT na preservação dos alimentos. Assim, ao longo do texto do Guia Alimentar 2014, foi possível perceber algumas divergências conceituais entre as informações novas e as informações do antigo documento. Desta forma, sugerimos que tais informações sejam revistas e reformuladas de modo a evitar ambiguidades. O processo UHT permite que os consumidores tenham acesso a um alimento seguro, com nutrientes e o sabor original preservados, sem a utilização de preservativos. Desta forma, alimentos que passam pelo processo UHT não devem ser omitidos da categoria MINIMAMENTE PROCESSADO, pois o tratamento térmico a alta temperatura não é um processo para adição de ingredientes, mas sim um processo que visa à segurança e conservação do alimento.

Data: 05/05/2014

Comentário: Definição de "Alimentos Saudáveis" e "Produtos Alimentícios" Página 23 "Embora produtos processados mantenham a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento original, as técnicas e os métodos de processamento utilizados os tornam nutricionalmente desequilibrados." Página 26 "À semelhança de produtos processados, produtos ultraprocessados apresentam um perfil de nutrientes desequilibrado." Página 26-27 "Assim, em resumo, o perfil nutricional desequilibrado inerente à natureza dos ingredientes e da formulação dos produtos ultraprocessados favorece doenças cardiovasculares, diabetes e vários tipos de câncer, além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais."

Justificativa: O Guia menciona que um dos motivos para evitar o consumo de produtos ultraprocessados deve-se ao seu perfil nutricional desequilibrado. Portanto, é possível que o leitor entenda que o leite UHT é um produto ultraprocessado, categoria descrita como não saudável. Especificamente onde os alimentos minimamente processados e o leite são tratados (página 17 - Quadro), sugerimos a alteração na redação, com inclusão do processo de ultrapasteurização e citação do leite longa vida como exemplo.

Data: 05/05/2014
Comentário: Rever a recomendação do guia sobre o consumo de água de torneira.
Justificativa: Não é garantido que a água de torneira possui adequadas condições higiênico sanitária.
Data: 05/05/2014
Comentário: Classificação de Alimentos segundo o nível de processamento Texto do Guia Alimentar para População Brasileira - 2014 Página 15 ¿A orientação sobre a alimentação que maximiza a saúde e o bem-estar pode ser resumida na forma de três recomendações gerais: Faça de alimentos a base de sua alimentação, Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias e Limite o uso de produtos prontos para consumo... A regra de ouro é: Prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo.¿
Justificativa: Ao NÃO incluir os alimentos que passam pelo processo UHT na categoria de ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS, o leitor pode entender que estes são ultraprocessados, categoria que é tratada de forma pejorativa no documento, dizendo ¿fuja deles!¿, sendo o seu consumo não recomendado.
Data: 05/05/2014
Comentário: Classificação de Alimentos segundo o nível de processamento Texto do Guia Alimentar para População Brasileira - 2014 Página 15 ¿A orientação sobre a alimentação que maximiza a saúde e o bem-estar pode ser resumida na forma de três recomendações gerais: Faça de alimentos a base de sua alimentação, Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias e Limite o uso de produtos prontos para consumo... A regra de ouro é: Prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo.¿
Justificativa: Ao NÃO incluir os alimentos que passam pelo processo UHT na categoria de ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS, o leitor pode entender que estes são ultraprocessados, categoria que é tratada de forma pejorativa no documento, dizendo ¿fuja deles!¿, sendo o seu consumo não recomendado.
Data: 05/05/2014



Comentário: Classificação de Alimentos segundo o nível de processamento Texto do Guia Alimentar para População Brasileira - 2014 Página 15 ¿A orientação sobre a alimentação que maximiza a saúde e o bem-estar pode ser resumida na forma de três recomendações gerais: Faça de alimentos a base de sua alimentação, Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias e Limite o uso de produtos prontos para consumo... A regra de ouro é: Prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo.¿

Justificativa: Ao NÃO incluir os alimentos que passam pelo processo UHT na categoria de ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS, o leitor pode entender que estes são ultraprocessados, categoria que é tratada de forma pejorativa no documento, dizendo ¿fuja deles!¿, sendo o seu consumo não recomendado.

Data: 05/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 ¿ 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 05/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 05/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 05/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.



Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 05/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 05/05/2014



Comentário: ¿TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de ¿não escolha¿, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos ¿in natura¿ que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares¿JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa

Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding



Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 05/05/2014

Comentário: Ref.: A REGRA DE OURO: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na regra de ouro, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a regra de ouro deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 05/05/2014

Comentário: Rever uso da expressão REGRA DE OURO. Pergunta: pela tradição, para toda regra há exceção ou exceções. Então, quais seriam as exceções neste caso e quais seriam as regras de prata e as de bronze? Observações válidas para todo o texto do Guia. Valorizamos a intenção dos autores de diferenciar a recomendação prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo e evite produtos ultraprocessados das outras três, uma vez que ela resume as outras. Na página 30, os autores falam a regra que facilita a observação das três recomendações gerais feitas nesse capítulo é simples como devem ser regras de ouro. Esse termo talvez seja familiar em outras realidades, em outros países, mas não no Brasil. O que se tem, a nosso ver, nesse capítulo são três recomendações e uma mensagem que as resume. Assim sugerimos que o termo REGRA DE OURO seja substituído por algo como mensagem resumo, mensagem central ou mensagem fundamental.

Justificativa: O termo REGRA DE OURO não parece ser um termo que comunica bem para o público do Guia, mesmo imaginando que os leitores deste serão formadores de opinião.

Data: 05/05/2014

Comentário: Página 16: O enunciado da Primeira Recomendação, “Faça de alimentos a base de sua alimentação”, apresentado dessa forma soa redundante. Para ser coerente com o conteúdo ou a mensagem que se quer recomendar, o melhor seria dizer: “Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação”. No box verde e nas fotografias de alimentos é preciso incluir: chás, cafés e infusões de ervas. Na sentença final do primeiro parágrafo da página 16: “Alimentos incluem ainda cogumelos e a água”. Incluir também: chás, cafés e infusões de ervas. É interessante a inclusão do termo “cogumelos comestíveis” nesta definição e exemplificação de alimentos, alertando que nem todas as espécies são comestíveis, algumas muito tóxicas. Por outro lado, já que cogumelos são alimentos destacados nas páginas 16 e 17, por que também não incluir nessa lista as algas comestíveis? Igualmente não consta na lista de alimentos mel de abelha, um alimento milenar. Outros alimentos e bebidas presentes no padrão alimentar de distintas regiões brasileiras, como água de coco e caldo de cana, também não são citados. Página 18, Por que alimentos devem ser a base da sua alimentação? Nesse item faltou incluir um parágrafo que faça um gancho com a questão da cultura alimentar e da biodiversidade. Seria bom, também, apontar que este tema, de alimentos como a base para a alimentação, será complementado no Capítulo 3.

Justificativa: Necessidade de melhorar abordagem e redação do texto.

Data: 05/05/2014

Comentário: Página 19, primeiro parágrafo da Segunda Recomendação: alguns dos produtos alimentícios citados ainda são produzidos, embora em pequena escala, de forma caseira ou artesanal, como banha, manteiga e certos óleos. Portanto, é preciso fazer referência a esses processos de produção. Página 21: O termo conveniente aparece três vezes no texto como adjetivo de produtos alimentícios prontos para consumo. Rever esse conceito, pois no vernáculo significa útil, vantajoso, adequado, apropriado etc. Na mesma página rever a introdução da mensagem dentro do Box vermelho: “Embora convenientes e de sabor pronunciado, produtos prontos para consumo tendem a ser nutricionalmente desequilibrados. Muitos favorecem o consumo excessivo de calorias, além de afetarem negativamente a vida social, a cultura e o ambiente”. Particularmente, a última sentença “além de afetarem negativamente a vida social, a cultura e o ambiente”, introduzida neste momento sem a devida explicação que é dada na sequência, soa aqui com muita ênfase ideológica. Ficaria mais adequada se colocada após a explicação, na síntese do capítulo.



Ainda página 21 a Terceira Recomendação, além de afirmar que os produtos prontos para consumo trazem prejuízos à saúde, é importante pontuar que eles têm impacto também na cultura e na sustentabilidade do sistema alimentar (em função de suas formas de produção e comercialização), como foi apontado no primeiro parágrafo da página 26 e retomado na página 29. Sugerimos que, depois da frase “(...) podem determinar graves prejuízos para a saúde”, seja acrescentada a frase “Além disso, sua forma de produção e comercialização tem impactos na cultura e na sustentabilidade do sistema alimentar.” É importante garantir que essa tríade saúde-cultura-ambiente perpassasse todo o documento. Das páginas 21 a 29 introduz-se a classificação de produtos processados e ultraprocessados. De forma geral, o texto está muito bem estruturado, apresentado e fundamentado, dando um peso muito bom para nova versão do Guia Alimentar. Contudo, faltou algum conteúdo que atenuasse o processo de “satanização” dos alimentos processados e ultraprocessados. Consideramos importante contextualizar o processo histórico de industrialização dos alimentos como parte inerente do desenvolvimento das forças produtivas da sociedade humana e, nessa direção, a apropriação pela indústria de alimentos de processos de produção doméstica, caseira e artesanal de alimentos, processos estes que garantiram a própria sobrevivência da espécie humana. Poderia ser destacado, por exemplo, o processo histórico de produção do pão – alimento milenar – e seus valores nutricionais e simbólicos. O “pão nosso de cada dia” aparece na lista e na figuração dos produtos processados e de produtos ultraprocessados e a recomendação do guia é: limite a utilização, evitando-os ou consumindo-os em pequenas quantidades. Perguntamos, então, como manter a cultura/tradição, não comendo pão? Qual é o pão recomendado? Página 25: é necessário explicitar como devem ser classificadas as refeições prontas, como lasanhas, pizzas etc. Página 26, segundo parágrafo: é importante incluir que, além do sal propriamente dito, outros compostos de sódio também são utilizados, o que significa que, mesmo sendo doces, produtos ultraprocessados podem apresentar alto teor de sódio. Página 27, segundo parágrafo: desenvolver melhor o conceito de hiperpalatabilidade. Página 29, quinto parágrafo: melhorar o trecho referente a impacto cultural. Sexto parágrafo: melhorar o trecho de impacto ambiental. Deixar mais claro por que monoculturas são indesejáveis.

Justificativa: Necessidade de complementar/ melhorar a abordagem da segunda e terceira recomendações

Data: 05/05/2014

Comentário: P15 é retirar a primeira frase do resumo. É desnecessária e tira a objetividade do resumo. P15 é no resumo, incluir e evite produtos ultraprocessados; ao final de e prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo;. P17- Nos dois primeiros parágrafos que apresentam os conceitos de processamento mínimo, incluir exemplos para facilitar a compreensão do texto pelo leitor. P17 é no box alimentos;, nos exemplos, melhorar o detalhamento do iogurte, uma vez que sem adição de açúcar; pode levar o leitor a pensar que produtos diet podem ser incluídos aqui. P18 é O texto que vem abaixo do título e por que os alimentos devem ser a base da sua alimentação?; não responde claramente a pergunta contida nesse título. Sugerimos substituir por alimentos: a base da sua alimentação;. P18 (p27 também) é Confirmar o conceito de densidade energética. No texto aparece como quantidade de energia ou calorias por volume;, enquanto na literatura aparece como quantidade de energia por unidade de peso;. P18 é No fim do primeiro parágrafo - substituir e requer; por e precisa;. P18, terceiro parágrafo - substituir e tendem a não fornecer; por e em geral não fornecem;. P18, quarto parágrafo - o trecho e com perfis complementares de nutrientes; não está suficientemente claro. Melhorar a redação. P18, quinto parágrafo é substituir e exemplos são cereais com leguminosas; por e exemplos dessas combinações são cereais com leguminosas;. P19, segundo parágrafo é não achei que o termo e restaurantes tradicionais; comunica claramente o que os autores pretendem dizer. P19, segundo parágrafo é substituir e raramente são consumidos isoladamente de alimentos; por e raramente são consumidos separados de alimentos;. P20, terceiro parágrafo é completar a frase e (...) seu impacto sobre a dieta dependerá essencialmente da quantidade utilizada nas preparações culinárias; com e na regularidade com que são usados nessas preparações;. P21, box da terceira recomendação é melhorar a redação da consigna apresentada. Do jeito que está apresentada, passa uma ideia de permissividade maior com produtos prontos pra consumo do que a abordada no resto do guia. Sugerimos substituir a redação para e limite a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo, evitando-os ou consumindo-os, em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias; por e evite a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo e, quando utilizá-los, consuma-os em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias;. P21, terceiro parágrafo é melhorar a redação ou suprimir o trecho e têm longa duração;. Ficou repetitivo com e podem ser estocados por grandes períodos;. P22, primeiro parágrafo é substituir o trecho e devem ser ou evitados ou consumidos, sempre em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias; por e devem ser ou evitados ou, quando consumidos, devem ser usados em pequenas quantidades, como parte de refeições com base



em alimentos e preparações culinárias. P22, segundo parágrafo é substituir “antigos” por “tradicionalmente” na frase “(...) são produtos relativamente simples e antigos feitos pela indústria essencialmente com a adição de sal ou açúcar (...)”. P22, quarto parágrafo é o que está descrito aqui (sobre o objetivo do processamento) não é exclusivo do processamento industrial. Ele também se aplica ao processamento artesanal/ doméstico. Sugerimos suprimir o termo “industrial”, ficando “(...) o objetivo do processamento é aumentar a duração (...)”. P22, último parágrafo é substituir “(...) como parte de refeições com base em alimentos (...)” por “como parte de refeições compostas por alimentos (...)”.

Justificativa: Sugestões para melhorar a compreensão dos trechos indicados.

Data: 05/05/2014

Comentário: A alegação de que “Produtos ultraprocessados são por natureza não saudáveis” (página 29) não deve ser utilizada.

Justificativa: A alegação de que “Produtos ultraprocessados são por natureza não saudáveis” (página 29) não deve ser utilizada, pois desconsidera os princípios de quantidade, proporção, contexto social, cultural e emocional. Além disso, a dicotomização dos alimentos entre bons e ruins, considerando apenas os aspectos de composição nutricional, contribui para o aumento da “paranoia alimentar” (Rozin et al., 1996) e favorece as ideias de que alimentos in natura, como frutas e hortaliças, devem ser consumidos livremente e que os alimentos ultra processados são causadores de doença, independentemente das quantidades consumidas. Conceitos inadequados como esse são frequentemente veiculados pela mídia e, provavelmente, não coincidentemente, nas últimas duas décadas o número de casos de ortorexia nervosa vem aumentando (Ramacciotti et al., 2011). A alegação de que gorduras saturadas sejam gorduras não saudáveis (página 35) também incorre no mesmo erro de desconsiderar a quantidade de consumo. Além disso, recente revisão sistemática (Chowdhury et al., 2014) conclui não ser possível apoiar a recomendação de baixa ingestão deste tipo de gordura para a proteção de doenças cardiovascular. Chowdhury R, Warnakula S, Kunutsor S, Crowe F, Ward HA, Johnson L, Franco OH, Butterworth AS, Forouhi NG, Thompson SG, Khaw KT, Mozaffarian D, Danesh J, Di Angelantonio E. Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med.* 2014; 18;160(6):398-406. Ramacciotti CE, Perrone P, Coli E, Burgalassi A, Conversano C, Massimetti G, Dell'Osso L. Orthorexia nervosa in the general population: a preliminary screening using a self-administered questionnaire (ORTO-15). *Eat Weight Disord.* 201;16(2):e127-30 Rozin P, Ashmore M, Markwith M. Lay American conceptions of nutrition: dose insensitivity, categorical thinking, contagion, and the monotonic mind. *Health Psychol.* 1996;15(6):438-47.

Data: 05/05/2014
Comentário: Ingestão de cogumelo
Justificativa: Considera-se que colocar o cogumelo no item alimentos está errado, visto que, o consumo de cogumelos no Brasil ainda é baixo, cerca de 160g per capitas, o que está relacionado ao seu alto valor de mercado cerca R\$ 10,00. Entende-se que o cogumelo apresenta propriedades muito interessantes como o alto teor proteico, vitaminas e carboidratos e baixo teor de gordura. Porém, para fazer parte da alimentação dos brasileiros é necessário estimular a produção. Além disso, em algumas regiões do Brasil não são encontrados cogumelos frescos e os mesmos são consumidos na forma de conservas, e nesse caso não seriam considerados alimentos, mas produtos processados devido à técnica implicada e a adição de sal e outros compostos. Referência: https://www.embrapa.br/web/porta/busca-de-noticias/-/noticia/1495922/brasil-estreita-cooperacao-com-a-coreia-para-aumentar-a-producao-de-cogumelos-no-pais
Data: 05/05/2014
Comentário: Substituição do trecho por ilustração ¿A densidade de energia dos produtos ultraprocessados varia de cerca de duas e meia calorias por grama (maioria dos produtos panificados) a cerca de quatro calorias por grama (¿barras energéticas¿), podendo chegar a cinco calorias por grama, no caso de biscoitos recheados e ¿batata palha¿ ou produtos similares. Portanto, duas a cinco vezes mais energia por volume do que a energia fornecida pela mistura arroz com feijão¿
Justificativa: A informação contida no parágrafo é de difícil compreensão, assim para que a informação se torne mais acessível e seja possível a compreensão por parte dos usuários transformar o texto em uma figura esquemática facilitará o entendimento.
Data: 05/05/2014
Comentário: A segunda recomendação fala sobre os óleos,gorduras , açúcares e sal. Nesta segunda recomendação os óleos tem um enfoque especial em relação ao seu consumo com moderação , deixando de ressaltar os benefícios.
Justificativa: Sobre os óleos e gorduras deveria ser melhor explicado quais óleos e gorduras são mais saudáveis e quais propriedades observar para ter um óleo ou gordura de melhor qualidade no dia a dia A exemplo do azeite que tem um índice elevado de ácidos graxos monoinsaturados como o ácido oléico, eficaz na redução dos níveis de colesterol LDL no sangue, óleo de Canola, que trazem diversas propriedades benéficas ,como retardar o processo de envelhecimento cardiovascular, ensinar como manipular óleos e gorduras para que suas propriedades benéficas não sejam perdidas .Moderação é subjetivo , deveria ser estipulado uma quantidade para servir de base.
Data: 05/05/2014
Comentário: A segunda recomendação fala sobre os óleos,gorduras ,açúcares e sal. Nesta segunda recomendação os óleos tem um enfoque especial em relação ao seu consumo com moderação , deixando de ressaltar os benefícios.



Justificativa: Sobre os óleos e gorduras deveria ser melhor explicado quais óleos e gorduras são mais saudáveis e quais propriedades observar para ter um óleo ou gordura de melhor qualidade no dia a dia. A exemplo do azeite que tem um índice elevado de ácidos graxos monoinsaturados como o ácido oléico, eficaz na redução dos níveis de colesterol LDL no sangue, óleo de Canola, que trazem diversas propriedades benéficas, como retardar o processo de envelhecimento cardiovascular, ensinar como manipular óleos e gorduras para que suas propriedades benéficas não sejam perdidas. Moderação é subjetivo, deveria ser estipulado uma quantidade para servir de base.

Data: 06/05/2014

Comentário: a) Linguagem muito técnica, deve ser simplificada (ex.: cocção; alta densidade energética); b) Texto essencialmente técnico deve ser excluído (ex.: As técnicas de processamento utilizadas na fabricação de produtos ultraprocessados incluem tecnologias exclusivamente industriais, como a extrusão de milho ou batata para a obtenção de salgadinhos de pacote e o emprego de embalagens sofisticadas que impedem o contato dos produtos com a luz e a atmosfera, e versões industriais de técnicas culinárias, como o pré-processamento com fritura ou cozimento. Essas versões se distinguem das técnicas culinárias em função dos agentes, aditivos e processos envolvidos.); c) Fotos devem identificar os respectivos grupos alimentares; d) Termos e frases que podem induzir a erros (ex.: fazer de alimentos a base da sua alimentação não descarta a possibilidade de um leigo entender que qualquer coisa que seja comestível (industrializados, ultraprocessados etc.) seja alimento) devem ser revistos; e) Termos de interpretação subjetiva (ex: moderação, porção) devem ser exemplificados ou quantificados (ex: uma vez por semana, uma colher de chá etc); f) Definir e exemplificar o que são preparações culinárias;

Justificativa: As recomendações devem ser objetivas e claras e não podem deixar dúvidas.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tabela/. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:http://www.unicamp.br/nepa/taco.
Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.



Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos/?ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by “going diet”? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.



Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 ¿ 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tabela/ . Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco .
Data: 06/05/2014
Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.



Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: 3ª TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág. 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de "não escolha", enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos "in natura" que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997 - Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares - JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa







Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by “going diet”? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 ¿ 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.



Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: 3ª TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág. 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de "não escolha", enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos "in natura" que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997 - Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS - Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares - JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa







Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by “going diet”? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: “A REGRA DE OURO”: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na “regra de ouro”, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a “regra de ouro” deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 06/05/2014

Comentário: a) Linguagem muito técnica, deve ser simplificada (ex.: cocção; alta densidade energética;); b) Texto essencialmente técnico deve ser excluído (ex.: As técnicas de processamento utilizadas na fabricação de produtos ultraprocessados incluem tecnologias exclusivamente industriais, como a extrusão de milho ou batata para a obtenção de “salgadinhos de pacote” e o emprego de embalagens sofisticadas que impedem o contato dos produtos com a luz e a atmosfera, e versões industriais de técnicas culinárias, como o pré-processamento com fritura ou cozimento. Essas versões se distinguem das técnicas culinárias em função dos agentes, aditivos e processos envolvidos.); c) Fotos devem identificar os respectivos grupos alimentares; d) Termos e frases que podem induzir a erros (ex.: “fazer de alimentos a base da sua alimentação” não descarta a possibilidade de um leigo entender que qualquer coisa que seja comestível (industrializados, ultraprocessados etc.) seja alimento) devem ser revistos; e) Termos de interpretação subjetiva (ex: moderação, porção) devem ser exemplificados ou quantificados (ex: uma vez por semana, uma colher de chá etc); f) Definir e exemplificar o que são “preparações culinárias”;

Justificativa: Linguagem utilizada é extremamente técnica, o que dificulta o entendimento e não estimula a leitura.

Data: 06/05/2014



Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.



Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa















Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by “going diet”? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 ¿ 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014



Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tabela/ . Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco .
Data: 06/05/2014
Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.



Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa









Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by “going diet”? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 ¿ 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.



Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tabela/ . Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco
Data: 06/05/2014
Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.



Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa













Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by “going diet”? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 06/05/2014



Comentário: Classificação de Alimentos segundo o nível de processamento
 Texto do Guia Alimentar para População Brasileira - 2014 Página 15 "A orientação sobre a alimentação que maximiza a saúde e o bem-estar pode ser resumida na forma de três recomendações gerais: Faça de alimentos a base de sua alimentação, Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias e Limite o uso de produtos prontos para consumo... A regra de ouro é: Prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo."

Justificativa: Ao NÃO incluir os alimentos que passam pelo processo UHT na categoria de ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS, o leitor pode entender que estes são ultraprocessados, categoria que é tratada de forma pejorativa no documento, dizendo "fuja deles!", sendo o seu consumo não recomendado.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 06/05/2014

Comentário: Pág. 23 : o pão caseiro (feito de trigo, água e sal, inclusive com a presença de grãos) e o queijo ¿caseiro¿ poderiam ser incluídos na categoria de preparações culinárias e não de produtos processados.

Justificativa: Tanto o pão quanto o queijo, produzidos de forma caseira e para o consumo próprio não podem ser vistos como alimentos com alta durabilidade, como é colocado quando se fala sobre alimentos processados. Além disso, quando o Guia traz o seguinte trecho: "Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias", o próprio documento admite que o sal, desde que usado com moderação, pode fazer parte de preparações culinárias. Assim, não vejo porque o pão (feito de trigo, água e sal, inclusive com a presença de grãos) e o queijo (feito de leite e sal) não podem estar incluídos na categoria "preparações culinárias".
Data: 06/05/2014
Comentário: Pág. 22 - Entre os exemplos de produtos prontos processados, retirar a palavra eventualmente da expressão ¿eventualmente defumados¿.
Justificativa: A expressão eventualmente é desnecessária.
Data: 06/05/2014
Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.
Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 ¿ 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.



Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.



Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa







Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by “going diet”? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.



Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, hortaliças e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 06/05/2014

Comentário: Texto do Guia Alimentar para População Brasileira - 2014 Página 16 "Alimentos são essencialmente partes de plantas ou de animais que podemos ingerir e digerir, diretamente ou após cozimento, e que contêm os nutrientes de que nosso organismo necessita para o desempenho de funções vitais como o crescimento, a reprodução e a manutenção da saúde. Alimentos podem ser sementes (grãos), raízes, tubérculos, talos, folhas e frutos, no caso de plantas, e músculos (carnes), vísceras, ovos e leite, no caso de animais. Alimentos incluem ainda cogumelos e a água. Alimentos podem ser adquiridos não processados ou minimamente processados. São não processados quando não sofreram qualquer alteração após deixarem a natureza (alimentos ¿in natura¿). São minimamente processados quando submetidos a limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, porcionamento, secagem, moagem, pasteurização, refrigeração, congelamento, embalagem e outros processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original. A fermentação, obtida com a adição de micro-organismos vivos ao alimento, como no caso dos iogurtes, também se considera um processo mínimo desde que não haja adição de açúcar, sal ou outras substâncias ao alimento." Página 21 Características e exemplos de produtos prontos para consumo processados ou ultraprocessados. Página 24 "Produtos prontos para consumo ultraprocessados são também derivados de alimentos, porém sua fabricação envolve várias etapas de processamento e muitos ingredientes. Esses ingredientes podem ultrapassar uma ou duas dezenas, incluindo substâncias extraídas de alimentos e substâncias não naturalmente presentes em alimentos. Alimentos inteiros estão frequentemente ausentes de produtos ultraprocessados ou estão presentes em proporção reduzida. Os produtos criados não são versões alteradas de alimentos, mas sim produtos de natureza distinta dos alimentos que forneceram os ingredientes utilizados na sua composição."

Justificativa: Ao descrever os alimentos ultraprocessados, o Guia Alimentar proposto define como aqueles prontos para o consumo, fabricados pela indústria com emprego de vários ingredientes (pelo menos dois) e que podem ser consumidos na ausência de alimentos (com frequência, substituem alimentos e preparações culinárias). Com isso, produtos prontos para o consumo são classificados como produtos processados ou ultraprocessados. Considerando as descrições citadas, é evidente que o leite longa vida não se enquadra na categoria de produtos alimentícios e alimentos ultraprocessados, visto que seu processo de fabricação envolve apenas tratamento térmico. Pode-se imaginar que após o tratamento térmico, o leite possa sofrer algum tipo de perda nutricional. Este tema já foi bastante estudado e a literatura científica demonstra que não existe prejuízo nutricional, em função do tratamento térmico aplicado ao leite longa vida. A literatura científica indica que qualquer alteração sobre as proteínas que possam ocorrer em função do tratamento térmico, sendo ele ultrapasteurização ou pasteurização, não tem importância nutricional. De acordo com a International Dairy Federation (IDF) (IDF, 1995; IDF, 1981), muitas pesquisas indicam que o leite UHT apresenta a mesma qualidade proteica que o leite cru. Isso quer dizer que, o tratamento térmico pode alterar a conformação de algumas proteínas presentes no leite, porém esse efeito não altera o valor nutricional das proteínas (IDF, 1972; Varnam, 1994; Bockelmann, 1998; IDF, 1981; Walastra, 1999). Os trabalhos científicos indicam que não há alteração na disponibilidade de lipídeos, lactoses e minerais presentes no leite após o tratamento UHT (IDF, 1972; Bockelmann, 1998). Posição Técnica do MAPA sobre perda de vitaminas no leite UHT: Quanto às perdas de vitaminas, pode-se estabelecer que o leite UHT é equivalente ao leite pasteurizado. As perdas de Vitamina C e Tiamina no leite pasteurizado através do processo HTST situam-se no nível de 10%, sendo mais acentuada a perda de Vitamina C no leite UHT (aproximadamente 25%). Entretanto, o leite é pobre em vitamina C e a flutuação do seu teor no decorrer do ano é superior a 20%. O hábito doméstico de se ferver o leite pasteurizado induz a perdas nos teores das vitaminas B2 e B6, o que não ocorre no leite UHT (FAO/1972). Cabe observar que o efeito dos tratamentos térmicos aplicados ao leite não é tão prejudicial, em relação aos danos causados ao teor natural de vitaminas, quanto à ação de outros fatores adversos tais como o oxigênio e a luz; nesse ponto, influenciam decisivamente as especificações do processamento tecnológico, principalmente a “desaeração”, bem como as características da embalagem (MAPA, SDA, DIPOA, Divisão de Operações Industriais, Serviço de Inspeção de Leite e Derivados, 2000). O posicionamento do MAPA nos permite concluir que: - Os teores residuais de Vitamina B12, em leite submetido a qualquer dos tratamentos térmicos usuais (pasteurização e UHT) superam a IDR para adultos e crianças de 7 a 10 anos; - Qualquer literatura científica da melhor reputação internacional menciona que o nível de redução de determinadas vitaminas do



leite é essencialmente o mesmo na matéria-prima submetida a pasteurização ou a tratamento UHT. (MAPA, SDA, DIPOA, 2001). A adição de sais estabilizantes (citrato de sódio, monofosfato de sódio, difosfato de sódio, trifosfato de sódio), separados ou em combinação, em quantidade não superior a 0.1g/100ml não o descaracteriza como um alimento saudável. A utilização desses estabilizantes é prevista no Codex Alimentarius, pelos órgãos internacionais que legislam e estabelecem padrões aos produtos lácteos produzidos mundialmente, como o FDA (Food and Drug Administration - USA) e a FIL - IDF (International Dairy Federation) e a legislação nacional. Assim, sugere-se uma reavaliação para que o leite longa vida não seja omitido no documento e possa ser enquadrado da forma correta, como minimamente processado.

Data: 06/05/2014

Comentário: Texto do Guia Alimentar para População Brasileira - 2014 Página 16 "Alimentos são essencialmente partes de plantas ou de animais que podemos ingerir e digerir, diretamente ou após cozimento, e que contêm os nutrientes de que nosso organismo necessita para o desempenho de funções vitais como o crescimento, a reprodução e a manutenção da saúde. Alimentos podem ser sementes (grãos), raízes, tubérculos, talos, folhas e frutos, no caso de plantas, e músculos (carnes), vísceras, ovos e leite, no caso de animais. Alimentos incluem ainda cogumelos e a água. Alimentos podem ser adquiridos não processados ou minimamente processados. São não processados quando não sofreram qualquer alteração após deixarem a natureza (alimentos 'in natura'). São minimamente processados quando submetidos a limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, porcionamento, secagem, moagem, pasteurização, refrigeração, congelamento, embalagem e outros processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original. A fermentação, obtida com a adição de micro-organismos vivos ao alimento, como no caso dos iogurtes, também se considera um processo mínimo desde que não haja adição de açúcar, sal ou outras substâncias ao alimento." Página 21 Características e exemplos de produtos prontos para consumo processados ou ultraprocessados. Página 24 "Produtos prontos para consumo ultraprocessados são também derivados de alimentos, porém sua fabricação envolve várias etapas de processamento e muitos ingredientes. Esses ingredientes podem ultrapassar uma ou duas dezenas, incluindo substâncias extraídas de alimentos e substâncias não naturalmente presentes em alimentos. Alimentos inteiros estão frequentemente ausentes de produtos ultraprocessados ou estão presentes em proporção reduzida. Os produtos criados não são versões alteradas de alimentos, mas sim produtos de natureza distinta dos alimentos que forneceram os ingredientes utilizados na sua composição."

Justificativa: Ao descrever os alimentos ultraprocessados, o Guia Alimentar proposto define como aqueles prontos para o consumo, fabricados pela indústria com emprego de vários ingredientes (pelo menos dois) e que podem ser consumidos na ausência de alimentos (com frequência, substituem alimentos e preparações culinárias). Com isso, produtos prontos para o consumo são classificados como produtos processados ou ultraprocessados. Considerando as descrições citadas, é evidente que o leite longa vida não se enquadra na categoria de produtos alimentícios e alimentos ultraprocessados, visto que seu processo de fabricação envolve apenas tratamento térmico. Pode-se imaginar que após o tratamento térmico, o leite possa sofrer algum tipo de perda nutricional. Este tema já foi bastante estudado e a literatura científica demonstra que não existe prejuízo nutricional, em função do tratamento térmico aplicado ao leite longa vida. A literatura científica indica que qualquer alteração sobre as proteínas que possam ocorrer em função do tratamento térmico, sendo ele ultrapasteurização ou pasteurização, não tem importância nutricional. De acordo com a International Dairy Federation (IDF) (IDF, 1995; IDF, 1981), muitas pesquisas indicam que o leite UHT apresenta a mesma qualidade proteica que o leite cru. Isso quer dizer que, o tratamento térmico pode alterar a conformação de algumas proteínas presentes no leite, porém esse efeito não altera o valor nutricional das proteínas (IDF, 1972; Varnam, 1994; Bockelmann, 1998; IDF, 1981; Walastra, 1999). Os trabalhos científicos indicam que não há alteração na disponibilidade de lipídeos, lactoses e minerais presentes no leite após o tratamento UHT (IDF, 1972; Bockelmann, 1998). Posição Técnica do MAPA sobre perda de vitaminas no leite UHT: Quanto às perdas de vitaminas, pode-se estabelecer que o leite UHT é equivalente ao leite pasteurizado. As perdas de Vitamina C e Tiamina no leite pasteurizado através do processo HTST situam-se no nível de 10%, sendo mais acentuada a perda de Vitamina C no leite UHT (aproximadamente 25%). Entretanto, o leite é pobre em vitamina C e a flutuação do seu teor no decorrer do ano é superior a 20%. O hábito doméstico de se ferver o leite pasteurizado induz a perdas nos teores das vitaminas B2 e B6, o que não ocorre no leite UHT (FAO/1972). Cabe observar que o efeito dos tratamentos térmicos aplicados ao leite não é tão prejudicial, em relação aos danos causados ao teor natural de vitaminas, quanto à ação de outros fatores adversos tais como o oxigênio e a luz; nesse ponto, influenciam decisivamente as especificações do processamento tecnológico, principalmente a “desaeração”, bem como as características da embalagem (MAPA, SDA, DIPOA, Divisão de Operações Industriais, Serviço de Inspeção de Leite e Derivados, 2000). O posicionamento do MAPA nos permite concluir que: - Os teores residuais de Vitamina B12, em leite submetido a qualquer dos tratamentos térmicos usuais (pasteurização e UHT) superam a IDR para adultos e crianças de 7 a 10 anos; - Qualquer literatura científica da melhor reputação internacional menciona que o nível de redução de determinadas vitaminas do



leite é essencialmente o mesmo na matéria-prima submetida a pasteurização ou a tratamento UHT. (MAPA, SDA, DIPOA, 2001). A adição de sais estabilizantes (citrato de sódio, monofosfato de sódio, difosfato de sódio, trifosfato de sódio), separados ou em combinação, em quantidade não superior a 0.1g/100ml não o descaracteriza como um alimento saudável. A utilização desses estabilizantes é prevista no Codex Alimentarius, pelos órgãos internacionais que legislam e estabelecem padrões aos produtos lácteos produzidos mundialmente, como o FDA (Food and Drug Administration - USA) e a FIL - IDF (International Dairy Federation) e a legislação nacional. Assim, sugere-se uma reavaliação para que o leite longa vida não seja omitido no documento e possa ser enquadrado da forma correta, como minimamente processado.

Data: 06/05/2014

Comentário: Penso que os alimentos deveriam ser quantificados, em porções ou gramas, e não simplesmente usado o termo "moderação". capítulo 2

Justificativa: Visto que o guia é aberto a toda a população, (profissionais da saúde ou não), é necessário explicações mais detalhadas. A expressão "usar óleos, gorduras, açúcar, com moderação", fica muito vaga à população leiga.

Data: 06/05/2014

Comentário: Pág. 27, 4º e 5º parágrafos: quando se compara a densidade calórica entre um prato de arroz e feijão e produtos ultraprocessados, acredito que seja melhor descrever a densidade calórica dos produtos ultraprocessados por 100g, assim como feito para arroz e feijão.

Justificativa: Acredito que devemos usar o mesmo parâmetro para se estabelecer uma comparação que facilite o entendimento da população em geral. Logo, se destacarmos a densidade calórica por 100 gramas do prato de arroz e feijão, seria interessante estabelecer a comparação com uma média da densidade calórica por 100 gramas dos produtos ultraprocessados também.

Data: 06/05/2014

Comentário: Pág. 29, 1º parágrafo: Melhorar a linguagem do trecho "Como a alta densidade de energia e os demais atributos que induzem o consumo excessivo de calorias são intrínsecos à natureza dos produtos ultraprocessados, a estratégia de reformulação aqui é virtualmente inócua".

Justificativa: A linguagem utilizada me parece muito rebuscada, ficando difícil o entendimento. É importante tornar a linguagem mais acessível para a população.

Data: 06/05/2014

Comentário: Pág. 31 - No quadro que apresenta três recomendações e uma regra de ouro, recomenda-se substituir o termo "tipo de alimento" por "grupo de alimentos".

Justificativa: O termo grupo de alimentos já é uma expressão conhecida pela população, logo não acho que há necessidade de se modificar este conceito.
Data: 06/05/2014
Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.
Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 ÷ 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/ . World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ÷Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...÷, deixando-o assim: ÷Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...÷



Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: 3ª TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de "não escolha", enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos "in natura" que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997 - Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares - JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa







Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by “going diet”? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.
Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.
Data: 06/05/2014
Comentário: Prezado(a) senhor(a), AABIOVE - Associação Brasileira das Indústrias de Óleos Vegetais envia suas sugestões via ofício nº 044/2014 protocolado dia 5/5/2014 às 14h43. Solicitamos que as sugestões do documento sejam consideradas, pois houve dificuldade em enviá-las via formulário do website. Ficamos à disposição para esclarecimentos e elogiamos a excelente iniciativa. Cordialmente, Fabio Trigueirinho Secretário-Geral da ABIOVE
Justificativa: Justificativas apresentadas no ofício protocolado.
Data: 06/05/2014
Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.



Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.



Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014



Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 e 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 e 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014



Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 e 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 e 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 e 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 e 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014



Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Cópia: faça de alimentos a base de sua alimentação.

Justificativa: O termo alimento é muito genérico. Alimento pode ser entendido como algo processado, sanduíches, biscoitos, bolos com recheio. A preferência deve ser pelo alimento in natura, que é descrito no texto, mas não fica claro no título da recomendação.

Data: 06/05/2014

Comentário: CÓPIA: Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias

Justificativa: O termo converter, não fica claro. Se esse guia for para orientar diretamente a população brasileira, muitos ficaram sem saber o que isso quer dizer.

Data: 06/05/2014

Comentário: Fortificação do leite Texto do Guia Alimentar para População Brasileira - 2014 Página 26 "Entretanto, com frequência, a reformulação não traz benefícios claros. Por exemplo, quando o conteúdo de gordura do produto é reduzido à custa do aumento no conteúdo de açúcar ou vice-versa. Ou quando se adicionam fibras ou micronutrientes sintéticos aos produtos, sem a garantia de que o elemento adicionado reproduza no organismo a função do nutriente naturalmente presente nos alimentos. Em outras vezes, o benefício da reformulação é evidente, mas não suficiente para tornar o produto saudável. Isso ocorre, por exemplo, com produtos que utilizam gorduras naturalmente sólidas no lugar de óleos hidrogenados. Neste caso, o produto reformulado é simplesmente menos nocivo do que o produto original, mas sem chegar a ser saudável."

Justificativa: POSIÇÃO DO SETOR Segundo o International Life Sciences Institute (ILSI), a "fome oculta", resultado da ingestão insuficiente de nutrientes, afeta uma em cada quatro pessoas no mundo, a maioria delas em países subdesenvolvidos. Nestas circunstâncias, diversos alimentos têm sido utilizados para a fortificação com tais nutrientes, sendo os mais comuns, a farinha de trigo (vitamina A e ferro), o sal (iodo e, em alguns países, o ferro), o leite (ferro, vitamina A), a manteiga e o açúcar (vitamina A). No caso das crianças, produtos fortificados como leite, fórmulas infantis e cereais mostram-se eficientes na prevenção da anemia na infância, pois são bem aceitos e tolerados e sustentam a nutrição em ferro e o crescimento dessas crianças (ILSI, 2008). A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece três tipos de fortificação. A "fortificação universal" que consiste na adição de micronutrientes em alimentos de grande consumo pela maioria da população, regulada pelo governo; a fortificação voluntária ou "mercado aberto" de iniciativa da indústria de alimentos com o objetivo final de diversificar a produção, a "fortificação direcionada", que consiste na fortificação de alimentos consumidos por grupos específicos. Há também uma recente abordagem denominada "fortificação comunitária ou domiciliar" que consiste na adição de suplementos vitamínicos ou minerais às refeições das crianças poucos minutos antes da ingestão (WHO, 2006). Os produtos considerados como principais veículos são os cereais (farinha de trigo, arroz, cereais matinais), os produtos lácteos, e, em menor proporção, chá, sal, açúcar, óleos e gorduras, condimentos (molhos e glutamato monossódico). Esses são selecionados por serem produzidos industrialmente e consumidos em quantidades expressivas pelos diferentes segmentos da sociedade (USAID, 2008). No mundo industrializado, a fortificação de alimentos processados, tem se mostrado uma maneira muito eficiente de reduzir os riscos de deficiências de micronutrientes da população em geral (Backstrand, 2002). No Guia Alimentar parece que o conceito de "processamento" adotado se restringe à adição de ingredientes, não avaliando a relevância dos mesmos do ponto de



vista nutricional e inclusive de saúde pública. Não podemos colocar todos os produtos fortificados no mesmo patamar. Especificamente em relação aos leites fortificados com vitaminas e minerais, é possível observar pela literatura científica que estes apresentam relevância nutricional do para a população, sendo uma opção saudável e segura para consumo. É necessário que Guia Alimentar adote um posicionamento que promova o esclarecimento da população para que essa seja capaz de fazer escolhas alimentares adequadas individualmente levando em conta aspectos culturais, econômicos, preferências, etc. Desta forma, é importante haver uma especificação melhor de alimentos fortificados e não apenas focar na adição de ingredientes, que é muito simplista, do ponto de vista nutricional. A simplificação propicia confusão aos leitores, ao invés de auxiliar na adoção de um padrão alimentar saudável, que deve ser o objetivo do Guia. Os produtos lácteos e os cereais são considerados os principais veículos para serem fortificados com ferro (Salguero, 2002). Isso porque esses alimentos são veículos que apresentam vantagens, pois estão presentes na dieta em maior frequência e são bem aceitos na alimentação de crianças (Stekela & Olivares, 1988). O uso da fortificação industrial de alimentos tem sido um dos melhores processos para o controle das carências nutricionais de microelementos da população, em todo o Mundo (Khanam et al., 2013; Rajasekaran & Kalaivani, 2013; Zancul, 2004).

Data: 06/05/2014

Comentário: O título da terceira recomendação

Justificativa: Não é claro. Os títulos devem ser objetivos.

Data: 06/05/2014

Comentário: PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO Esta primeira recomendação se descaracteriza, pelos motivos já citados para a nova descrição/classificação de alimentos proposta no Guia, assim expressa: “faça de alimentos a base de sua alimentação”. Desta forma o documento exclui produtos alimentícios usados para temperar, saborear e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias além de também excluir os produtos alimentícios prontos para o consumo (a exemplo dos produtos lácteos). A população mundial só aumentou a partir da produção industrial de alimentos. Muitos alimentos são produtos de curta vida de prateleira e, portanto para servirem de alimentos deveriam ser comercializados e utilizados de forma bastante rápida. Também devemos enfatizar que muitas zoonoses foram eliminadas a partir da aplicação de normas de higiene e sanificação em todas as etapas do processo e processamento correto para garantia de sucesso na comercialização desses produtos. Alimentos antes só encontrados em determinadas regiões do país, hoje são encontrados em locais muito distantes de sua produção, aumentando a oferta mesmo de alimentos sazonais e diminuindo inclusive perdas causadas por excesso de produção sazonal (exemplos: leite em pó, leite longa vida e queijos de longa maturação). A indústria alimentícia segue exigências sobre Boas Práticas de Fabricação (BPF) estabelecidos pela legislação brasileira, aprovada pela ANVISA, para todos os alimentos processados. Além disso, emprega políticas internas rigorosas, inclusive globalmente alinhadas com referências internacionais, como o Codex Alimentarius, a fim de produzirem alimentos com alto nível de qualidade. A maioria dos produtos lácteos, por exemplo, possuem Regulamento Técnicos específicos que atendem normas internacionais, tendo em vista o comércio internacional. Muitos dos processos hoje empregados pela indústria láctea, tem como objetivo produzir alimentos estáveis e seguros como a refrigeração, congelamento, pasteurização, esterilização, desidratação, acidificação, adição de açúcar, salga, fermentação, entre outros. Todos estes processos são auditáveis pelos órgãos de inspeção e vigilância sanitária nacional e só podem ser empregues após aprovação prévia de processos, ingredientes, aditivos e coadjuvantes de tecnologia, assim como o emprego de BPF, APCC, PPHO, dentre outros. Em relação ao UHT, a possível perda de nutrientes devido ao processamento do leite demonstrada em alguns estudos (Bockelmann, 1998; Philippi, 2013) tem importância inferior aos benefícios oferecidos pela aplicação deste processo no leite, que viabiliza oferecer um produto seguro ao consumo da população. Ao resgatarmos dados do Guia Alimentar de 2006, é possível observar que o documento deixava clara a relevância do processo UHT na preservação dos alimentos. Assim, ao longo do texto do Guia Alimentar 2014, foi possível perceber algumas divergências conceituais entre as informações novas e as informações do antigo documento. Desta forma, sugerimos que tais informações sejam revistas e reformuladas de modo a evitar ambiguidades. A



definição de alimentos difere da definição da Regulamentação Brasileira que rege o setor de alimentos no Brasil já mencionada. Questionamos se a Anvisa concorda com uma definição diferente da acordada por esta agência com os países do MERCOSUL? Os alimentos de origem animal, como os produtos lácteos, fornecem nutrientes característicos de sua natureza e origem. São importantes e necessários considerando uma alimentação saudável. Suas características intrínsecas não podem ser responsabilizadas isoladamente pelas Doenças Crônicas Não Transmissíveis e pesquisas recentes tem demonstrado sua importância na prevenção de diversas doenças. SEGUNDA RECOMENDAÇÃO As gorduras ofertadas nos alimentos são de origens diferentes (vegetal e animal) e têm características químicas e ações diferentes no organismo e muitas vezes de forma antagônica umas às outras.

Justificativa: O Guia Alimentar proposto coloca todas elas no mesmo patamar, não regula a qualidade tão pouco a quantidade de consumo ideal de cada tipo de gordura de modo a obter um aproveitamento ótimo de sua ingestão. Seu foco é exclusivamente relacionado a oferta calórica. Desta forma, salientamos a importância de haver uma especificação melhor desse nutriente e não apenas focar no seu aporte energético, que é muito simplista, do ponto de vista nutricional. A gordura dos lácteos é uma das mais complexas encontradas na natureza, contendo mais de 400 ácidos graxos diferentes, alguns deles cientificamente comprovados como benéficos à produção do colesterol HDL. Sugere-se eliminar os termos “nutricionalmente desequilibrados” usados equivocadamente para alimentos, quando na verdade, deveriam ser empregados para a dieta. Na realidade, isoladamente, nenhum alimento pode ser considerado completo ou equilibrado (com exceção de certos tipos de alimentos para fins especiais desenvolvidos especialmente para serem nutricionalmente completos e não são objetos desse Guia). Sabemos que apenas o leite materno teria essa característica. Portanto temos um documento que está disseminando um conceito totalmente equivocado. Sugerimos que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras (saturadas, polinsaturadas, monoinsaturadas), sua importância e recomendações nutricionais reconhecidas pela comunidade científica. (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases - Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. 2003. http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation – FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0e4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>) TERCEIRA RECOMENDAÇÃO Observa-se que definição de alimentos “processados” e “ultraprocessados”, basicamente baseia-se no número de ingredientes adicionados ao alimento e à técnica de processamento. Novamente vimos solicitar rever estas definições e alterar para definições relativas à densidade

nutricional e característica nutricionais que os alimentos apresentam e não simplesmente em relação aos aditivos contidos, técnica de processamento, etc. Novamente alertamos para o fato de que os alimentos para que possam ser oferecidos ao público consumidor, devem seguir toda sua regulamentação específica, sendo certo que se o seu consumo representar qualquer risco à saúde, não será aprovado, não podendo assim ser oferecido ao consumidor. Não existe alimento bom ou ruim, assim como não existe ‘alimento maléfico’ ou ‘não saudável’. Existem sim dietas adequadas ou não. Ou seja, não se pode avaliar um alimento isoladamente, sem inseri-lo no contexto da alimentação diária. É preciso, portanto, considerar as qualidades nutricionais e a quantidade consumida do alimento além das atribuições legais a ele estabelecidas (MAPA e ANVISA). A Academy of Nutrition and Dietetics ressaltou seu posicionamento a respeito da distribuição dos alimentos e afirmou que todos os alimentos podem fazer parte de uma dieta desde que consumidos com moderação e respeitando o tamanho das porções, (Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 – 317, February 2013). A ANVISA na mesma linha exige a colocação de porções nos rótulos de alimentos (RDC 359 e 360/2003; RDC 54/2012). Também acordadas no MERCOSUL. Voltamos a lembrar que o próprio Guia afirma que os alimentos individualmente analisados, com exceção do leite materno, não são equilibrados, ou seja, são nutricionalmente incompletos (Ex.: grãos e carnes vermelhas). Desta forma, entende-se que inclusive ‘alimentos’, conforme a nova classificação, não são equilibrados e quando combinados com outros alimentos, de outros grupos alimentares, são complementares e constituem uma alimentação equilibrada.

Data: 06/05/2014



Comentário: Pág.16 é Na primeira recomendação desse capítulo sugerimos que sejam incluídas as especiarias entre os grupos de alimentos recomendados, considerando-se a diversidade nutricional desses alimentos, bem como a presença de diversos compostos bioativos antioxidantes e anti-inflamatórios. Ainda, as especiarias representam uma ótima opção como substitutos a temperos industrializados ricos em aditivos químicos, reconhecidamente prejudiciais à saúde. Sugerimos a exclusão da última frase da página.17 visto que não existem benefícios que justifiquem o processamento mínimo dos alimentos, considerando-se a qualidade nutricional dos alimentos integrais. Nas imagens apresentadas na página.16 sugerimos a troca da torneira de água por um filtro de barro, visto que o consumo de água não filtrada pode trazer diversos riscos à saúde. Página.18-Sugerimos excluir a última frase do 3ºparágrafo visto que os alimentos de origem animal isoladamente também não oferecem todos os nutrientes que necessitamos. Página.20-No final do primeiro parágrafo, é importante indicar quais alimentos são fontes de gorduras saturadas, visto que existem diversos óleos que apresentam gorduras mono e poli-insaturadas que são extremamente benéficas à saúde. Vale ressaltar à população que a gordura saturada prejudicial é proveniente de alimentos de origem animal e de óleos como óleo de coco e óleo de palma. Ainda nesse tópico sugerimos incluir a restrição de consumo a alimentos com gordura hidrogenada fonte de ácidos graxos trans. Página.23- No final do último parágrafo recomendamos a indicação de redução do consumo de alimentos embutidos (como por exemplo peito de peru) visto que esses alimentos contêm diversos aditivos químicos prejudiciais, como o nitrato, que têm objetivo de melhorar a conservação e alterar sabor e cor. Páginas.24/25/26 é No item sobre consumo de alimentos ultraprocessados é importante destacar que o consumo de alimentos ricos em aditivos químicos pode ter diversos prejuízos à saúde, além de serem pobres em nutrientes e ricos em substâncias com alto potencial inflamatório. Além da presença de aditivos químicos, é importante alertar a população quanto às embalagens nas quais os alimentos ultraprocessados são acondicionados. A grande maioria desses alimentos é armazenada em embalagens plásticas e latas, ricas em bisfenol A e ftalatos é compostos considerados xenobióticos por apresentarem diversos efeitos deletérios à saúde. Desta forma a população deve evitar o consumo de alimentos congelados e armazenados em embalagens plásticas, assim como o preparo de alimentos em recipientes fabricados com este material. Incentiva-se, portanto, a utilização de utensílios e embalagens de vidro, porcelana e aço inoxidável e BPA free.

Justificativa: Pág.16 - As fontes de contaminação em águas subterrâneas são geralmente associadas a despejos domésticos, industriais e ao chorume oriundo de aterros de lixo, que contaminam os lençóis freáticos com micro-organismos patogênicos. Assim, podem promover a mobilização de metais como alumínio, ferro e manganês. No sistema de distribuição a água potável pode sofrer mudanças que podem alterar a qualidade da água na torneira do usuário (FREITAS, M.B. et al., Cad. Saúde Publica; 17(3):651-669, 2001). Já existem dados científicos que comprovam que mesmo a água tratada encanada apresenta altos índices de contaminação microbiológica devido às redes internas de abastecimento, incluindo presença de coliformes fecais, nitratos e alumínio (MARÇAL, M.C. et al. Perfil econômico sanitário da água consumida por empresas, residências e hospitais do Recife. Recife, Fundação Instituto Tecnológico do estado de Pernambuco, 1994). Pág.20- Os ácidos graxos trans são produzidos tanto pela hidrogenação de óleos insaturados como pela biohidrogenação no estômago de animais ruminantes (IQBAL, M.P. Pak J Med Sci; 30(1):194-197, 2014). Atualmente, a principal fonte de ácidos graxos trans da alimentação é o óleo vegetal parcialmente hidrogenado presente em diversos alimentos industrializados com grande apelo de consumo tais como chocolates, bolos, margarinas, fast foods e produtos de panificação. O consumo excessivo desse tipo de gordura está associado a alterações prejudiciais no perfil lipídico com aumento no risco de doenças cardiovasculares: 5g/dia de ácidos graxos trans aumentam o risco em 23% (IQBAL et al., 2014; NESTEL, P. Clin Ther; 36(3):315-21, 2014; MOZAFFARIAN, D.; et al. N Engl J Med; 354: 1601-13, 2006). Pág.23- O consumo excessivo de nitratos e nitritos, utilizados na produção de carnes processadas e embutidos, leva a reações endógenas com formação de N-nitrosaminas que parecem estar associadas com aumento do risco de desenvolvimento de alguns tipos de câncer (World Health Organization, 2006. Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Volume 94: Ingested nitrates and nitrites, and cyanobacterial peptide toxins Lyon, France). Págs.24/25/26- Aditivos químicos são substâncias adicionadas intencionalmente aos alimentos com objetivo de preservar os alimentos, melhorar cor, textura e sabor. Incluem-se nessa classificação corantes, flavorizantes, acidulantes e conservadores, entre outros. Por se tratarem de substâncias químicas, em sua maioria, os aditivos químicos não apresentam nenhum efeito benéfico e/ou nutricional; pelo contrário, exigem quantidades maiores de nutrientes no processo de destoxificação hepática para sua eliminação. Além disso, o consumo desses compostos está associado com alergias e alterações de comportamento, principalmente em crianças (STEVENS, L.J. et al. Nutr Ver; 71(5):268-81, 2013; ARNOLD, L.E. et al. Neurotherapeutics;. 9(3):599-609, 2012; KANG, M.G. et al. Clin Nutr Res; 3(1):9-16, 2014). Com relação às embalagens em que os alimentos ultraprocessados são armazenados, é importante considerar que a grande



maioria possui bisfenol A e ftalatos que são facilmente transportados para os alimentos. Quando consumidas, essas substâncias atuam como disruptores endócrinos, alterando função, produção e transporte de hormônios endógenos. Diversos estudos científicos já demonstraram que a exposição excessiva e frequente a esses compostos está associada com alterações endócrinas, efeitos carcinogênicos, prejuízos à cognição em crianças, neurotoxicidade, desordens tireoidianas, e aumento do risco de desenvolvimento de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares (LANG, I.A. et al. JAMA; 300(11): 1303-1310, 2008/ ENG, D.S. et al. Pediatrics; 132(3):e637-645, 2013/ HSIEH, T.H et al. FASEB J; 26(2):778-87, 2012/ PARK, M.A. et al. Mol Med Rep; 5(3): 761-766, 2012).

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de Valorização dos Lácteos na Alimentação Humana

Justificativa: Pág 18: A análise recente de uma série de estudos observacionais indica que o consumo de gordura do leite ou de produtos lácteos “full fat” (ex.: leite integral, queijos, manteiga) não aumenta o risco de doenças cardiovasculares, e está ainda associado a um menor risco de obesidade (KRATZ et al., 2013). Esta conclusão é consistente com a ausência de associação entre a ingestão de ácidos graxos saturados e o risco de doenças cardiovasculares observada em meta-análise envolvendo inúmeros estudos prospectivos (SIRI-TARINO et al, 2010a), e com a identificação de componentes bioativos na gordura do leite com efeitos benéficos sobre a saúde cardiovascular, como o ácido oleico, o ácido rumênico (CLA cis-9, trans-11), o ácido vacênico (C18:1 trans-11) e, possivelmente, os ácidos trans-palmitoléico e fitânico (KRATZ et al., 2013). Além disso, há forte evidência de que a elevação das concentrações de colesterol total e colesterol-LDL no sangue (efeito comumente atribuído aos ácidos graxos saturados presentes na gordura do leite) não é, isoladamente, capaz de prever o risco de doenças cardiovasculares de um indivíduo, e que a ingestão da gordura do leite apresenta efeitos positivos sobre outros biomarcadores de risco cardiovascular (ex.: relação colesterol total:colesterol-HDL, proporção das partículas pequenas do LDL, triglicerídios, marcadores de inflamação sistêmica, etc.), especialmente quando comparada à ingestão de carboidratos refinados e de elevado índice glicêmico’ (SIRI-TARINO ET AL., 2010b; LAWRENCE, 2013). Por fim, alguns autores têm sugerido, como base na compilação de resultados obtidos em estudos epidemiológicos e clínicos controlados, que a substituição da gordura saturada por ácidos graxos poli-insaturados do tipo ômega-6 pode ser prejudicial à saúde humana (RAVNSKOV et al., 2014). A grande maioria dos estudos epidemiológicos e de intervenção dietética realizados nas últimas décadas sugerem que os produtos lácteos, incluindo os “full-fat”, não prejudicam marcadores de doença cardiovascular nem o prognóstico cardiovascular. Na realidade, alguns estudos sugerem que gorduras saturadas de cadeia mais curta do leite e seus derivados são benígnos em relação à inflamação e podem ser benéficos para alguns segmentos da população (VISOLI e STRATA, 2014). Em suma, como destacado por Elwood et al. (2010), parece haver uma enorme divergência entre as evidências obtidas de estudos prospectivos e a percepção de que a ingestão de produtos lácteos seria prejudicial à saúde.



KRATZ et al. The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. *Eur J Nutr*, 52:1-24, 2013. ELWOOD ET AL. The Consumption of Milk and Dairy Foods and the Incidence of Vascular Disease and Diabetes: An Overview of the Evidence. *Lipids* 2010;45:925-939. VISOLI, F.; STRATA, A. Milk, Dairy Products, and Their Functional Effects in Humans: A Narrative Review of Recent Evidence. American Society for Nutrition. *Adv. Nutr.* 5: 131-143, 2014. RAVNSKOV et al. The questionable benefits of exchanging saturated fat with polyunsaturated fat. *Mayo Clin. Proc.* 89(4):451-453, 2014. SIRI-TARINO et al. Saturated fat, carbohydrate, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2010b;91:502-9. LAWRENCE, G.D. Dietary Fats and health: dietary recommendations in the context of scientific evidence. *Adv. Nutr.* 4:294-302, 2013. SIRI-TARINO et al. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr*, 2010a; 91:535-46.

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de Valorização dos Lácteos na Alimentação Humana

Justificativa: Pág 21 (Quadro): Vale ressaltar que o leite é um componente essencial da dieta de, aproximadamente, seis bilhões de pessoas e que a produção mundial de leite atinge 730 milhões de toneladas/ano (VISOLI e STRATA, 2014). Assim, a recomendação de "queijos, como todos os produtos processados, devem ser consumidos sempre em pequenas quantidades, complementando e não substituindo alimentos." é genérica, não diferencia alimentos com composições nutricionais distintas e não reflete a importância dos lácteos em uma dieta balanceada. Leite e derivados constituem um "grupo de alimentos", tal como consagrado na Ciência de Alimentos, na Ciência da Nutrição e no referido Guia Alimentar para a População Brasileira vigente (BRASIL, 2006). As denominações "produto alimentar" ou "produtos derivados diretamente de alimentos" ou ainda "versões dos alimentos" para designar os lácteos não se justifica nem encontra respaldo técnico ou científico. Oposto a isto, esta designação desfavorece e desvaloriza um grupo de alimentos reconhecidamente valioso para a promoção e manutenção da saúde humana. No Brasil, a agricultura familiar é responsável por 70% dos alimentos produzidos, sendo o leite os lácteos importantes neste contexto, fazendo parte da alimentação dos produtores rurais e da população urbana. Considerando que a agricultura familiar é um instrumento de erradicação da fome e que contribui para o fortalecimento da economia popular, ações como a elaboração de um novo Guia Alimentar devem convergir para o respeito à cultura alimentar, às necessidades nutricionais e à segurança alimentar. Os lácteos têm papel relevante na prática de uma alimentação saudável, o que deve ser convenientemente enfatizado no novo Guia Alimentar. VISOLI, F.; STRATA, A. Milk, Dairy Products, and Their Functional Effects in Humans: A Narrative Review of Recent Evidence. American Society for Nutrition. Adv. Nutr. 5: 131-143, 2014. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 210p. 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de Valorização dos Lácteos na Alimentação Humana



Justificativa: Pág 24: Apoiando-se no citado parecer do Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região (CRN, 2010), recomenda-se que "o atendimento nutricional rotineiro do nutricionista enfatize a necessidade do consumo de 2 a 4 porções diárias de produtos lácteos, conforme recomendações de organismos internacionais, mas que nesta impossibilidade, esteja apto a oferecer assistência dietética alternativa suficiente e necessária para garantir ao seu cliente a ingestão diária dos nutrientes que seriam fornecidos com o consumo deste grupo de alimentos, nas quantidades recomendadas". Por conseguinte, o Guia Alimentar para a População Brasileira deve enfatizar a necessidade do consumo de leite e derivados, na proporção indicada pelos profissionais Nutricionistas e pela literatura científica. O documento em consulta pública é escasso em referências ao valor nutricional e aos benefícios à promoção da saúde oriundos do consumo dos lácteos. Recomenda-se preservar o que consta no Guia Alimentar para a População Brasileira atualmente em vigor, a saber: "leite e derivados são fontes de proteínas, vitaminas e a principal fonte de cálcio da alimentação, nutriente fundamental para a formação e manutenção da massa óssea. O consumo desse grupo de alimentos é importante em todas as fases do curso da vida, particularmente na infância, na adolescência, na gestação e para adultos jovens" (BRASIL, 2006). CRN. Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região. Parecer aprovado na 932ª Reunião Plenária Extraordinária de 25/3/2010. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 210p. 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: Contribuição 2 O que difere um equilíbrio nutricional de um queijo caseiro de um industrializado? Sugerimos que o Guia direcione suas orientações de modo a promover uma alimentação equilibrada que possa englobar diversos tipos de alimentos e, ainda, orientar quanto ao consumo dessas diversidades da alimentação (o que deve ser consumido e quanto?). Novamente mencionamos que a indústria não faz nada que não seja regulamentar. A denominação dos ingredientes mencionados possui regra estabelecida na legislação brasileira e não inclui o termo “ultraprocessado”. O respectivo Padrão de Identidade e Qualidade de um produto lácteo, também não os define como “ultraprocessado”. Estes são “ingredientes” alimentares, definidos internacionalmente como “qualquer substância, incluídos os aditivos alimentares, empregada na fabricação ou preparação de um alimento e que permanece no produto final, ainda que de forma modificada”. Portanto, importante que seja respeitado o estabelecido em legislação (ANVISA e MAPA), amparada por normas internacionalmente reconhecidas, como o Codex Alimentarius, cuja finalidade é a proteção da saúde dos consumidores, assegurando práticas equitativas no comércio regional e internacional de alimentos. Decreto-Lei 986/1969 no seu artigo 10 tratou da rotulagem de aditivos. Sendo assim, passados 45 anos de sua publicação, já não deveria ser familiar aos consumidores os nomes dos aditivos por estarem em contato com estas informações por meio dos rótulos dos alimentos durante quase meio século? Se não, é preciso investir no processo educacional da população. A indústria brasileira de alimentos segue altos padrões no processamento e toda a rigorosidade tecnológica ao montar uma linha de produção, além dos produtos de origem animal terem fiscalização permanente do SIF e se assemelha à indústria mundial. Isto contribuiu muito, como exemplo, para queijos de melhor qualidade microbiológica e nutricional, com maior qualidade proteica. Portanto um queijo industrialmente processado é muito mais seguro de todos os pontos de vista para seu consumidor, assim como outros produtos lácteos.

PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS Conforme amplamente discutido, todo nutriente consumido em excesso pode contribuir para algum prejuízo à saúde. Trabalhos recentes tem demonstrado que a gordura trans produzida artificialmente é diferente da gordura produzida por ruminantes. No leite e derivados a gordura trans no rumem é metabolizada para outro composto que não é prejudicial à saúde. Há também evidências de que a ingestão de quantidade de até 4g/dia de gordura trans de lácteos não aumenta o risco de doenças coronárias. Uma vez que o Guia tem o objetivo de apresentar recomendações de alimentação saudável para a população brasileira, reconhecendo a importância da educação nutricional, é importante que a ANVISA esclareça antes de sua publicação, a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados por esta agência para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da



FAO/OMS e JECFA. O Guia Alimentar proposto distingue alimentos saudáveis de produtos alimentícios que por natureza, não são saudáveis. Contudo, estudos apontam que não existem alimentos saudáveis e não saudáveis e sim uma alimentação balanceada e equilibrada onde todos os alimentos se encaixam. Novamente solicitamos como ou de que forma, será orientada a população para que seja capaz de fazer escolhas alimentares adequadas individualmente levando em conta aspectos culturais, econômicos, preferências, etc. Como o consumidor vai ser orientado de que as porções previstas nos rótulos não são necessárias para suas escolhas? Novamente questionamos a afirmação. A obesidade não é resultado apenas da escolha de ultraprocessados e sim do ambiente obesogênico, genética, exercício físico, etc.

Justificativa: É importante repetir: a obesidade é multifatorial e para sua prevenção é importante a realização de uma dieta adequada e equilibrada atrelada a prática de exercícios físicos como estilo de vida saudável. A praticidade de porcionamento não influencia na escolha do consumidor em como ingerir o produto. A escolha e o nível de atenção é algo decidido pelo consumidor. O Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. - Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003, estabelece porções de consumo para cada grupo de alimentos. O comentário do Guia, além de não levar em conta a legislação vigente, generaliza sua própria definição para alimentos ultraprocessados. Primeiramente relembramos que produtos não ultraprocessados também podem ter alta densidade energética. O Guia Alimentar proposto distingue alimentos saudáveis de produtos alimentícios que por natureza, não são saudáveis. Contudo, estudos apontam que não existem alimentos saudáveis e não saudáveis e sim uma alimentação balanceada e equilibrada onde todos os alimentos se encaixam. Desta forma, o documento é muito genérico e incoerente com os produtos lácteos que podem fazer parte de uma alimentação correta. Porções equilibradas em conjunto de uma dieta e até 3 porções por dia de lácteos variados, estão bem de acordo com as evidências científicas internacionais e recomendações mundiais. Constatamos neste ponto informações contrastantes que podem gerar conflito de interpretação aos leitores: (1) crítica às porções/embalagens gigantes; (2) única alternativa para poder limitar o consumo dos alimentos processados seria a comercialização destes produtos em porções ou embalagens pequenas e (3) Muitos produtos são formulados e embalados para serem consumidos individualmente e a qualquer hora, promovendo assim o isolamento dos indivíduos. Sugerimos portanto que as informações sejam revisadas e fornecidas de maneira mais consistente e coerente, de modo a evitar dúvidas na interpretação. Produtos industrializados geram menor impacto ambiental, pois são produzidos em grande escala e em ambientes controlados de uso dos recursos naturais. Visando reduzir o impacto ambiental, muitas empresas adotam medidas como, por exemplo, o programa Estações de Reciclagem, que desde 2001 permite ao consumidor dar a correta

destinação a embalagens, frascos, papel, plástico, aerossóis, vidro, metal e óleo de cozinha, entre outros materiais. Somente durante o ano de 2013, foram coletadas mais de 10,9 mil toneladas de materiais no país. Além disso, as empresas têm como objetivo ampliar o uso de fontes renováveis e reduzir os impactos decorrentes da geração e descarte das embalagens de seus produtos. Paralelamente à aquisição responsável de insumos, também há investimentos na redução das embalagens que são lançadas no mercado, com metas alinhadas ao Plano de Sustentabilidade tanto para embalagens primárias, que acondicionam os produtos, quanto para secundárias, que envolvem a distribuição para os clientes. A indústria de alimentos incentiva a diversificação da agricultura e, além disso, muitas empresas têm assumido o compromisso de adquirir matéria-prima agrícola de fonte sustentável, garantindo critérios socioambientais de excelência nas práticas de fornecedores. A certificação de matérias-primas, além de contribuir com a produção com menor impacto ambiental através do uso racional de água, manejo correto do solo e manutenção da biodiversidade local, proporciona melhoria na qualidade de vida dos trabalhadores envolvidos na produção. As indústrias de alimentos tem buscado a Eco eficiência nas fábricas por processos controlados, reduzindo assim, o impacto ambiental.

Data: 06/05/2014

Comentário: Contribuição 3 Além disso, as muitas indústrias de alimentos têm realizado um importante papel na educação para consumo consciente de seus consumidores como, por exemplo, com campanhas que abordam temas de sustentabilidade; na comunicação responsável das marcas e categorias; e nas inovações que trazem atributos de eco-eficiência para o consumidor. REGRA DE OURO O fato do indivíduo evitar produtos ultraprocessados não significa que ele terá uma alimentação completa e equilibrada, com a sua saúde preservada. Não entendemos porque esta regra sugere somente o leite pasteurizado e esquece os derivados do leite. Está confusa a orientação para consumo de variedade de alimentos (todas as opções de grupos alimentares são citadas nas últimas linhas) e, ao mesmo tempo, afirmar que devem prevalecer alimentos de origem vegetal. Qual literatura exclui alimentos de origem animal da dieta de carnívoros como o homem? O sal é fundamental para ressaltar e aumentar de forma natural o sabor dos alimentos. Diferentemente do que diz o guia, sua adição não tem o perfil de mascarar sabores indesejáveis quer que seja por adição de aditivos ou de substâncias geradas em função dos processos produtivos. Nos queijos a função do sal é de preservação uma vez que reduz a atividade da água no alimento, reduzindo o crescimento microbiano. A capacidade do sal como conservador e preservador foi fundamental para o desenvolvimento humano ao longo da história, uma vez que permitia a conservação dos alimentos. Todos os alimentos, sejam in natura ou não, devem ter suas quantidades limitadas.



O excesso de qualquer alimento traz prejuízos à saúde de quem os consome. Mais uma vez reafirmamos a necessidade do Guia educar a leitura dos rótulos alimentares e quanto de cada nutriente é considerado aceitável. Desta forma é possível promover a educação nutricional e permear boas escolhas alimentares dentre a população. Como informação adicional, as empresas lácteas por meio de um Acordo de Cooperação Técnica entre a indústria e o Ministério da Saúde, pactuaram um programa global de sustentabilidade, buscando tecnologia e substitutos para redução de sódio em alguns de seus produtos, além de reduzir o teor de sal de produtos pactuados para valores previstos para daqui a dois anos, já neste ano. Deve-se levar em consideração também que os alimentos e preparações culinárias podem conter valores iguais ou ainda superiores de nutrientes sensíveis à saúde pública quando comparados à alimentos prontos para consumo. Pesquisas demonstram que o consumidor utiliza o sal de mesa em excesso, ainda que a preparação já tenha sido salgada, ou ainda adição de açúcar à preparações já adoçadas. Mais uma vez torna-se importante a educação do consumidor. Inclusive existem pesquisas que demonstram que o alimento *arroz* é o principal contribuinte de sal da dieta brasileira, incluindo a de crianças no aumento da ingestão de sódio. Este comparativo foi realizado baseando-se em alimentos da mesma natureza. Entendemos que há neste caso uma generalização, o que não seria prudente a nível comparativo. Torna-se importante também comparar as porções. Ex. a porção de leite é de 200 ml/g e a do queijo 30g para a mesma quantidade de calorias. Por que foram excluídas se estão em todos os rótulos de alimentos?

Justificativa: As justificativas deste capítulo segue os Comentários.

Data: 06/05/2014

Comentário: Substituir o texto por *“Faça do alimento a base para a sua comida”*.

Justificativa: Não há Resolução na Anvisa que defina alimentos minimamente processados. A sugestão é trocar o termo para alimentos processados que diferenciam de produtos processados. Pois o minimamente processado já é utilizado pela indústria com outra definição. Para diferenciar as definições, realçar no layout do Guia Alimentar para a População Brasileira. 1) Especificar os tipos de cogumelos comestíveis. 1) Inserir a importância de políticas que promovam a alimentação sem agrotóxicos e com preço acessível para toda a população.

Data: 06/05/2014

Comentário: Reforçar a nocividade da utilização de temperos industrializados.

Justificativa: Reforçar a nocividade da utilização de temperos industrializados.

Data: 06/05/2014

Comentário: Os conceitos de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados estão enganados e confusos, vez que existe os conceitos em legislação vigente da Anvisa (Decreto-lei nº 986 de 21 de outubro de 1969 que "Institui normas básicas sobre alimentos" e na Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que "Aprova o Regulamento Técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo").
Justificativa: Está justificado acima.
Data: 06/05/2014
Comentário: A segunda recomendação apresentada no capítulo 02 não tem uma linguagem clara, o que pode dificultar a compreensão " Utilize óleos, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias"
Justificativa: A expressão "convertê-los" em preparações culinárias deve ser excluída ou substituída pela frase: "utilizar ou criar preparações culinárias"
Data: 06/05/2014
Comentário: As definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nota-se divergência nas informações, como por exemplo: se os produtos processados (entre os quais estão alguns embutidos e carnes secas) devem ser evitados assim como a utilização do óleo deve ser moderada, mas as preparações regionais ganham destaque na regra de ouro, como classificar o acarajé, o sanduiche de mordatela, a feijoadada, entre outros?.
Justificativa: Não se aplica.
Data: 06/05/2014
Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.



Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: A REGRA DE OURO: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na regra de ouro, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a regra de ouro deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 06/05/2014

Comentário: Este capítulo se propõe a trazer BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação... e uma REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...

Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?

Data: 06/05/2014

Comentário: Adotar referências conceituais mais claras e precisas, sem contudo fugir dos conceitos usualmente utilizados pelas pessoas que não são profissionais de saúde.



Justificativa: É possível identificar fraquezas conceituais ou lacunas no texto. Dizer “faça de alimentos a base de sua alimentação”, não parece uma formulação apropriada. Não é autoexplicativa. O conceito de alimentos, para algumas pessoas, pode incluir produtos que o guia não recomenda. Merece destaque que o termo popular “comida” não foi utilizado no texto, assim como o termo “cozinhar” substituído por “habilidades culinárias”. Se dirigido à população não há motivo para não se utilizar termos diretos, inclusive seu uso tem o valor de desmistificar o ato de comer e cozinhar, que vem sendo resignificados por outros interesses de mercado.

Data: 06/05/2014

Comentário: Recomendar que a população evite alimentos que tenham entre seus ingredientes produtos transgênicos. Orientar quanto à rotulagem dos alimentos transgênicos e fazer menção a lei que obriga o rótulo com triângulo amarelo e o “T” em negrito (Decreto Nº 4.680, de 24 de abril de 2003, que regulamenta o direito à informação, assegurado pela Lei no 8.078, de 11 de setembro de 1990). Destacar também a forte relação existente entre transgenia e uso abusivo de agrotóxicos.

Justificativa: Os impactos de organismos geneticamente modificados sobre a saúde não são plenamente conhecidos e diversas pesquisas apontam que tais produtos podem trazer riscos aos seres humanos. Além disso, os transgênicos estão intimamente ligados ao uso abusivo de agrotóxicos.

Data: 06/05/2014

Comentário: Acreditamos que o Guia deve incluir recomendação específica sobre o aleitamento materno, como base fundamental para alimentação dos primeiros meses de vida.

Justificativa: O manual faz poucas referências ao aleitamento materno, o que não condiz com a sua importância para alimentação nos momentos iniciais da vida.

Data: 06/05/2014

Comentário: Em alguns pontos, não estão muito claros os exemplos do que significam alimentos processados e ultraprocessados. Há uma figura na pag. 22, por exemplo, que parece ser um salame e a classificação é de processado. Não há distinção clara também entre os produtos processados de forma artesanal, a exemplo do óleo de babaçu e outros, pois os exemplos falam apenas de óleos da indústria. Nesse contexto, é válida uma revisão que esclareça esse ponto.

Justificativa: Por se tratar de um guia, a clareza na comunicação é fundamental. Apesar de ter elementos interessantes, a classificação proposta nunca foi popularizada e, portanto, utilizada em larga escala. É fundamental que a forma de apresentação, exemplos e praticidade, sejam testadas em diferentes realidades sócio culturais e educacionais para garantir seu entendimento e ampliar suas possibilidades de adoção.

Data: 06/05/2014

Comentário: As dimensões do conceito de Segurança Alimentar e Nutricional precisam ser melhor trabalhados assim como os princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para as políticas públicas.

Justificativa: Não é possível identificar, por exemplo, como a SAN, mesmo tendo sido elencada como princípio, foi desdobrada ao longo das recomendações e outros conteúdos do documento. Sendo, como anunciado, um instrumento para educação alimentar e nutricional o *“Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas”* precisaria ser melhor abordado e a proposta precisaria ser analisada quanto ao atendimento aos princípios propostos no Marco (Sustentabilidade social, ambiental e econômica; Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade; Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas; A comida e o alimento como referências; Valorização da culinária enquanto prática emancipatória; Promoção do autocuidado e da autonomia dos indivíduos; A Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos; Diversidade nos cenários de prática; Intersetorialidade e Planejamento, avaliação e monitoramento das ações). As observações aqui feitas orientam-se por estes princípios e as limitações desta adoção no Guia estão comentados.

Data: 06/05/2014



Comentário: Capítulo 2: Recomendações Gerais - Características dos óleos e gorduras (Pág. 20) Texto atual: ¿Por que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação na preparação de alimentos? Isoladamente, esses produtos são nutricionalmente desequilibrados e restritos a poucos nutrientes. Para cada 100 gramas, óleos e gorduras fornecem cerca de 900 calorias (kcal)...¿ ¿Além disso, são produtos com alto teor de nutrientes cujo consumo excessivo é prejudicial para a saúde: sódio (componente básico do sal de cozinha), açúcar livre (componente básico do açúcar de mesa) e gorduras saturadas (presentes em todos os óleos e gorduras, em particular nessas últimas, o que recomenda o seu uso com ainda maior moderação).¿ ¿É verdade que óleos, gorduras, açúcar e sal tendem a ser mais acessíveis do que alimentos, tanto porque podem ser estocados por muito tempo, como porque, em geral, custam bem menos. Isso pode favorecer seu uso excessivo. Mas, utilizados com moderação e apropriadamente combinados com alimentos, permitem a criação de preparações culinárias variadas, saborosas e ainda nutricionalmente equilibradas.¿ Considerações: A proposta de novo Guia se refere a ¿óleos e gorduras¿ apenas como fonte de energia e gordura saturada, não informa sobre as diferenças entre os tipos de gordura (saturada, monoinsaturada e poli-insaturada) e também não explora os benefícios do consumo das "gorduras boas" (mono e poli-insaturadas), presentes em quantidades expressivas nos óleos vegetais e nos azeites de oliva. A proposta de novo guia também não menciona a importância das gorduras em funções fisiológicas do organismo e no aporte de vitaminas lipossolúveis. As informações apresentadas na proposta do novo Guia retrocedem em relação ao Guia Alimentar vigente (2006), que informa a diferença entre os tipos de gordura e recomenda a proporção ideal de consumo de cada uma delas, como forma de contribuir para a manutenção da saúde e prevenir doenças relacionadas ao alto consumo de gorduras saturadas e trans. Sugestão: A ABIOVE sugere que a proposta de novo Guia Alimentar reintroduza as informações sobre os diferentes tipos de gorduras (saturadas, poli-insaturadas, monoinsaturadas), suas características, fontes (óleos vegetais, sementes, castanhas, carne e derivados, produtos lácteos, peixes, etc.), importância e recomendações nutricionais reconhecidas pela comunidade científica.

Justificativa: Referências bibliográficas: - Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq. Bras. Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2013/Diretriz_Gorduras.pdf - Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2006); Diretriz 6: Gorduras, Açúcares e Sal. http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf - Instrução Normativa MAPA 49 de 22 de dezembro de 2006; Anexo I, Tabela 2: Óleos Vegetais Refinados - Características de identidade. - Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases - Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. 2003. http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf - Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0e4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>

Data: 06/05/2014
Comentário: Capítulo 2 - Recomendações Gerais - Nutricionalmente desequilibrados (Pág. 20) Texto atual: ¿Por que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação na preparação de alimentos? Isoladamente, esses produtos são nutricionalmente desequilibrados e restritos a poucos nutrientes.¿ Sugestão: A ABIOVE sugere eliminar os termos ¿nutricionalmente desequilibrados¿.
Justificativa: Considerações: A palavra ¿desequilibrados¿ tem uma cotação muito desfavorável a esses alimentos e até mesmo preconceituosa, podendo levar a confusão ou engano sobre a sua verdadeira composição nutricional. Segundo o próprio Guia estabelece: nenhum alimento sozinho, com exceção do leite materno nos primeiros seis meses de vida, proporciona aos seres humanos a densidade de energia e de nutrientes que seu organismo requer.
Data: 06/05/2014
Comentário: Capítulo 2: Recomendações gerais - Produtos ultraprocessados (Pág. 24 e 25) Texto atual: ¿Portanto, produtos ultraprocessados tendem a inibir o consumo de alimentos.¿ ¿Produtos ultraprocessados são formulações industriais de várias substâncias derivadas de alimentos, em geral com pouco ou nenhum alimento inteiro.¿ ¿Há muitas razões para que você não consuma produtos ultraprocessados ou para que o consumo desses produtos seja apenas ocasional. Essas razões estão relacionadas ao perfil nutricional desequilibrado desses produtos, às características que os ligam ao consumo excessivo de calorias e ao impacto negativo que têm sobre a vida social, sobre a cultura e sobre o ambiente.¿ Sugestão: A ABIOVE sugere eliminar os termos ¿processados¿ e ¿ultraprocessados¿, alinhando estes termos com os estabelecidos na legislação de alimentos vigente. Referências bibliográficas: - Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos. - Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados. - Portaria nº 31, de 13 de janeiro de 1998 - Regulamento Técnico referente a Alimentos Adicionados de Nutrientes Essenciais. http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/6d074500474583c18ed7de3fbc4c6735/PORTARIA+_31_1998.pdf?MOD=AJPERES



Justificativa: Considerações: Complementarmente à justificativa apresentada no item anterior, pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semielaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. Dessa forma, a definição proposta desconsidera a legislação nacional que trata produto alimentício como alimento. Ainda, os alimentos industrializados (chamados de processados e ultraprocessados na proposta de novo Guia) devem atender às exigências previstas em Padrão de Identidade e Qualidade específico existente e outros Regulamentos Técnicos expedidos pelas autoridades competentes. A formulação, em determinados desenvolvimentos de produtos, busca justamente maior aproximação ao equilíbrio nutricional que, em geral, isoladamente, não é encontrado em um único alimento. Para isso, utiliza-se, por exemplo, o recurso de modificação de perfil de nutrientes de um produto alimentício pela fortificação e/ou de reformulação de sua composição. Pela legislação, considera-se alimento fortificado/enriquecido ou simplesmente adicionado de nutrientes todo alimento ao qual for adicionado um ou mais nutrientes essenciais contidos naturalmente ou não no alimento com o objetivo de reforçar o seu valor nutritivo e ou prevenir ou corrigir deficiência(s) demonstrada(s) em um ou mais nutrientes, na alimentação da população ou em grupos específicos da mesma. Dessa forma, o termo “nutricionalmente desequilibrado” pode não se aplicar a todos os tipos de alimentos industrializados, pela possibilidade de inovação e do uso da tecnologia.

Data: 06/05/2014

Comentário: Capítulo 2: Recomendações gerais “Ingredientes ultraprocessados (Pág. 24) Texto atual: “Esses ingredientes ultraprocessados recebem nomes que podem ser estranhos a muitos dos leitores deste Guia: gorduras hidrogenadas, amidos modificados, proteína texturizada, hidrolisados protéicos.” Sugestão: A ABIOVE sugere eliminar o termo “ingredientes ultraprocessados”, alinhando estes termos com os estabelecidos na legislação de alimentos vigente.

Justificativa: Considerações: A denominação dos ingredientes mencionados possui regra estabelecida na legislação brasileira e não inclui o termo "ultraprocessado". O respectivo Padrão de Identidade e Qualidade desses também não os define como "ultraprocessado". Estes são "ingredientes" alimentares, definido internacionalmente como "qualquer substância, incluídos os aditivos alimentares, empregada na fabricação ou preparação de um alimento e que permanece no produto final, ainda que de forma modificada". Portanto, importante que seja respeitado o estabelecido em legislação, amparada por normas internacionalmente reconhecidas, como o Codex Alimentarius, cuja finalidade é a proteção da saúde dos consumidores, assegurando práticas equitativas no comércio regional e internacional de alimentos. Referências bibliográficas: - Resolução RDC ANVISA nº 259/2002-Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados - Resolução-RDC ANVISA nº 268/2005-Regulamento Técnico de Produtos Proteicos de Origem Vegetal. - Resolução-RDC ANVISA nº 270/2005- Regulamento Técnico para Óleos Vegetais, Gorduras Vegetais e Creme Vegetal. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Data: 06/05/2014

Comentário: Este capítulo se propõe a trazer "BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação..." e uma "REGRAS DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo..."

Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?

Data: 06/05/2014



Comentário: Capítulo 2: Recomendações gerais - Alimentos minimamente processados (Pág. 16) Texto atual: Quando submetidos a limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, porcionamento, secagem, moagem, pasteurização, refrigeração, congelamento, embalagem e outros processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original. A fermentação, obtida com a adição de micro-organismos vivos ao alimento, como no caso dos iogurtes, também se considera um processo mínimo desde que não haja adição de açúcar, sal ou outras substâncias ao alimento. Grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, legumes e verduras higienizados e embalados, especiarias e ervas frescas ou secas, raízes e tubérculos lavados, frutas descascadas e embaladas, castanhas e nozes (sem adição de sal ou açúcar), cortes de carne resfriados ou congelados, leite pasteurizado, iogurte natural (sem adição de açúcar ou de outras substâncias) são exemplos de alimentos minimamente processados. Massas frescas ou secas feitas com farinha de trigo e água também podem ser consideradas alimentos minimamente processados. A grande maioria dos alimentos comercializados nos dias de hoje é minimamente processada. Alimentos in natura tendem a se deteriorar muito rapidamente e somente alguns podem ser consumidos sem qualquer preparo. Processos mínimos aumentam a duração dos alimentos in natura, preservando-os e tornando-os apropriados para armazenamento, e ou facilitam sua preparação culinária. Processos mínimos também podem melhorar a digestibilidade dos alimentos in natura ou torná-los mais agradáveis ao paladar ou, ainda, mais apropriados para a confecção de determinadas preparações culinárias. O processamento mínimo dos alimentos favorece o seu consumo. Em algumas situações, técnicas de processamento mínimo, como o polimento excessivo de grãos, podem diminuir o conteúdo de nutrientes dos alimentos e, nesses casos, deve-se sempre preferir o alimento menos processado (como o arroz integral e a farinha de trigo integral). Entretanto, na grande maioria das vezes, os benefícios do processamento mínimo superam largamente suas desvantagens.

Justificativa: Considerações / sugestões: Pela literatura, esses alimentos são produtos de curta vida de prateleira, devendo, portanto ser comercializados e utilizados de forma bastante rápida. Vale mencionar na proposta de novo Guia que o processo industrial desses alimentos requer matéria prima de boa qualidade, sendo muito importante os aspectos de escolha de cultivares adequados, tratamentos culturais, estágio de maturação e cuidados na colheita, transporte do campo para o centro de processamento e armazenagem sob refrigeração. Também deve ser enfatizada a necessidade de aplicação de normas de higiene e sanificação em todas as etapas do processo para garantia de sucesso na comercialização desses produtos. A indústria alimentícia segue exigências sobre Boas Práticas de Fabricação (BPF) estabelecidos pela legislação brasileira, aprovada pela ANVISA, para todos os alimentos processados. Além disso, políticas internas rigorosas, inclusive globalmente alinhadas com referências internacionais, como o Codex Alimentarius, a fim de produzirem alimentos com alto nível de qualidade. Alguns produtos, por exemplo, possuem Regulamento sobre BPF específicos como frutas e hortaliças em conserva, alimentos e bebidas preparados com vegetais, entre outros. Outro aspecto importante a ser abordado na proposta de novo Guia, são os benefícios oriundos do processamento de alimentos. Este promove um prolongamento da sua vida útil por atuar na destruição de inibidores, formação de complexos desejáveis, inativação ou inibição de microrganismos que podem causar a deterioração dos alimentos, entre outros, ao mesmo tempo em que os tornam mais atraentes ao paladar e acessíveis para diversos locais distantes da área de produção, aumentando a disponibilidade sazonal de muitos alimentos. Muitos são os processos que são empregados com o objetivo de produzir alimentos estáveis e seguros como a refrigeração, congelamento, pasteurização, esterilização, desidratação, acidificação, adição de açúcar, salga, fermentação, entre outros. Referências bibliográficas: - Codex Alimentarius - GENERAL PRINCIPLES OF FOOD HYGIENE - CAC/RCP 1-1969 - Resolução - RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002 - Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados aplicados aos Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. - Portaria SVS/MS nº 326, de 30 de julho de 1997 - Regulamento Técnico: Condições Higiênicas Sanitárias e de Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. - Resolução - RDC nº 352, de 23 de dezembro de 2002 - Regulamento Técnico de Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Frutas e ou Hortaliças em Conserva e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Frutas e ou Hortaliças em Conserva. - Resolução RDC nº 218, de 29 de julho de 2005 - Regulamento Técnico de Procedimentos Higiênicos-Sanitários para Manipulação de Alimentos e Bebidas Preparados com Vegetais. - GAVA, J. A.; SILVA, B. A. C.; FRIAS, G. R. J. Tecnologia de Alimentos. Princípios e Aplicações. São Paulo: Nobel, 2007. 504p.

Data: 06/05/2014



Comentário: Capítulo 2: Recomendações gerais - Aditivos Alimentares ¿ (Pág. 27) Texto atual: ¿(...) A segurança para a saúde de vários aditivos utilizados na formulação de produtos ultraprocessados é frequentemente contestada.¿ Considerações / Sugestão: Uma vez que a proposta de novo Guia tem o objetivo de apresentar recomendações de alimentação saudável para a população brasileira, reconhecendo a importância da educação nutricional, é importante que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA).

Justificativa: Referências bibliográficas: - GAVA, J. A.; SILVA, B. A. C.; FRIAS, G. R. J. Tecnologia de Alimentos. Princípios e Aplicações. São Paulo: Nobel, 2007. 504p. - POLÔNIO, Maria Lúcia Teixeira; PERES, Frederico. Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira. <http://www.scielo.org/pdf/csp/v25n8/02.pdf> - ALBUQUERQUE, Mariane et al. Educação Alimentar: Uma Proposta de Redução do Consumo de Aditivos Alimentares. <http://qnint.s bq.org.br/qni/visualizarTema.php?idTema=59> - Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares ¿ JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos/!ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa

Data: 06/05/2014

Comentário: Capítulo 2: Recomendações gerais à Sustentabilidade (Pág. 29)
 Texto atual: A demanda por açúcar, óleos vegetais e outras matérias primas comuns na fabricação de produtos prontos para consumo estimula monoculturas como a da soja e a da cana de açúcar, em detrimento da diversificação da agricultura. A sequência de processos envolvidos com a manufatura, distribuição e comercialização desses produtos envolve longos percursos de transporte e, portanto, grande gasto de energia e emissão de poluentes. A quantidade de água utilizada nas várias etapas da sua produção é imensa. A consequência comum é a degradação e a poluição do ambiente, a redução da biodiversidade e o comprometimento de reservas de água, de energia e de muitos outros recursos naturais. Sugestão: A ABIOVE sugere a exclusão desse trecho, pois transmite uma visão equivocada sobre a agricultura brasileira. A determinação de sustentabilidade de cadeias produtivas agroindustriais envolve análises complexas sobre aspectos ambientais, sociais e econômicos. A cultura da soja, por exemplo, é fonte de renda para mais de 215 mil produtores rurais em 17 estados da federação. Além disso, gera empregos para cerca de 1,5 milhão de pessoas de forma direta, indireta e por efeito renda. Para o país, representa 12% das exportações nacionais e contribui para a geração de divisas, fundamentais para pagamento de importações de bens e serviços no exterior. Ambientalmente, o setor se destaca por iniciativas inéditas de combate ao desflorestamento ilegal, como a Moratória da Soja, a qual tem apoio das maiores organizações da sociedade civil brasileiras, entre elas Greenpeace, WWF-Brasil, TNC e IPAM. Também merece destaque o Programa Soja Plus de gestão ambiental, realizado em parceria com entidades de produtores rurais e que leva a estes conhecimentos fundamentais para a produção sustentável envolvendo as melhores práticas agrícolas e socioambientais. Cabe destacar também que a partir do óleo de soja também se produz o biodiesel, o qual reduz as emissões de Gases de Efeito Estufa em mais de 70% em relação ao diesel mineral. Além disso, é preciso ressaltar que a soja é uma cultura que segue as determinações legais dos órgãos públicos nos seus diversos aspectos, o que significa, entre outras coisas, respeitar a abrangente e completa legislação nacional sobre exigências ambientais e condições trabalhistas. Certamente, é uma cultura que se utiliza das melhores tecnologias disponíveis com o objetivo de aumentar a produção e minimizar impactos socioambientais.



Justificativa: Referências bibliográficas: - ABIOVE. Moratória da Soja 3 Relatório do 6º Ano. 2014. Disponível em: http://www.abiove.org.br/site/?page=relatorios&area=Ni05OTgtMw==&relatorio=771-Moratoria_da_Soja_-_Relatorio_do_6%BA_ano. - RAUCCI, G.S. et al. Greenhouse gas assessment of Brazilian soybean production: a case study of Mato Grosso State. Journal of Cleaner Production. 2014. - MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO. Benefícios Ambientais da Produção de Biodiesel. Brasília. 2014.
Data: 06/05/2014
Comentário: Quadro (Produtos prontos para consumo ultraprocessados)- Linguagem sofisticada
Justificativa: Entendido como uma ferramenta de EAN sugere-se que o Guia Alimentar adote uma linguagem que consiga ultrapassar os processos de transmissão de informações prezando pela comunicação efetiva, ou seja, informar e se fazer entender. A comunicação desenvolvida é fundamental e influencia, de maneira decisiva, nos resultados que se pretende alcançar. Ressalta-se, entretanto, que a informação por si só não empodera, tampouco transforma uma realidade alimentar.
Data: 06/05/2014
Comentário: Parágrafos 11, 22 e 59 - Linguagem técnica
Justificativa: Densidade energética é uma grandeza de medida que relaciona a quantidade de energia contida em um dado volume. Por suas características conceituais geralmente é utilizado em materiais técnicos ou em comunicados voltados para profissionais. Tendo em vista, o objetivo 3[...] de informar consumidores sobre opções saudáveis de alimentação e, sempre que essas opções não estiverem ao seu alcance, capacitá-los para que, como cidadãos, atuem politicamente para tornar factíveis aquelas opções (p. 10)3, traçado pelo Guia Alimentar, sugere-se uma abordagem menos técnica para que a comunicação seja efetiva.
Data: 06/05/2014
Comentário: Quadro - Faça de alimentos a base de sua alimentação. Quadro - Produtos prontos para consumo processados Alimentos "elitizados"
Justificativa: O uso de exemplos de alimentos considerados 3elitizados3 pode comprometer a identificação por parte do leitor, já que alimentação é afeta a identidade e ao sentimento de pertencimento social. Sugere-se a revisão dos exemplos de forma a contemplar alimentos produzidos regionalmente.
Data: 06/05/2014
Comentário: Quadro (Produtos prontos para consumo ultraprocessados) - Classificação dos alimentos

Justificativa: A classificação de todos os tipos de pães, biscoitos e bolos como ¿produtos ultraprocessados¿, sem nenhum tipo de ressalva, desconsidera as situações quando esses alimentos são feitos em casa. Sabe-se que os ¿pães, biscoitos e bolos¿ industrializados apresentam as características definidas nesta classificação, contudo recomenda-se que seja feita uma revisão na classificação com a caracterização do tipo de bolo, biscoito e pão.
Data: 06/05/2014
Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.
Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 ¿ 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 06/05/2014
Comentário: se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, possuem densidade...¿



Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref.: 3ª TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág. 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de "não escolha", enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos "in natura" que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997 - Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares - JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa

Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by “going diet”? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.



Data: 06/05/2014
Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.
Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.
Data: 06/05/2014
Comentário: O Guia explica bem o assunto, mas penso que poderia orientar mais sobre as recomendações necessárias para o preparo e uso de oleoginosos e
Justificativa: Penso que poderia orientar mais sobre o uso incorreto de produtos oleoginosos e do glútem, causa e consequências
Data: 06/05/2014

Comentário: Não é esclarecedor nomear como “alimentos” apenas alguns tipos de alimentos e os que não se encaixam nesta categoria dizer que não são alimentos e sim ingredientes ou produtos. Sugerimos utilizar o termo “alimentos in natura e minimamente processados” para o grupo e modificar o termo em todas as ocasiões citadas. Em “(...) carnes, aves e peixes frescos, resfriados ou congelados; leite fresco ou pasteurizado, iogurte (sem adição de açúcar; (...))” citar o leite UHT e colocar “iogurte natural” que já se presume que é o iogurte sem adição de açúcar. O macarrão não é feito somente de farinha e água, assim como o pão. Não faz sentido classificar o macarrão como minimamente processado e o pão como ultraprocessado. Ambos são alimentos milenares que fazem parte de diversas culturas. Pode-se diferenciar os vários tipos de pães, mas classificar todos da mesma maneira não é adequado. Mencionar os alimentos orgânicos como fonte de vegetais “in natura” e a vantagem de não possuir agrotóxicos; Estimular as compras regionais e espécies sazonais. É necessário deixar mais claro a classificação de “lanches” como ultraprocessados. Há vários tipos de lanches e vários tipos de “produtos” e “ingredientes” que podem ser utilizados na produção dos mesmos, inclusive deve-se levar em consideração que se pode fazer um lanche em casa, somente com “alimentos” ou “processados”. Para evitar confusões o texto precisa deixar mais claro as especificações e classificações que o Guia em consulta propõe, assim como os respectivos exemplos. Classificar os produtos alimentícios com maior teor de gorduras (óleos, manteigas, banha de porco, óleo de coco) num mesmo grupo e recomendar ações de “moderação” ou “ainda maior moderação” pode gerar confusão e não esclarecimento quanto aos limites de uso. Ainda complementando, a valorização destes produtos como ingredientes de preparações culinárias pode ainda estimular a um maior consumo de tais variedades. As frituras são parte frequente na alimentação dos brasileiros e deve ser citada e recomendadas diretrizes adequadas de consumo também. Há alguns trechos confusos ou que podem gerar distorções de conceitos, como: No 8º parágrafo do capítulo: As vantagens e desvantagens dos alimentos minimamente processados pode gerar dúvida. Sugestão para o início do parágrafo: “No entanto, algumas técnicas de processamento mínimo, como o polimento...”. E a última frase do parágrafo pode ser substituída com exemplos de processos mínimos e aceitáveis e que melhoram as propriedades destes alimentos. No quadro explicativo de “Alimentos”: Para o exemplo de “verduras e frutas in natura” ou embalados, porcionados, refrigerados ou congelados” adicionar “sem aditivos ou conservadores químicos; Sobre a água de torneira, mencionar a preocupação com a potabilidade e a fervura nestes casos. No 4º parágrafo do item “Porque óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação na preparação de alimentos?”: Substituir o parágrafo por outro que afirme que é possível combinar pequena quantidade de óleo, gorduras, sal e açúcar nas preparações culinárias e incitar a leitura do capítulo posterior “Alimentos e preparações culinárias”, o qual possui recomendações mais práticas.



Justificativa: Não é esclarecedor nomear como “alimentos” apenas alguns tipos de alimentos e os que não se encaixam nesta categoria dizer que não são alimentos e sim ingredientes ou produtos. Sugerimos utilizar o termo “alimentos in natura e minimamente processados” para o grupo e modificar o termo em todas as ocasiões citadas. Em “(...) carnes, aves e peixes frescos, resfriados ou congelados; leite fresco ou pasteurizado, iogurte (sem adição de açúcar; (...)” citar o leite UHT e colocar “iogurte natural” que já se presume que é o iogurte sem adição de açúcar. O macarrão não é feito somente de farinha e água, assim como o pão. Não faz sentido classificar o macarrão como minimamente processado e o pão como ultraprocessado. Ambos são alimentos milenares que fazem parte de diversas culturas. Pode-se diferenciar os vários tipos de pães, mas classificar todos da mesma maneira não é adequado. Mencionar os alimentos orgânicos como fonte de vegetais “in natura” e a vantagem de não possuir agrotóxicos; Estimular as compras regionais e espécies sazonais. É necessário deixar mais claro a classificação de “lanches” como ultraprocessados. Há vários tipos de lanches e vários tipos de “produtos” e “ingredientes” que podem ser utilizados na produção dos mesmos, inclusive deve-se levar em consideração que se pode fazer um lanche em casa, somente com “alimentos” ou “processados”. Para evitar confusões o texto precisa deixar mais claro as especificações e classificações que o Guia em consulta propõe, assim como os respectivos exemplos. Classificar os produtos alimentícios com maior teor de gorduras (óleos, manteigas, banha de porco, óleo de coco) num mesmo grupo e recomendar ações de “moderação” ou “ainda maior moderação” pode gerar confusão e não esclarecimento quanto aos limites de uso. Ainda complementando, a valorização destes produtos como ingredientes de preparações culinárias pode ainda estimular a um maior consumo de tais variedades. As frituras são parte frequente na alimentação dos brasileiros e deve ser citada e recomendadas diretrizes adequadas de consumo também. Há alguns trechos confusos ou que podem gerar distorções de conceitos, como: No 8º parágrafo do capítulo: As vantagens e desvantagens dos alimentos minimamente processados pode gerar dúvida. Sugestão para o início do parágrafo: “No entanto, algumas técnicas de processamento mínimo, como o polimento...”. E a última frase do parágrafo pode ser substituída com exemplos de processos mínimos e aceitáveis e que melhoram as propriedades destes alimentos. No quadro explicativo de “Alimentos”: Para o exemplo de “verduras e frutas in natura” ou embalados, porcionados, refrigerados ou congelados” adicionar “sem aditivos ou conservadores químicos; Sobre a água de torneira, mencionar a preocupação com a potabilidade e a fervura nestes casos. No 4º parágrafo do item “Porque óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação na preparação de alimentos?”: Substituir o parágrafo por outro que afirme que é possível combinar pequena quantidade de óleo, gorduras, sal e açúcar nas preparações culinárias e incitar a leitura do capítulo posterior “Alimentos e preparações culinárias”, o qual possui recomendações mais práticas.

Data: 06/05/2014
Comentário: Sugerimos introduzir primeiro a definição de alimentos e produtos alimentícios (processados e ultraprocessados) antes de abordar cada uma das recomendações.
Justificativa: Como esta definição é nova e repleta de características particulares (que provavelmente exigirá atenção e estudo para a compreensão), acreditamos que possa confundir e desviar o leitor da mentalização/visualização das três recomendações simultaneamente.
Data: 06/05/2014
Comentário: Pagina 16 - No primeiro parágrafo o guia descreve o que são alimentos e os relaciona. Sugerimos a inserção do mel. Com relação a citação dos cogumelos importante acrescentar o termo "comestíveis".
Justificativa: O texto pretende exemplificar tudo que é considerado alimento, assim como os cogumelos foram citados, entendemos que o mel também deveria fazer parte da exemplificação.
Data: 06/05/2014
Comentário: .
Justificativa: .
Data: 06/05/2014



Comentário: Aspectos positivos: A distinção entre alimentos e produtos alimentícios prontos para o consumo e valorização das preparações culinárias representam um grande avanço para o novo guia alimentar e foram muito bem detalhadas e justificadas no documento. Sugestões de alteração: Sobre a primeira recomendação: Pág.18, 1º Parágrafo: Acrescentar informação sobre método de plantio. Sugestão: O solo onde o alimento foi produzido influencia na sua composição e, portanto, um solo rico em nutrientes produzirá alimentos de melhor qualidade. Dessa maneira, consumir alimentos orgânicos, com produção agroecológica e local, respeitando a sazonalidade e o sistema agroflorestal também significa se alimentar de maneira mais saudável. Esses alimentos estão cada vez mais disponíveis em feiras e compras direto do produtor. Sobre a segunda recomendação: Importante ressaltar que óleos, sal, açúcar são historicamente utilizados na elaboração de preparações culinárias para dar mais sabor aos alimentos, porém práticas mais saudáveis nas preparações culinárias devem ser estimuladas. Pág. 31, 3 recomendações e uma regra de ouro: Sugere-se incluir após 1º item: "Para ampliar o acesso a alimentos: Cultive sempre que possível uma horta em sua casa ou apartamento, pesquise orientações específicas para produção agroecológica em diversos ambientes, produza germinados em casa. De preferência para a compra de produtos orgânicos, pois quanto maior a demanda, maior a produção e menores os preços destes alimentos. Valorize o consumo de orgânicos, sempre que possível, pois estes alimentos possibilitam o consumo integral com maior aproveitamento nutricional de todos os seus componentes e sem ter o risco de consumo de agrotóxicos ou transgênicos."

Justificativa: Relatório FAO/ONU apresentado ao Conselho de Direitos Humanos: Human Rights Council. Sixteenth session. Agenda item 3. Promotion and protection of all human rights, civil, political, economic, social and cultural rights, including the right to development. Report submitted by the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter. 2010. Disponível em: <http://www2.ohchr.org/english/issues/food/docs/A-HRC-16-49.pdf> -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana, ambiental e social. Tubarão: Editora Unisul, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: 1ª. Recomendação - Ao ler a primeira recomendação, não fica claro a distinção que o Guia faz entre alimentos e produtos alimentícios. Só é possível esta interpretação após a leitura sobre os produtos ultraprocessados. Na p. 16, o uso do termo "minimamente processado" não condiz com a terminologia clássica da tecnologia de alimentos.

Justificativa: Sugestão: incluir um boxe bem chamativo antes das recomendações com a distinção entre alimentos e produtos alimentícios. Além disso, sugere-se qualificar o termo alimentos com “in natura” ou “básicos” ou “frescos” ou “comida caseira”. Para a frase de efeito, sugere-se: “Alimentos frescos ou básicos e comida caseira devem ser a base da sua alimentação.” Sugere-se alterar para “pouco processado” ou criar outro termo. Proceder da mesma forma quando o termo for utilizado em outras páginas.

Data: 06/05/2014

Comentário: 2ª. Recomendação – Ao longo do texto, substituir “converter” por “preparar” e “preparações culinárias” por “comida” ou “receitas” a fim de facilitar o entendimento da população. Para a frase de efeito, sugere-se: “Recomenda-se o uso moderado de óleos, gorduras, sal e açúcar, para temperar e cozinhar alimentos ou para preparar a comida ou receitas”. O uso do termo “quantidade moderada” ou “pequena quantidade” não é claro o suficiente para a população. Incluir uma definição genérica ou algum parâmetro quantitativo que ajude a população a avaliar seu próprio consumo. No boxe “Óleos, gorduras...”: alterar para “açúcares, como o branco ou o mascavo” a fim de manter uniformidade com os demais exemplos. Incluir a valorização dos temperos naturais com exemplos, como alternativa para a diminuição do uso do sal.

Justificativa: A segunda recomendação utiliza termos técnicos que não são usuais ou claros para a população

Data: 06/05/2014

Comentário: 3ª. Recomendação- A frase de efeito poderia ser: “A utilização de produtos alimentícios prontos para consumo deve ser evitada. Caso sejam consumidos, utilize estes produtos em pequenas quantidades e como parte de refeições com base em alimentos”. Apresentar a definição do termo “produtos alimentícios”. Caso a sugestão de incluir um boxe no início do capítulo seja atendida, já estaria contemplado. Nas fotos da p. 22, sugere-se: retirar a foto do embutido, pois este seria alimento ultraprocessado; e mudar a foto dos pães, pois parecem caseiros e ricos em fibra. Na p.26, no 1º. parágrafo, alterar a última frase por: “...além de afetarem práticas e hábitos alimentares e culturais.” Considera-se que, para alguns grupos sociais, como por exemplo, adolescentes, o consumo de ultraprocessados é uma forma de convívio e aprovação social. Na p. 26, substituir “tóxicas gorduras trans” por “prejudiciais gorduras trans”. Seria interessante inserir um boxe explicativo sobre rotulagem nutricional, incluindo informação sobre a identificação de alimentos transgênicos, a qual ainda é pouco divulgada para a população.



Justificativa: Na 3ª. recomendação consideramos que além da preocupação com a quantidade (pequenas quantidades), é necessário alertar a população sobre a frequência de consumo.
Data: 06/05/2014
Comentário: Substituir o termo "regra de ouro" por "mensagem principal". Para a frase de efeito, sugere-se: "Prefira alimentos e comida caseira e evite produtos ultraprocessados".
Justificativa: O termo "regra de ouro" não é usual entre a população brasileira. A mensagem não ficou clara o bastante.
Data: 06/05/2014
Comentário: A parte em que cita que óleos, gorduras e açúcares devem ser utilizados com moderação, deveria vir a quantidade que poderia ser utilizada, pois cada pessoa tem seu ponto de vista de "usar com moderação".
Justificativa: A questão do uso de "gorduras" pode haver má interpretação pelas pessoas mais velhas, elas poderão achar que essas gorduras sejam: banha de porco, gordura de porco.
Data: 06/05/2014
Comentário: : Este capítulo se propõe a trazer "BOAS NOTÍCIAS" para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação... e uma "REGRAS DE OURO": prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo...
Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia
Data: 06/05/2014
Comentário: Não seria interessante colocar a quantidade mensal a ser utilizada de óleo e açúcar apenas como um norteador?
Justificativa: Quando se orienta a utilizar com moderação ou reduzir é muito amplo, falta um norte de onde chegar, neste caso, de qual quantidade utilizar.
Data: 06/05/2014
Comentário: Conselhos inteligentes e muito úteis. O novo Guia ajudaria a reduzir diversos fatores de risco na saúde da população se fosse devidamente seguido. Se aprovado, deveria ser implantado nas escolas para ajudar a diminuir os níveis de obesidade infantil, ensinando as crianças desde cedo a comer de uma maneira mais saudável.
Justificativa: Reeducação Alimentar
Data: 06/05/2014

Comentário: As chamadas das Recomendações Gerais são confusas e dúbias, por exemplo ¿Faça de alimentos a base de sua alimentação¿ não consigo imaginar o pode ser ingerido se não alimentos??? ¿Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação...¿ o que é moderação??? pode ter diferentes interpretações pela população. Além de frases mal elaboradas, os textos são exaustivos e as informações se repetem nas tabelas.

Justificativa: Texto mal escrito e de muitas interpretações, o que poderá causar confusão à população brasileira. As tabelas devem ser utilizadas para melhorar a apresentação das informações, no entanto, o que estiver no texto não deve se repetir nas tabelas.

Data: 06/05/2014

Comentário: - Primeira Recomendação: Faça de alimentos a base de sua alimentação A definição para o termo ¿alimentos¿ se torna confusa para entendimento do leitor ao longo do guia (página 16). Ainda que a classificação dos alimentos segundo o grau de processamento industrial seja válida e inovadora, deve-se pensar o que o leitor considera como sendo alimento. Além disso, entende-se que a utilização desse termo ao longo do documento deveria ser a mesma descrita no Codex Alimentarius e em documentos da ANVISA. - Sugere-se a inserção dos termos ¿alimentos não processados ou minimamente processados¿ na primeira recomendação (página 16). - Propõe-se, ainda, a não utilização do termo alimentos ¿in natura¿, o qual tem sido revisto (página 17). - Na página 18 são apresentados alguns exemplos de grupos de alimentos que não foram definidos durante a recomendação, como: cereais, leguminosas e tubérculos. Vale ressaltar que o conhecimento a respeito dos alimentos que compõem esses grupos não é, necessariamente, existente.



Justificativa: Antes de iniciar com as recomendações no guia para a população, deve-se classificar e definir melhor os termos utilizados, uma vez que, a forma como as recomendações estão descritas torna-se confusa e o intuito do documento é que haja entendimento por parte dos leitores. Os conceitos devem preparar previamente o leitor a compreender o contexto das recomendações. Segue abaixo um trecho no qual a definição de “alimentos” utilizada gera confusão ao leitor: “A grande maioria dos alimentos comercializados nos dias de hoje é minimamente processado” (página 17). Ao ler isso, os leitores podem se questionar: Mas como essa afirmação é válida se vejo tantos alimentos industrializados nos supermercados? O fato é que, para muitos leitores, o termo “alimento” envolve todas as categorias presentes na nova classificação, desde alimentos minimamente processados até os que passaram por maior grau de processamento industrial (denominados no guia como produtos alimentícios prontos para consumo). Sugere-se portanto, que seja apresentada uma definição das classes de alimentos, na introdução do documento. E que o termo alimento seja empregado para as três classes, acrescido do grau de processamento, por exemplo: - Alimentos; - Alimentos processados; - Alimentos ultra-processados.

Data: 06/05/2014

Comentário: Segunda Recomendação: Utilize óleos, sal e açúcar com moderação para temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias. Comentário: Sugere-se suprimir o 1º parágrafo (página 19), uma vez que não há uma divisão na classificação dos óleos vegetais, de oliva, gorduras, sal e açúcar, ainda que se trate de ingredientes bastante distintos.

Justificativa: Nesta recomendação, assim como em todas realizadas no guia sugere-se a elaboração, ao longo do texto, de quadros com dicas e alternativas para os consumidores/leitores. Neste caso, destacar os benefícios do uso de azeite (óleo de oliva) e outros óleos. No caso do Sal, é importante ressaltar o teor elevado de sódio nos temperos prontos, bem como fornecer dicas para o uso de temperos naturais, valorizando aqueles mais presentes em nossa culinária (salsa, orégano, cebolinha, coentro, manjeriço, entre outros).

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se suprimir o 1º parágrafo (página 19), uma vez que não há uma divisão na classificação dos óleos vegetais, de oliva, gorduras, sal e açúcar, ainda que se trate de ingredientes bastante distintos.

Justificativa: Nesta recomendação, assim como em todas realizadas no guia sugere-se a elaboração, ao longo do texto, de quadros com dicas e alternativas para os consumidores/leitores. Neste caso, destacar os benefícios do uso de azeite (óleo de oliva) e outros óleos. No caso do Sal, é importante ressaltar o teor elevado de sódio nos temperos prontos, bem como fornecer dicas para o uso de temperos naturais, valorizando aqueles mais presentes em nossa culinária (salsa, orégano, cebolinha, coentro, manjeriço, entre outros).
Data: 06/05/2014
Comentário: Retirar o último parágrafo ou reescrevê-lo da página 20 (Segunda Recomendação: Utilize óleos, sal e açúcar com moderação para temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias).
Justificativa: Da forma como está escrito, o leitor pode assumir que o uso de óleos, sal e açúcar não apresenta risco e pode ser realizado sem moderação.
Data: 06/05/2014
Comentário: Terceira recomendação: Limite a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo, evitando-os ou consumindo-os, em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias. Comentário: Novamente os termos utilizados se tornam confusos para o leitor. Sugere-se rever a melhor forma de apresentar e definir os grupos de alimentos e retirar o primeiro parágrafo (página 21).
Justificativa: Para o leitor, o trecho “Produtos alimentícios prontos para consumo são produtos fabricados pela indústria com emprego de vários ingredientes e podem ser consumidos na ausência de alimentos...” é muito difícil de ser compreendido. Ainda que sejam produtos com elevado grau de processamento industrial, a população considera alimento.
Data: 06/05/2014
Comentário: Retirar a foto dos pães utilizada na ilustração de produtos prontos para consumo processados (página 22).
Justificativa: A figura utilizada para ilustrar os pães, como sendo produto alimentício processado, se assemelha mais com pães caseiros que industrializados.
Data: 06/05/2014
Comentário: Alterar a redação do trecho: “O sal e o açúcar (e o óleo, quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes associados a doenças cardiovasculares, diabetes e outras doenças crônicas” (página 23).



Justificativa: O termo “infiltram” não foi empregado de maneira adequada, uma vez que o sal e o açúcar não se infiltram, mas sim, modificam os alimentos, alterando sua estrutura . Referencias: BELITZ, H.D.: GROSCH, M. Química de los alimentos. Zaragoza, Acribia, 1997. - COULTATE, T. P. Food the Chemistry of its Components. London: The Royal Society Chemistry, 1995.
Data: 06/05/2014
Comentário: Retirar ou reescrever alguns trechos confusos do ponto de vista de entendimento dos leitores (página 24); ou definir de forma mais clara os termos utilizados durante o texto, principalmente em relação ao termo “alimento”.
Justificativa: Sugere-se retirar ou reescrever os seguintes trechos: “Os produtos criados não são versões alteradas de alimentos, mas sim produtos de natureza distinta dos alimentos que forneceram os ingredientes utilizados na sua composição”. “Portanto, produtos ultraprocessados tendem a inibir o consumo de alimentos”.
Data: 06/05/2014
Comentário: Rever alguns exemplos de aditivos presentes em um dos parágrafos da página 25: agentes de massa, antioxidantes e sequestrantes.
Justificativa: Estes termos não são utilizados, consultar a ANVISA: http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/Anvisa+Portal/Anvisa/Inicio/Alimentos/Assuntos+de+Interesse/Legislacao/Aditivos+Alimentares+e+Coadjuvantes+de+Tecnologia
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição do termo “extrusão” (página 25)
Justificativa: Para o público alvo o uso do termo é inapropriado por ser extremamente específico, dificultando seu entendimento.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se substituir o termo “hiper-palatáveis” por “produzidos para serem saborosos” (página 25)
Justificativa: Novamente, a utilização de uma linguagem tão específica dificulta o entendimento do leitor. Além disso, no termo “hiper-palatável” estão impressas percepções próprias que não, necessariamente, se aplicariam ao senso comum. Acredita-se que a melhor forma de apresentar o trecho seja: “produtos ultraprocessados são extremamente duráveis e elaborados pela indústria alimentícia para serem SABOROSOS. No entanto, estes são produtos com baixo valor nutricional”.
Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a alteração da ordem dos exemplos de produtos prontos para consumo ultraprocessados no quadro da página 25.
Justificativa: Acredita-se que não deva ser dado tanto destaque para o grupo de produtos panificados, mas aos demais que apresentam maior impacto na saúde de seus consumidores, como: refrigerantes, bebidas lácteas e açucaradas, salgadinhos, embutidos.
Data: 06/05/2014
Comentário: No capítulo da terceira recomendação sugere-se acrescentar uma DICA sobre a importância da leitura de rótulos de alimentos para os leitores, bem como instruções objetivas de como proceder para ler os rótulos. Sugere-se, inclusive, que citar exemplos seja importante, como: comparar os ingredientes que um iogurte natural apresenta em relação àqueles com sabores e inúmeros aditivos (bebidas lácteas, por exemplo). Esses recursos facilitam ao público visualizar a diferença entre os alimentos e produtos alimentícios.
Justificativa: No decorrer do Guia foca-se no processamento dos alimentos, citando os vários ingredientes que são incorporados. É muito importante informar à população sobre como fazer a leitura e onde encontrar essas informações.
Data: 06/05/2014
Comentário: No quadro de atributos dos produtos ultraprocessados no qual são utilizados os termos hiper-sabor e porções gigantes, sugere-se a substituição por "saborizados" e "porções grandes", respectivamente (página 28).
Justificativa: O intuito é facilitar a compreensão do texto, pois os termos utilizados não são usados pela população, sendo mais presentes em discussões e materiais científicos.
Data: 06/05/2014
Comentário: Termo "feijões", substituir por "grupo do feijão e das demais leguminosas" (página 45).
Justificativa: Feijões é um termo associado aos diferentes tipos deste alimento e não contempla outras leguminosas como grão de bico ou lentilha. Assim, a redação apresentada pode não ser clara para a população.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se retirar ou reescrever o trecho: "Use o óleo vegetal de sua preferência – soja, milho, girassol, canola – mas use sempre na menor quantidade possível para não aumentar o teor de calorias da preparação e para evitar diluir o seu teor de nutrientes", uma vez que "diluir o teor de nutrientes" não é o mais adequado neste contexto (página 45).
Justificativa: Este trecho não tem sentido, uma vez que acrescentar óleo na preparação não "dilui" o teor de nutriente.



Data: 06/05/2014
Comentário: Subcaptulo Trigo (página 48)
Justificativa: Trigo não é um alimento típico da dieta dos brasileiros para ser pontuado no guia, mas sim a farinha de trigo.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se retirar ou reescrever a definição do grupo do macarrão instantâneo (página 48)
Justificativa: O macarrão instantâneo está sendo definido com não pertencente ao grupo de cereais, no entanto, essa informação é equivocada visto que ele é um cereal que passa por um processo de fritura e que com isso agrega outros nutrientes, mas não se pode negar sua origem cerealista.
Data: 06/05/2014
Comentário: Definir o conceito de sucos naturais, bem como suco industrializado tipo néctar, entre outros (página 51).
Justificativa: A população, em sua maioria, desconhece essa diferença. Vale a pena utilizar esse momento para esclarecimento.
Data: 06/05/2014
Comentário: Na primeira recomendação, sugiro abordar os temas da agricultura familiar, alimentos orgânicos e agroecologia, no sentido de incentivar a população a valorizar sistemas de produção pautados na segurança alimentar e nutricional do ponto de vista da ausência ou uso racional de contaminantes (agrotóxicos), bem como valorizar alimentos regionais e obtidos através de modos que respeitem o meio ambiente. Abordar tema dos transgênicos e trazer posicionamento acerca dele. Na recomendação 2, sugiro esclarecer a diferença entre os tipos de gordura existentes (saturada, insaturada, trans, interesterificada) e ampliar discussão sobre a presença do sódio em nossa alimentação diária a partir das diferentes fontes (naturalmente presente nos alimentos, no sal de cozinha, como conservante na maioria dos produtos industrializados processados). Na recomendação 3, trazer orientações sobre rotulagem nutricional obrigatória, a fim de esclarecer os cidadãos quanto as informações obrigatórias por lei e como interpretá-las.

Justificativa: Considerando as diretrizes da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, instituída pelo Decreto 7.272, de 25 de agosto de 2010, a promoção da segurança alimentar e nutricional perpassa pela "promoção do abastecimento e estruturação de sistemas sustentáveis e descentralizados, de base agroecológica, de produção, extração, processamento e distribuição de alimentos" (BRASIL, 2010), o que implica em empoderar a população sobre a discussão acerca dos diversos sistemas de produção de alimentos e suas repercussões para saúde, ambiente e sociedade. Quanto aos diferentes tipos de gordura, todas as diretrizes nacionais que abordam doenças crônicas não transmissíveis, a exemplo da Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica, trazem a tona a diferenciação entre as gorduras e o impacto de cada uma delas no colesterol sérico e desfechos cardiovasculares. Também alertam para o sódio e não exclusivamente o sal (cloreto de sódio), enquanto fator de risco para hipertensão. Por fim, considerando a legislação que dispõe sobre a rotulagem nutricional obrigatória no país (RDC 259 de 20 de setembro de 2002; RDC 359 de 23 de dezembro de 2003; RDC 359 de 23 de dezembro de 2003), bem como o direito da população em se empoderar de tais informações para tornarem-se cidadãos mais conscientes de suas escolhas, considero pertinente prever no guia, informações de esclarecimento sobre o referido tema.
Data: 06/05/2014
Comentário: Grupo das castanhas - Castanha do Pará (página 52).
Justificativa: Substituir o termo ¿castanha do Pará¿ por ¿castanha do Brasil¿, assim denominada pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA).
Data: 06/05/2014
Comentário: Acrescentar uma nota a respeito do consumo moderado de castanhas e demais sementes oleaginosas (página 52).
Justificativa: O texto sugere evitar o consumo de castanhas, nozes, amendoim e amêndoas adicionados de sal e açúcar, contudo, deve-se também alertar quanto ao consumo moderado desses alimentos mesmo sem adição dos ingredientes citados devido ao seu aporte calórico.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se que seja adicionado ao presente Guia, opções de alimentos/preparações a serem consumidos nas refeições (bem como as porções diárias), mas que as sugestões sejam acessíveis pela população como um todo (páginas 52 e 53, mas levando em consideração o capítulo como um todo).



Justificativa: O Guia possui ênfase em alimentos um tanto dispendiosos para o consumo de parte da população, visto que há certa dificuldade de acesso para alguns públicos, do ponto de vista econômico. Neste intuito, a inserção de opções de alimentos/preparações para serem consumidos nas refeições (especialmente nos lanches, onde mostra o consumo de alimentos mais caros, como as oleaginosas), incentivaria uma alimentação saudável a todas as classes econômicas, além de facilitar o consumo de alimentos mais saudáveis.
Data: 06/05/2014
Comentário: Suprimir o parágrafo que restringe o consumo de ovos (página 55).
Justificativa: Sugere-se a retirada da recomendação, pois não há um consenso na literatura científica comprovando que o consumo diário seja prejudicial
Data: 06/05/2014
Comentário: Comentário: Retirar a foto da água da torneira (Página 56) e rever a recomendação do consumo da mesma.
Justificativa: Sugere-se a substituição da foto da água da torneira pelo foto de um copo de água ou retirar esta foto. Apesar de os dados obtidos no censo de 2010 (IBGE) ter evidenciado crescimento do serviço de abastecimento de água por rede geral nas grandes regiões brasileiras, destaca-se que este se deu de forma desigual, com maior cobertura observada na região Nordeste e cobertura mais precária observada na região Norte. Há que se considerar que existe uma parcela da população sem acesso a água potável, este fato faz com que o consumo de água da torneira represente riscos à saúde desses indivíduos.
Data: 06/05/2014
Comentário: Rever o termo “sintomas localizados em nosso cérebro” (página 56).
Justificativa: Ainda que o termo tenha sido utilizado com o intuito de tornar a escrita mais didática e de melhor familiarizar o leitor com texto, acredita-se que esta terminologia não seja adequada para utilização neste documento, levando em consideração o público alvo.
Data: 06/05/2014
Comentário: Ressaltar que, embora nosso organismo possua um eficiente mecanismo de controle hídrico, é importante que os indivíduos atentem-se e respeitem os sinais de sede (página 56).
Justificativa: Com as diversas atividades inseridas no cotidiano da população, muitos negligenciam o ato de comer e, sobretudo, de ingerir líquidos. Nesta perspectiva, é de grande importância que os indivíduos atentem-se a estas necessidades, assim como, reservem períodos para tal.

Data: 06/05/2014
Comentário: Rever o parágrafo 2 no qual é falado sobre o conteúdo de água dos alimentos (página 57).
Justificativa: Pode haver confusão, por parte dos leitores, acreditando que o consumo destes alimentos pode substituir a ingestão de água, não havendo necessidade, portanto, de ingeri-la ao longo do dia, inclusive entre as refeições.
Data: 06/05/2014
Comentário: A restrição a produtos alimentícios prontos para consumo na alimentação (Regra de ouro).
Justificativa: O grupo concordou com essa restrição, considerando a discussão da evidência científica sobre a associação de exposição exagerada a aditivos, processos de transformação rigorosos e comprometimento do valor nutricional dos alimentos com as DCNT. No entanto, surgiu a discussão sobre o isolamento deste componente e sua influência sobre as DCNT, tendo em vista a fragilidade desta sustentação frente às controvérsias no campo na nutrição. Enfim a restrição aos produtos alimentícios ultraprocessados foi bem aceita pelo grupo como mensagem principal deste capítulo e como ponto de partida para encaminhamentos futuros de ações de promoção de saúde. Há contudo, recomendação de revisão do uso da palavra alimento para aqueles itens cuja ingestão está sendo estimulada pelo GAPB, frente à legislação brasileira, que considera os gêneros ultraprocessados igualmente alimentos.
Data: 06/05/2014
Comentário: Tópico - A indicação do consumo de alimentos (primeiro grupo)
Justificativa: Apesar do cuidado em trazer a mensagem acerca do consumo de frutas, legumes e verduras, essa recomendação é uma oportunidade para abordar questões atuais candentes acerca dos riscos advindos da agricultura convencional e da excessiva exposição a agrotóxicos, bem como tratar da promoção de produtos da agricultura orgânica, o que não foi enfrentado pelo texto.
Data: 06/05/2014
Comentário: Tópico - Farinha integral e refinada



Justificativa: Não fica claro se há diferença entre esses dois tipos de farinha ao ler o texto sobre os grupos. As duas poderiam estar inclusas no primeiro grupo, pois no quadro e texto há o exemplo ¿(...) farinhas de mandioca, de milho ou de trigo (...)¿ sem a indicação do que é integral. O uso do termo integral só aparece depois ¿(...) deve-se sempre preferir o alimento menos processado (como o arroz integral e a farinha de trigo integral) (...)¿ o que pode gerar confusão. No entanto, pode ser compreendido que a farinha refinada poderia estar incluída no grupo dois (óleos, gorduras, sal e açúcar; mesmo que não esteja indicado nesse título), pois na descrição de quais alimentos podem compor o mesmo, o refino é um método presente.
Data: 06/05/2014
Comentário: Tópico - Há mais alimentos que atuam como ingredientes culinários principalmente além de óleos, gorduras, sal e açúcar
Justificativa: O grupo se preocupa igualmente com a compreensão da população acerca da qualidade de produtos tradicionais da dieta como pães, carne seca; a despeito do grau de processamento, é possível promover alimentação saudável preservando itens como estes, de forte valor simbólico e cultural.
Data: 06/05/2014
Comentário: Tópico ¿ orçamento familiar e abastecimento no domicílio: a realidade social no Brasil contemporâneo
Justificativa: A recomendação para o consumo de alimentos menos processados apesar bem-vinda, pode, a princípio, trazer dificuldade de ordem prática às famílias; o sucesso desta recomendação está associado ao sucesso de estratégias intersetoriais que garantam abastecimento, acesso e preço.
Data: 06/05/2014
Comentário: Tópico - Impactos social, cultural e ambiental.
Justificativa: Interessante o acréscimo desta parte. Com uma linguagem simples, porém bem explicativa e direta.
Data: 06/05/2014
Comentário: Utilização da terminologia "com moderação"
Justificativa: O conceito de moderação é bastante subjetivo, uma vez que a moderação depende, em grande medida, das referências que a pessoa possui. Talvez seja interessante verificar a possibilidade da utilização de alguma outra terminologia, ou exemplificar um pouco mais sobre o que seria considerado um "consumo moderado".
Data: 06/05/2014
Comentário: Utilização da terminologia "com moderação"

Justificativa: O conceito de moderação é bastante subjetivo, uma vez que a moderação depende, em grande medida, das referências que a pessoa possui. Talvez seja interessante verificar a possibilidade da utilização de alguma outra terminologia, ou exemplificar um pouco mais sobre o que seria considerado um "consumo moderado".
Data: 06/05/2014
Comentário: Fazer menção mais direta sobre o consumo de refrigerantes e sucos light / diet
Justificativa: Seria interessante fazer uma referência mais direta desencorajando o consumo regular de refrigerantes e sucos industrializados diet / light, pois uma vez que possuem um conteúdo calórico muito baixo (ou mesmo zero) pode ser visto como uma opção atrativa pela população, que se baseia em grande medida apenas no conteúdo calórico do alimento.
Data: 06/05/2014
Comentário: O guia alimentar está muito bom, mas na minha opinião deveria ser especificado a parte em que se diz para utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação.
Justificativa: Porque, cada um pode entender esta moderação de formas diferentes, afinal o que é moderado pra mim pode não ser moderado para você. E se vocês acrescentasse a importância de se praticar atividade física todos os dias, também será uma boa.
Data: 06/05/2014
Comentário: Exemplo de consumo de arroz e feijão
Justificativa: No exemplo dado no guia, recomendase o consumo de 2 partes de arroz associada a uma parte de feijão. Todavía o termo empregado-"partes", pode não ficar claro para a população em geral. Talvez a utilização de termos mais claros, como colher, escumadeira ou concha, facilitaria o entendimento.
Data: 06/05/2014



Comentário: Percebe-se no capítulo 2 a continuidade da mesma linha gramatical escolhida pelos autores, e inclusive fica repetitiva nesta parte do documento a insistência em não utilizar o artigo definido (o, os, e suas contrações do, dos) antes da palavra alimentos. Apesar de entender que tal prática generaliza o substantivo (LUFT, 2002), a mesma não é comum nem na linguagem científica, nem na linguagem popular, dificultando o entendimento das frases, o que compromete o objetivo do guia em alcançar toda a população. De forma geral, o capítulo 2 tenta explicar ao leitor três grandes recomendações para a alimentação da população e ainda definir o que se intitula como uma “Regra de Ouro” da alimentação. Sabendo que a classificação dos alimentos utilizada neste capítulo baseia-se na pesquisa amplamente divulgada na comunidade acadêmica (MONTEIRO et al, 2010), ou seja, não é de acesso e nem de conhecimento a toda a população, a tentativa de transformar esta classificação como parte do Guia Alimentar para a População Brasileira me parece não funcionar uma vez que fica confuso estabelecer a diferença entre as classificações e/ou expressões citadas sem padrão ao longo do texto, quais sejam: - Produtos prontos para consumo; - Produtos alimentícios prontos para consumo; - Alimentos “in-natura”; - Alimentos minimamente processados; - Produtos prontos para consumo processados; - Produtos processados; - Produtos ultraprocessados; - Refeições com base em alimentos; Para a primeira recomendação “Faça de alimentos a base de sua alimentação”, apesar do supracitado a respeito da questão gramatical, reforço aqui a falta de clareza da frase tanto na opção de não utilizar o artigo definido antes da palavra alimentos, quanto em seu aspecto de compreensão. Se os autores tem como base uma série de publicações sobre a classificação dos alimentos, qual outra “coisa” poderia ser utilizada como alimentação, além dos mesmos?

Justificativa: Mais uma vez, o guia torna-se aqui generalista e de pouca compreensão com a utilização de expressões como “consumo moderado”, “consumidos em pequenas quantidades”, “baixo ou médio teor de energia por volume”, entre outras frases que não se traduzem em efetivos para uma mudança de hábitos alimentares, uma vez que estas necessitam de tradução e/ou informações complementares. Ainda assim, para um guia que coloca em seu capítulo 1 que defende por princípio que a “Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes” esta prerrogativa não parece ser cumprida quanto a ênfase dada ao teor nutricional colocada no capítulo 2. O uso de verbos na 3ª pessoa do plural: detalhamos, relacionamos, justificamos, etc é apresentado como uma forma subliminar explícita de superioridade, com uma ressalva já pontuada por da ausência de quem somos “nós” para a autoria dessa nova proposta. Em alguns momentos parece prolixo e ao utilizar-se de neologismos, demonstra tentativa de conferir aparência erudita a textos e/ou frases sem sentido.

Data: 06/05/2014
Comentário: Senti falta das recomendações sobre a ingestão de água e a prática de atividade física.
Justificativa: As pessoas necessitam quem digamos para elas a importância de ingerir uma boa quantidade de água diária e o quanto de atividade física é bom fazer para que o balanço energético fique bom.
Data: 07/05/2014
Comentário: Ao referir que cogumelos são alimentos e devem fazer parte da base da alimentação brasileira, seria interessante expor pesquisas que comprovem o benefício do seu consumo, bem como, disponibilizar a recomendação de ingestão e especificar a espécie de cogumelo. Em um trecho deste capítulo o autor refere que "... água de fonte, de torneira ou engarrafada" também é considerada um alimento. É importante salientar que a água de torneira se for destinada ao consumo deve ser filtrada, fervida ou tratada. Importante o autor ter citado o impacto social e ambiental envolvidos nos produtos ultraprocessados.
Justificativa: Vale ressaltar que é necessário justificar o texto das tabelas. Além disso, incluir imagens e cores, a presença excessiva de texto torna a leitura cansativa. Comentado por: Cristina G. Mota; Dayane Zancan; Lainara B. das Neves e Simone Ferreira.
Data: 07/05/2014
Comentário: O Guia deverá recomendar a não utilização de produtos transgênicos e de ingredientes derivados de produtos transgênicos.



Justificativa: 1 - Os produtos transgênicos atualmente disponíveis envolvem plantas que carregam proteínas tóxicas a determinadas lagartas, ou que permitem resistir à aplicação de herbicidas, facilitando tratos culturais conhecidos como "capina química". Nesta perspectiva, as lavouras transgênicas associam-se à expansão na utilização de agrotóxicos, com impactos diretos sobre a saúde dos trabalhadores, dos consumidores e das redes tróficas estabelecidas nas regiões produtoras. As contaminações estendem-se no tempo e no espaço, comprometendo a qualidade da água e do solo, complexificando ou mesmo impedindo processos de resiliência. 2 - Os produtos transgênicos permitem ganhos de escala tipicamente associados a monoculturas e commodities que tendem a deslocar policultivos para áreas marginais, afetando culturas alimentares regionais; 3 - Os produtos transgênicos apresentam composição centesimal e propriedades biológicas distintas daquelas observadas nas culturas tradicionais. Sabores alterados e cargas de proteínas alienígenas, nestas culturas, comprometem seu valor simbólico e cultural, marcadamente em cerimônias de natureza mística e religiosa, como aquelas praticadas com produtos à base de milho, entre povos indígenas e comunidades quilombolas. 4 - Estudos recentes apontam relacionamento direto entre o consumo de transgênicos e a expansão de alguns tipos de câncer, da obesidade, da tolerância a glúten, de alergias e outras doenças cuja expansão se mostra vertiginosa, em escala global, ao longo dos últimos 15 anos.

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de ¿não escolha¿, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos ¿in natura¿ que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares¿JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos/!ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa. Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108. : Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase 'Alimentos são partes de plantas' (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo 'origem vegetal' por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a 'origem vegetal'; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- 'Perfis complementares de nutrientes' (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) 'O termo densidade energética não é claro para a população'; PG 18 - Quando utilizamos o termo 'calorias' para a população e no rótulo está escrito 'quilocaloria' isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado 'energia';

Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados e termos de linguagem para a população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase 'Alimentos são partes de plantas' (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo 'origem vegetal' por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a 'origem vegetal'; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- 'Perfis complementares de nutrientes' (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) 'O termo densidade energética não é claro para a população'; PG 18 - Quando utilizamos o termo 'calorias' para a população e no rótulo está escrito 'quilocaloria' isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado 'energia';

Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados e termos de linguagem para a população em geral.

Data: 07/05/2014



Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;

Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados e termos de linguagem para a população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;

Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados e termos de linguagem para a população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;

Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados e termos de linguagem para a população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;
Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados e termos de linguagem para a população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;
Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados e termos de linguagem para a população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;



Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados e termos de linguagem para a população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;

Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados em termos de linguagem para a população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;

Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados em termos de linguagem para a população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;

Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados em termos de linguagem para a população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;
Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados em termos de linguagem para a população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;
Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados e termos de linguagem para a população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;



Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados e termos de linguagem para a população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;
Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados e termos de linguagem para a população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase “Alimentos são partes de plantas” (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo “origem vegetal” por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a “origem vegetal”; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- “Perfis complementares de nutrientes” (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) “O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo “calorias” para a população e no rótulo está escrito “quilocaloria” isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado “energia”;
Justificativa: Termos que não estão claros ou adequados em termos de linguagem para a população em geral.
Data: 07/05/2014

Comentário: Pontos Fortes: 1. página 18, parágrafo 7: " Em combinações..." Houve a valorização da combinação adequada entre alimentos de origem animal e vegetal; 2. página 20, final do último parágrafo: Bom destaque na classificação dos produtos ultraprocessados; 3.página 30 e 31: Regra de Ouro, excelente síntese e destaque. Pontos Fracos: 1. página 29: Relação do consumo de alimentos industrializados ao isolamento social;Segundo a nossa avaliação, as causas desse problema não teriam relação quanto ao tipo de alimento consumido em si, pois um indivíduo pode estar comendo uma fruta e ter um perfil solitário. 2.Algumas palavras deveriam ser substituídas ou eliminadas: -página 18, parágrafo 2: trocar a palavra "maioria" por algumas. página 18, parágrafo 7: quando cita dietas da moda, mencionar exemplos e seus riscos com as devidas justificativas -página 19, na segunda recomendação: "com moderação" deveria ser substituída por - pouca quantidade -página 20, primeiro parágrafo, nona linha: retirar " com alto teor de nutrientes" -página 20, parágrafo 2: retirar " Entretanto, dado que" e começar direto com "óleos..." -página 20, parágrafo 3: retirar "tanto", "como porque" e colocar "e" em geral... -página 21: citar na tabela dos ultraprocessados hamburguers e empanados e também no quadro onde cita ausente, também colocar "ou em pequenas quantidades" - página 22, último parágrafo: retirar "sós" e usar sozinhos - página 23, parágrafo 3: redigir mais claramente os exemplos relacionados como leite e derivados, frutas e frutas em calda, carnes de porco e presunto, peixe e peixe em conserva -página 23: terminar a frase em "risco de cancer". Não destacar o cancer de intestino pois outros também são até mais frequentes. - página 27, fim do segundo parágrafo: citar "ou seja, sobrepeso e obesidade". -página 28, parágrafo 2: "HIPER-SABOR" retirar " quando não"; "mesmo"; "com razão" - página 28, "Calorias líquidas"acrescentar também o nectar e citar: "devido a grande quantidade de açúcar adicionado" - página 29, primeiro parágrafo: retirar " virtualmente inócua" elaborar outra frase mais simples - página 29, no parágrafo Impacto ambiental, seria imprescindível citar o risco dos transgênicos e dos agrotóxicos.

Justificativa: O material é bom, bem ilustrado, mas no entanto, as fotos e cenários poderiam estar melhor produzidos e/ou elaborados. Seria ideal ter o guia em 2 versões, uma mais completa e técnica para profissionais e outra de bolso, mais condensada e simples para consultas rápidas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.



Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTE-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos/?ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa









Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by “going diet”? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.
Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.
Data: 07/05/2014
Comentário: No documento, gorduras e óleos são tratados como similares (por exemplo pag 20),
Justificativa: Esses dois termos apresentam diferenças nas características físicas segundo sua forma de apresentação na temperatura ambiente: as gorduras são sólidas e os óleos líquidos, bem como em sua composição em relação aos ácidos graxos e, portanto, com diferentes efeitos biológicos. Fonte: Basso, R. Bioquímica e metabolismo dos lipídios. In:Silva, SMCS; Mura, JDP. Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia. 2.ed. São Paulo: Roca, 2011. p.55-74. Santos, TM. Lipídeos. In: In: Dutra de Oliveira; Marchini, JM. Ciências Nutricionais. São Paulo: Sarvier, 1998.
Data: 07/05/2014
Comentário: Na página 18 o documento utiliza o termo ¿calorias líquidas¿, entretanto o mesmo termo recebe uma outra nomenclatura.
Justificativa: Em outros Guias Alimentares (australiano, americano, mexicano, canadense) que usam o termo ¿bebidas açucaradas¿ já que ¿calorias¿ é uma unidade de medida de energia.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap 2/pag15/súmula. Sugestões: Reforçar o papel do Guia enquanto instrumento de educação alimentar e nutricional e, por isto, seu potencial contribuidor, no conjunto de esforços que devem ser articulados para reverter/controlar obesidade e doenças crônicas.



Justificativa: Observações/justificativa: A afirmação de que a doação do Guia garante a proteção contra deficiências nutricionais, obesidade e outras doenças crônicas, desconsidera por completo a multideterminação de ambos fenômenos. Referência: MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME (MDS). Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68p. Disponível em: . Acesso em: 28 abr 2014.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap 2/pag15/1par Sugestões: Apesar de todo o potencial que um guia alimentar pode e deve ter é importante contextualizar as limitações que um documento desta natureza possui. Da mesma maneira é necessário assumir que o documento é datado, baseado em uma realidade e para as atuais gerações e, portanto, será atualizado futuramente.
Justificativa: -
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap 2/pag15 Sugestões: Introduzir a nova classificação a partir do que é adotado atualmente, justificar a adoção do novo modelo.
Justificativa: Observações/justificativa: O capítulo introduz uma nova classificação de alimentos sem justificar esta escolha e sem criar vínculos com o conhecimento e prática atual das pessoas e profissionais. Partir do que é adotado/conhecido atualmente, propor reflexões das limitações da compreensão atual, poderá facilitar a compreensão do que está sendo proposto.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap 2/pag16/1ª recom Sugestões: Padronizar a forma de referenciamento dos diferentes alimentos, identificou-se denominações distintas para o que parece ser o mesmo produto. Não há também definição das denominações dos diferentes grupos e o que cada um inclui. Há confusão por exemplo: o que está incluído em grãos ?? é urgente padronizar as denominações. Também alguns termos adotados são confusos e confrontam-se com o que é adotado popularmente (por exemplo denominar "carne" como músculo, quando "músculo" é uma corte específico utilizado no país). Também quando destaca que "alimentos também incluem cogumelos e água" excluem produtos de consumo corrente como mel.
Justificativa: Observações/justificativa: Texto está confuso e insuficiente e imagens apresentadas não relacionam-se com o que está exposto.
Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap 2 Sugestões: Recomendamos que todos os quadros ilustrativos contendo alimentos devam conter o seguinte enunciado: "por exemplo, entre outros". Isto deve evitar o entendimento de que apenas os alimentos ilustrados constituem devam ser considerados.
Justificativa: -
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap 2/pag17/ quadro - exemplos
Justificativa: Observações/justificativa: Quando o texto se refere ao leite fresco entende-se como aquele obtido logo após a ordenha em passar por nenhum processo. Neste caso não pode-se recomendá-lo uma vez que contraria as normas sanitárias vigentes. Referência: BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução-RDC nº 12, de 2 de janeiro de 2001. Aprova o regulamento técnico sobre padrões microbiológicos para alimentos, em anexo. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2001/res0012_02_01_2001.html >. Acesso em: 28 abr 2014.
Data: 07/05/2014
Comentário: Retirado.
Justificativa: Retirado.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap 2/pag17/ quadro - exemplos Sugestões: Recomenda-se ampliar os exemplos de cereais incluindo trigo e aveia nos moldes de como foi feito com as leguminosas.
Justificativa: Observações/justificativa: Trigo e aveia são cereais importantes na alimentação brasileira.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap 2/pag18/par6
Justificativa: Observações/justificativa: O texto refere-se a preparações culinárias. Recomendamos que todos os termos utilizados no documento sejam definidos/descritos de forma a facilitar a compreensão.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap2/pag20/par1 Sugestões: Substituir o texto por: "Além disso são produtos com alta densidade energética".



Justificativa: Observações/justificativa: Na afirmação "Além disso são produtos com alto teor de nutrientes" existe erro conceitual do que seja nutrientes. Referência: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. Portaria nº 31, de 13 de janeiro de 1998. Aprova o Regulamento Técnico referente a Alimentos Adicionados de Nutrientes Essenciais. Disponível em: . Acesso em: 21 maio 2012.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap2/pag20/par4 Sugestões: Retirar do texto a palavra "brasileiros".
Justificativa: Observações/justificativa: Na afirmação "Como se verá mais na frente neste Guia... propiciam aos brasileiro uma alimentação". Entendemos que as recomendações gerais não se aplicam apenas aos brasileiros.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap2/pag23/par4 Sugestões: Substituir o texto por "No caso dos demais produtos processado deve-se dar preferência àqueles com menor teor de sal, açúcar ou gordura."
Justificativa: Observações/justificativa: No caso dos demais produtos processado deve-se acrescentar a gordura para manter coerência com o enunciado da página 20.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap2/pag25/Quadro - O que são. Sugestões: Substituir por: "hiper-saborosos" ou "hiper-gostosos".
Justificativa: Observações/justificativa: O termo "hiper-palátaveis" não é usualmente utilizado pela população.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap2/pag25/Quadro - exemplos. Sugestões: Recomenda-se descrever com alguns exemplos.
Justificativa: Observações/justificativa: O termo "guloseimas" é muito genérico.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap2/pag26/par6. Sugestões: Sugere-se reformulação do texto "...menos nocivo do que o produto original, mas sem chegar a ser saudável" por "... menos nocivo do que o produtos original, sem ser saudável".
Justificativa: Observações/justificativa: Clarear a compreensão do texto.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap2/pag29/par7. Sugestões: Sugere-se fazer referência ao impacto na saúde humana de componentes de embalagens plásticas de produtos ultra processados, p/ ex. o ftalato e o bisfenol A.

Justificativa: Observações/justificativa: "...o consumo de produtos ultraprocessados afeta negativamente a sociedade, a cultura e o ambiente". O texto cita impacto social, cultural, ambiental e o descarte de embalagens, porém não faz referência ao impacto negativo a saúde pelo contato com componentes de certas embalagens de ultraprocessados. Referência: AKINGBEMI, B. T.; GE, R.; KLINEFELTER, G. R.; ZIRKIN, B. R.; HARDY, M. P. Phthalate-induced Leydig cell hyperplasia is associated with multiple endocrine disturbances. <i>Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America - PNAS</i>, v. 101, n. 3, p. 775-780, 2004. / RUDEL, R. A.; GRAY, J. M.; ENGEL, C. L.; RAWSTHORNE, T. W.; DODSON, R. E.; ACKERMAN, J. M.; RIZZO, J.; NUDELMAN, J. L.; BRODY, J. G. Food packaging and bisphenol A and Bis(2-Ethylhexyl) phthalate exposure: findings from a dietary intervention. <i>Environ Health Perspect</i>, v. 119, n. 7, p. 914-920, 2011. / MODOVNIK, A.; ENGEL, S. M.; ZHU, C.; YE, X.; SOORYA, L. V.; SILVA, M. J.; CALAFAT, A. M.; WOLFF, M. S. Endocrine disruptors and childhood social impairment. <i>Neuro Toxicology</i>, v. 32, n. 2, p. 261-267, 2011.
Data: 07/05/2014
Comentário: Retirado.
Justificativa: Retirado.
Data: 07/05/2014
Comentário: 1ª Recomendação: - No texto: ¿Faça de alimentos a base da sua alimentação¿, preferir citar: Faça de alimentos in natura e minimamente processados a base da sua alimentação. Pois, durante todo o texto, alimentos in natura e minimamente processados são conceituados em conjunto, portanto, ou considerar os alimentos in natura e minimamente processados ou, durante o texto, considerar apenas alimentos in natura e conceituá-lo inserido o minimamente processados, englobando-os como alimentos in natura ou alimentos naturais. - No texto: ¿Alimentação nutricionalmente equilibrada e saborosa¿; preferir: ¿Alimentação nutricionalmente equilibrada, saborosa e segura¿. Lembrando da importância da segurança sanitária (microbiológica, física e química) dos alimentos. - Nas citações ¿ ¿Alimento não processado¿; substituir por: ¿alimentos in natura e minimamente processados¿ ou alimentos naturais (se considerar in natura e minimamente processados em conjunto).
Justificativa: Deixar termos e texto mais claros, a fim de facilitar a compreensão da população em geral, e incluir pontos não abordados.
Data: 07/05/2014
Comentário: Retirado.
Justificativa: Retirado.
Data: 07/05/2014



Comentário: Retirado.
Justificativa: Retirado.
Data: 07/05/2014
Comentário: O Guia Alimentar para a População Brasileira traz, neste capítulo, a definição e exemplificações do que são aditivos químicos ao tratar de alimentos ultraprocessados. O Guia não traz, porém, as implicações que estas substâncias podem trazer para a saúde, dando ao leitor a ilusória impressão de que os aditivos químicos surgem como uma tecnologia positiva, ao passo que adicionam nutrientes e melhoram as características sensoriais dos alimentos. Tal abordagem mostra-se um tanto perigosa, e deve ser reestruturada com bastante cuidado. Ao tratar das implicações negativas para a saúde trazidas pelos aditivos químicos o texto poderia, também, chamar a atenção dos leitores quanto a necessidade de observar sempre o rótulo dos alimentos e perceber seu nível de processamento, bem como, seu potencial de risco para a saúde, através da presença destas substâncias nos ingredientes dos produtos.
Justificativa: Estudos apontam que alguns aditivos químicos - principalmente os corantes e conservadores artificiais utilizados em doces e alimentos destinados a crianças - têm sido responsáveis por desencadear reações alérgicas como asma, urticária, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em crianças. Além disso, muitas dessas substâncias têm sido alvo de estudos de mutagênese e carcinogênese. Estudos apontam que alguns corantes artificiais, como eritrosina e a tartrazina, apresentam potencial carcinogênico. Outros aditivos podem induzir à urticária e angioedema em indivíduos suscetíveis. Estudos têm demonstrado também, que algumas dessas substâncias, a exemplo do corante amarelo crepúsculo, podem provocar angioedema, choque anafilático, vasculite e púrpura. Os corantes amarelos, entre eles a tartrazina e o amarelo crepúsculo, podem inibir a síntese de tromboxano, e que alguns corantes vermelhos, utilizados no Japão, também podem interferir na coagulação sangüínea, assim como os amarelos, apresentando com isso um risco potencial à saúde. Há também o risco de ocorrência de reação cruzada entre o amarelo crepúsculo, paracetamol, ácido acetilsalisílico, benzoato de sódio e outros corantes do grupo Azo. (POLÔNIO e PERES, 2009; PRADO e GODOY, 2003.)
Data: 07/05/2014

Comentário: Durante a Oficina de discussão sobre o Guia Alimentar no Acre, os participantes sugeriram para este capítulo: A mensagem sobre atividade física deve ser colocada e destacada. Neste ponto a sugestão de frase foi: "Mantenha-se ativo". A idéia é que sabendo que o guia não é sobre atividade física e sim sobre alimentação, o usuário guarde também a mensagem sobre manter-se ativo, que pode ser com corpo ativo ou com a mente ativa, de modo a estimular e não a prescrever. A mensagem 3 recomendações e 1 regra de ouro poderia ser reformulada, pois observamos que há necessidade de uma mensagem direta quanto aos processados, a sugestão foi: "Coma menos alimentos processados". Nossa intenção aqui é fixar uma mensagem clara, rápida e direta.
Justificativa: Consideramos a regra de ouro desse capítulo ótima de conteúdo porém ruim de fixação e assimilação (e marketing).
Data: 07/05/2014
Comentário: 1)Incluir as consequências do consumo de alimentos ultraprocessados especificamente para o crescimento das Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNT) e seu impacto negativo no controle das mesmas; 2) Incluir informações sobre alimentos transgênicos, orgânicos e sobre o uso de agrotóxicos. Equipe de Nutrição. Centro de Saúde Escola Germano Sinval Faria/ ENSP/FIOCRUZ
Justificativa: 1)Consideramos importante esse acréscimo no Guia considerando o crescimento das DCNT na população brasileira e o impacto da alimentação nesse crescimento; 2) Importante que a população esteja informada sobre alimentos transgênicos, orgânicos e quanto aos riscos dos agrotóxicos para que possa fazer suas escolhas de forma consciente.
Data: 07/05/2014
Comentário: Capítulo 2 - Recomendações Gerais Por que você deve limitar o consumo de produtos processados? A redação expressa, sobre a não recomendação de consumo humano de carnes vermelhas em virtude da associação com câncer de intestino, em nosso entendimento é equivocada e precipitada.



Justificativa: Justifica-se nossa assertiva em razão de que a literatura médica cita alguns fatores PREDISPONENTES para câncer de intestino humano, E NÃO, determinantes como está descrito na proposta do Guia Alimentar. Portanto solicita-se a retirada da assertiva ou alteração da redação. Da mesma forma quando se expressa na proposta de documento, a não recomendação do consumo de produtos industrializados, também entendemos ser inadequado, pois todos os aditivos utilizados em produtos cárneos são plenamente aprovados pelo CODEX ALIMENTARIUS e pela ANVISA (Portaria nº 1.004, de 11 de dezembro de 1998) e, complementarmente entendemos que se utilizados de acordo com a legislação vigente não causam qualquer risco à população. Portanto, neste caso também, solicita-se a retirada da assertiva ou alteração da redação. Fonte: ANVISA - <http://www.anvisa.gov.br/alimentos/legis/especifica/aditivos.htm> CODEX ALIMENTARIUS -<http://www.codexalimentarius.net/gsfaonline/index.html?%20target=>

Data: 07/05/2014

Comentário: Página 16: O enunciado da Primeira Recomendação, “Faça de alimentos a base de sua alimentação”, apresentado dessa forma soa redundante. Para ser coerente com o conteúdo ou a mensagem que se quer recomendar, o melhor seria dizer: “Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação”. No box verde e nas fotografias de alimentos é preciso incluir: chás, cafés e infusões de ervas. Na sentença final do primeiro parágrafo da página 16: “Alimentos incluem ainda cogumelos e a água”. Incluir também: chás, cafés e infusões de ervas. É interessante a inclusão do termo “cogumelos comestíveis” nesta definição e exemplificação de alimentos, alertando que nem todas as espécies são comestíveis, algumas muito tóxicas. Por outro lado, já que cogumelos são alimentos destacados nas páginas 16 e 17, por que também não incluir nessa lista as algas comestíveis? Igualmente não consta na lista de alimentos mel de abelha, um alimento milenar. Outros alimentos e bebidas presentes no padrão alimentar de distintas regiões brasileiras, como água de coco e caldo de cana, também não são citados. Página 18, Por que alimentos devem ser a base da sua alimentação? Nesse item faltou incluir um parágrafo que faça um gancho com a questão da cultura alimentar e da biodiversidade. Seria bom, também, apontar que este tema, de alimentos como a base para a alimentação, será complementado no Capítulo 3.

Justificativa: Necessidade de melhorar abordagem e redação do texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes. Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água. Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 ¿ 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6. Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil. Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 07/05/2014



Comentário: P23, terceiro parágrafo é suprimir é por volume. O termo é teor (de energia) já traz em si a ideia de quantidade sobre quantidade (razão), conforme definido na página 18. P23, terceiro parágrafo é substituir a frase é alimentação com alta densidade energética está associada ao maior risco de excesso de peso e obesidade por é alimentação baseada em produtos com alta densidade energética aumenta a chance de ocorrência de excesso de peso e obesidade. P24, primeiro parágrafo; P26, quarto parágrafo é rever o termo é alimentos inteiros. Não está claro o que se quer dizer. Não se poderia simplesmente suprimir o termo é inteiros? P24, segundo parágrafo é substituir o termo é hot dog por é cachorro-quente. P24, terceiro parágrafo é substituir é portanto, produtos ultraprocessados tendem a inibir o consumo de alimentos por é portanto, o consumo de produtos ultraprocessados tende a inibir o consumo de alimentos. P25, segundo parágrafo é substituir é entre muitos outros com nomes também pouco familiares por é entre muitos outros aditivos desconhecidos. P27, primeiro parágrafo, subtítulo, segundo parágrafo, quinto parágrafo é substituir é perfil nutricional por é composição nutricional. P26, primeiro parágrafo é acrescentar as palavras sublinhadas: é (...) seus ingredientes principais os torna com frequência ricos em gorduras ou em açúcares e, muitas vezes, simultaneamente ricos em gordura e também em açúcares. P26, terceiro parágrafo é ou retira é as tóxicas ou explica melhor esse adjetivo que foi atribuído às gorduras trans. P26, quarto parágrafo é substituir é essa mesma condição faz com que os produtos ultraprocessados sejam pobres (...) por é por esse mesmo motivo, os produtos são pobres (...). P26, quinto parágrafo é substituir o trecho é com frequência, a reformulação não traz benefícios claros. Por exemplo, quando o conteúdo de gordura do produto é reduzido à custa do aumento no conteúdo de açúcar ou vice-versa por é com frequência, a reformulação não obrigatoriamente torna o produto mais saudável. É recorrente que o conteúdo de gordura de um produto seja reduzido à custa do aumento no conteúdo de açúcar e vice-versa. P26, sétimo parágrafo é explicar melhor o que se quer dizer com é produtos regulares e dar exemplo para que facilitar o entendimento pelo leitor.

Justificativa: Sugestões para melhorar a compreensão do texto

Data: 07/05/2014

Comentário: P27, terceiro parágrafo é substituir “quando optamos por produtos ultraprocessados” por “quando optamos por consumir produtos ultraprocessados”. P27, terceiro parágrafo é substituir “o resultado é a expansão excessiva do tecido adiposo que possuímos sob a pele e em torno das vísceras, ou seja a obesidade” por “o resultado pode ser a ocorrência da obesidade, que é o acúmulo excessivo do tecido adiposo que possuímos sob a pele e em torno das vísceras”. P28 é o trecho referente ao tópico “comer sem atenção” está de difícil compreensão. A segunda frase precisa ser revisada para que fique de melhor entendimento para o leitor. P29 é no item “porções gigantes”, substituir “consumo involuntário de calorias e maior portanto o risco de obesidade” por “consumo involuntário de calorias e, portanto, maior o risco de obesidade”. P29, primeiro parágrafo é rever a redação da primeira frase. A retomada do assunto da reformulação de produtos ficou hermética para o leitor. P29, segundo parágrafo é substituir “uso de produtos prontos para consumo ou de consumi-los apenas ocasionalmente” por “uso de produtos prontos para consumo ultraprocessados ou de consumi-los apenas ocasionalmente”. P30, segundo parágrafo é substituir “este capítulo abordou o valor de alimentos, de produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias e de produtos alimentícios prontos para consumo” por “esse capítulo abordou as características dos alimentos, dos produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias e dos produtos alimentícios prontos para consumo e sua relação com a saúde, a cultura e o ambiente”. P30, segundo parágrafo é substituir “observação dessas recomendações” por “concretização dessas recomendações”.

Justificativa: Sugestões para melhorar a compreensão do texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO” (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.



Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: 3ª TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de "não escolha", enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos "in natura" que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997 - Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares - JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa

Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding



Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: A REGRA DE OURO: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na regra de ouro, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a regra de ouro deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: Uma das principais recomendações do guia é priorizar o consumo de alimentos e preparações culinárias e limitar a ingestão de produtos processados ou ultraprocessados. Entretanto, uma vez que estes produtos são amplamente disponíveis e há enorme incentivo publicitário para seu consumo, simplesmente dizer para se evitar é uma orientação insuficiente.

Justificativa: Assim como os outros alimentos, é importante falar sobre o quanto, com que frequência e como consumir os alimentos ultraprocessados ao invés de recomendar apenas que eles sejam evitados. A prática de qualquer restrição alimentar está associada a episódios de compulsão alimentar (Polivy & Herman, 1985). Em estudo realizado com mulheres que se privavam do consumo de alimentos, como chocolate, observou-se que elas apresentavam aumento do desejo e do consumo desses alimentos (Polivy et al., 2005). Estudos avaliando mães que restringem o consumo de alimentos de seus filhos mostraram que essas crianças apresentavam maior preferência e maiores episódios de ingestão alimentar quando os alimentos proibidos eram livremente disponibilizados (Fisher & Birch, 1999; Birch et al., 2003) FISHER JO, BIRCH LL. Restricting Access to Foods and Children's Eating. *Appetite*, 1999, 32, 405-419 Birch LL, Fisher JO, Davison KK. Learning to overeat: maternal use of restrictive feeding practices promotes girls' eating in the absence of hunger. *Am J Clin Nutr*. 2003 ; 78(2): 215-220. Polivy J, Herman CP. Dieting and bingeing. A causal analysis. *Am Psychol*. 1985;40(2):193-201 Polivy J, Coleman J, Herman CP. The effect of deprivation on food cravings and eating behavior in restrained and unrestrained eaters. *Int J Eat Disord*. 2005;38(4):301-9

Data: 07/05/2014

Comentário: Ainda no que se refere à terceira recomendação, em relação ao comprometimento da vida social em função do consumo de alimentos que o Guia Alimentar conceitua como ultraprocessados, por pretensamente promoverem o isolamento do indivíduo, também nos parece excessiva a abordagem trazida pelo texto em Consulta Pública. Um conceito como esse, que respeitosa e desproporcionalmente parece-nos, deveria ser precedido de evidências científicas. Diante disso, e mais uma vez de forma muito respeitosa, discordamos da premissa adotada pelo Guia Alimentar em Consulta Pública no que se refere ao isolamento social promovido por essa categoria de alimentos (ultraprocessados), e acreditamos que a supressão desse trecho do Guia o tornaria ainda mais qualificado e robusto para o fim que se pretende, qual seja, a correta orientação nutricional da população brasileira.

Justificativa: Os alimentos ultraprocessados (assim definidos pelo Guia Alimentar) certamente podem fazer parte de uma alimentação nutricionalmente equilibrada, atendendo não apenas as necessidades nutricionais de cada indivíduo se consumidos de forma adequada, mas também podem proporcionar um ambiente adequado para o bom convívio social. Exemplos disso são as festas e confraternizações, muitas vezes acompanhadas de alimentos que, por sua natureza, proporcionam e facilitam um ambiente socialmente agradável, promovendo a integração social (e não o isolamento). Da mesma forma, não há nada que desqualifique tais alimentos a ponto de torná-los impróprios ao consumo e, portanto, capazes de promover o isolamento social daqueles que os consomem.



Data: 07/05/2014

Comentário: Alimentos As afirmações, presentes na proposta do novo Guia, como "Faça de alimentos a base de sua alimentação" (presente nas páginas 15, 16 e 31, ou "Por que alimentos devem ser a base da sua alimentação?", na página 18, são desafios à lógica, posto que a palavra "alimentação" já pressupõe "ingestão de alimentos". Portanto, não precisamos fazer dos alimentos a base da alimentação. Eles já o são, em conjunto com a água, como já exposto. Ninguém se alimenta somente de bebidas ou de coisas que não sejam alimentos, portanto recomendar que as pessoas se alimentem de alimentos pode parecer no mínimo uma desinformação.

Justificativa: A ABIR recomenda, portanto, que essas afirmações sejam revisadas com base em evidências científicas e/ou retiradas do texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: 1- Muito do conteúdo e a linguagem utilizada não são apropriados para atingir o público-alvo, que é a população brasileira. 2 - À luz da tecnologia de alimentos, há várias definições equivocadas: - No quadro da pag. 17, pasteurização é definida como processamento mínimo, o que é um equívoco, pois se trata de um tipo de processamento térmico. Assim sendo, produtos obtidos com sua aplicação são processados. Confunde-se tipo ou grau de processamento com número de ingredientes do produto. Por que não consta da tabela o leite UHT? - A conceituação utilizada para elaborar do quadro da pag. 21 está incorreta. Determinados aditivos e ingredientes têm que ser adicionados para manter as características do produto, sua qualidade e segurança. Aliás, pouco ou nada se fala da segurança dos alimentos. - O conceito de alimentos ultraprocessados não é correto. Seguindo a lógica exposta no quadro da página 21, o termo utilizado poderia ter sido industrializados, já que somente eles são feitos em ambiente industrial. - Na página 26, afirma-se que produtos rotulados como ultraprocessados tendem a ser muito pobres em fibras, vitaminas, minerais e substâncias bioativas, em função da ausência de alimentos inteiros. Não é verdade, pois há, por exemplo, no mercado pães elaborados com farinha de trigo integral, que já rica em fibras, adicionada de vários grãos e castanhas, também ricos em fibras, vitaminas, minerais e substâncias bioativas. Esses pães são feitos essencialmente de farinha de trigo, que é um alimento inteiro, já que comer o grão de trigo sem beneficiamento, além de difícil, não é muito indicado do ponto de vista nutricional. 3. No último parágrafo da pag. 26 afirma-se que os produtos rotulados como ultraprocessados são nutricionalmente desequilibrados, o que favorece a ocorrência de várias doenças, incluindo câncer, além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais. Afirma ainda que a segurança de vários aditivos é frequentemente contestada. Cada alimento, industrializado ou não, tem determinados nutrientes ou

componentes que o caracterizam, sendo que nenhum deles tem todos os nutrientes que necessitamos. Nesse sentido, todos são nutricionalmente desequilibrados. A única exceção conhecida é o leite materno. É por isso que nossa alimentação precisa ser variada. Não há comprovação científica de que os produtos rotulados como ultraprocessados possam favorecer doenças. Quando há suspeita embasada cientificamente que determinado aditivo cause algum mal, a ANVISA é o órgão responsável por tomar ações que impeçam sua utilização. Se o aditivo está aprovado para uso é porque cumpriu os requisitos de segurança e qualidade exigidos. 4. As demais afirmações feitas na pag. 27 também carecem de comprovação científica e há vários equívocos nos cálculos das calorias. 5. Na pag. 29 há vários equívocos: - Não há comprovação científica para afirmar que produtos rotulados como ultraprocessados são por natureza não saudáveis. - No item impacto social há uma inversão de fatos. No documento afirma-se que os produtos rotulados como ultraprocessados de conveniência transformaram a sociedade, quando o que ocorreu foi obviamente o contrário, ou seja, as indústrias de alimentos foram desenvolvendo produtos para a nova realidade social. - Não é possível afirmar que as cadeias de produtos rotulados como ultraprocessados sejam danosas ao meio ambiente, pois há estudos mostrando o contrário, ou seja, o processamento de alimentos elimina muita perda de recursos naturais e otimiza a distribuição e comercialização, reduzindo o impacto ambiental quando comparado a um sistema disperso. As embalagens estão se tornando ambientalmente mais corretas, cumprem a missão de manter a integridade e a segurança dos alimentos. 6. É incoerente apontar efeito nocivo de determinados produtos ou ingredientes, estabelecendo relação direta com câncer, pois, além de não haver comprovação científica, depõe contra o próprio Ministério.



Justificativa: Se tais informações e conceituações têm realmente que estar deste tipo de documento, é fundamental que elas tenham coerência e fundamentação científica. Além disso, é muito mais fácil utilizar definições já estabelecidas e amplamente aceitas do que criar novas, não validadas e questionáveis. Os alimentos processados (preparados) não podem ser preteridos da dieta dos brasileiros, pois são parte importante dela. Afinal, a humanidade investiu muito trabalho para conseguir uma indústria de alimentos altamente desenvolvida, que permite disponibilizar para as pessoas produtos saborosos, seguros, de qualidade e com vida de prateleira estendida. Não restam dúvidas de que algumas categorias de produtos precisam se adequar aos novos padrões exigidos de dietas, tornando-se menos calóricos e mais nutritivos, mas isso já vem ocorrendo. Este processo de adequação da indústria às novas descobertas científicas e tecnológicas é um processo contínuo de melhoria. O artigo *A fresh look at processed foods*, publicado por Eicher-Millere Johnson na revista *Food Technology* nº 3 de 2013, que trata de estudo conduzido pelo National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) entre 2003 e 2008, com mais de 25 mil participantes, concluiu o seguinte: os alimentos processados contribuem com ampla gama de nutrientes nos seus variados graus de processamento; o processamento dos alimentos não tem uma associação clara com a “saúde” dos alimentos; os tipos de alimentos consumidos são os determinantes mais importantes da qualidade da dieta e não o grau de processamento; e os consumidores não devem permitir que o grau de processamento defina sua percepção da saudabilidade do alimento. A importância da ciência e tecnologia de alimentos também é destacada no artigo *Feeding the world today and tomorrow: The importance of food science and technology*, de autoria de Floros et al. e publicado pelo periódico *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 9: p. 572-599, 2010. Em síntese, a C&T de alimentos cumpre funções essenciais para a alimentação humana e a inovação tecnológica tem sido orientada no sentido de viabilizar a oferta de alimentos de melhor qualidade, seguros, saudáveis e, sobretudo, de forma eficiente e sustentável.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tabela/. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:http://www.unicamp.br/nepa/taco.
Data: 07/05/2014



Comentário: Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014



Comentário: Comentário: Ref.: 3ª TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa

Justificativa: Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding



Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: A REGRA DE OURO: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na regra de ouro, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a regra de ouro deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: Achamos que o conteúdo abordado neste capítulo, sobretudo no que diz respeito aos produtos processados e ultraprocessados é pertinente, oportuno e necessário, entretanto, não neste capítulo que leva o nome de Recomendações Gerais, mas o mesmo poderia seguir as diretrizes propostas no guia anterior, que nesta nova versão não foi considerado, que causou estranheza, pois quando se falou da publicação do novo guia gerou a expectativa de que a versão anterior seria atualizada, ampliada e não desconsiderada. Nesse sentido, o documento ora apresentado poderia ser agregado ao documento que conhecemos por guia e então teríamos uma versão atualizada de uma guia. E, ainda, poderia trazer aspectos relacionados a agrotóxicos, alimentos orgânicos e rotulagem nutricional.

Justificativa: Página 15: Rever ortografia. Página 16: Mudar a imagem do copo de água, pois no Brasil não é indicada a ingestão de água da torneira, pois não temos a segurança de sua potabilidade. Página 16, 2º parágrafo: Apresentação do conceito de alimento in natura diferente do proposto pelo decreto-lei 986 da ANVISA. O que para a ANVISA seria conhecido por alimento in natura, no documento está descrito como alimento minimamente processado. Página 18, 2º parágrafo, 2ª linha: Onde está escrito “... fontes de proteínas e da maioria de vitaminas e minerais”. Sugestão: “... fontes de proteínas, de vitaminas e minerais”. Pois da forma com está descrito pode causar má interpretação por parte do leitor. Página 18, 7º parágrafo, 3ª linha: Rever a frase “alimentos de origem animal, mesclas de alimentos de origem vegetal”. Sugestão: “alimentos de origem animal, de alimentos de origem vegetal”. Porque o termo mescla é pouco científico. Página 19: Mudar a imagem do azeite, pois em algumas situações o mesmo não é indicado para cocção a temperaturas acima de 70°C. Página 20, 1º parágrafo, 13ª linha: Rever a frase “gorduras saturadas (presentes em todos os óleos...)”, pois de acordo com a literatura com exceção do óleo de coco, a porcentagem de gordura saturada nos demais óleos é muito baixa. Página 23, 1º parágrafo: Rever o uso do termo “nutricionalmente desequilibrado” pois o mesmo pode causar confusão ao leitor. De acordo com esse termo e seu significado expresso no guia, as carnes, por exemplo, seriam nutricionalmente desequilibradas por conta do alto teor de proteínas e nenhum teor de carboidratos. Página 25, quadro: Há no quadro o exemplo das sopas enlatadas ou desidratadas como produtos ultraprocessados, o que de fato são, entretanto a posterior repetição do exemplo “sopa” pode confundir o leitor de modo que o mesmo considere as sopas caseiras como parte desse grupo, o que não procede. Dessa maneira, sugerimos a exclusão da segunda citação de “sopas” no mesmo quadro. Página 26: Rever o uso dos termos “perfil nutricional desequilibrado” e “perfil de nutrientes desequilibrado” devido a possibilidade de induzir má interpretação por parte do leitor. Página 26, 3º parágrafo da página: Rever a afirmação de que óleos vegetais são naturalmente ricos em gorduras saturadas. Conforme já dito acima. E a sentença de que óleos vegetais são naturalmente ricos em gorduras hidrogenadas, pois esse tipo de gordura é sintetizada pelas indústrias.

Data: 07/05/2014



Comentário: Aditivos Alimentares: A respeito de aditivos alimentares, em sua página 11, o novo texto afirma: “Também é ainda incompleto o conhecimento acerca dos efeitos dos inúmeros aditivos alimentares utilizados na formulação de produtos prontos para consumo.” Em primeiro lugar, essa sentença não está clara e pode levar o consumidor a interpretação errônea. A que tipo de efeitos se refere? Ao efeito do aditivo no alimento ou ao efeito do aditivo no organismo humano? Nesse caso, seria efeito adverso ou benéfico? O que é conhecimento incompleto? O que falta?? O texto proposto como novo Guia afirma ainda em sua página 21: “Os ingredientes e o processamento empregado para tornar esses produtos convenientes e atraentes podem determinar graves prejuízos para a saúde.” Embora sob o ponto de vista tecnológico haja benefícios alcançados com a utilização de aditivos alimentares, existe a preocupação constante quanto aos riscos toxicológicos potenciais decorrentes da ingestão diária dessas substâncias químicas. No entanto, o texto não informa o consumidor que existe um organismo responsável por regular e fiscalizar o uso de aditivos: a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é o órgão nacional que regulamenta o uso de aditivos pela indústria. Dentre os produtos submetidos ao controle e à fiscalização pela Anvisa, estão incluídos os aditivos alimentares e os coadjuvantes de tecnologia de fabricação, conforme disposto na Lei no. 9782, de 26 de janeiro de 1999.⁸ Com base em princípios da análise de risco, a Anvisa estabelece quais são os aditivos e os coadjuvantes de tecnologia permitidos para as diferentes categorias de alimentos e em que funções e limites máximos de uso, visando alcançar o seu efeito tecnológico sem oferecer risco à saúde humana. Desta forma, o processo regulatório inclui a avaliação caso a caso dessas substâncias, mediante solicitação da parte interessada, que deve apresentar, dentre outras informações, a comprovação da segurança de uso, a necessidade tecnológica, o limite proposto, a estimativa da ingestão do aditivo e as referências internacionalmente reconhecidas.

Justificativa: Todos os aditivos autorizados para uso em alimentos no Brasil são atualmente considerados seguros nas condições de uso estabelecidas. Os avanços tecnológicos no processamento de alimentos vêm permitindo o desenvolvimento de novos produtos, acompanhados de frequentes demandas de inclusão e extensão de uso de aditivos alimentares na legislação brasileira. Consequentemente, as autorizações de uso de aditivos alimentares vêm sendo realizadas por tipo de produto, e a legislação está atualmente segmentada em numerosos regulamentos técnicos. O emprego de aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia é, portanto, limitado por normas específicas, fundamentadas em critérios restritos apoiados em regulamentações e sugestões emitidas a nível mundial por comitês de especialistas da OMS e da FAO, dentre outros. Há, ainda, uma outra observação importante a fazer a respeito de alimentos industrializados. Em sua página 23, o texto do novo Guia afirma, sobre eles, que: "as técnicas e os métodos de processamento utilizados os tornam nutricionalmente desequilibrados". Porém, a OMS e diversas outras autoridades em nutrição afirmam que não existe nenhum alimento totalmente completo ou equilibrado (com exceção do leite materno)⁶. Embora produtos processados mantenham a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento original, as técnicas e os métodos de processamento utilizados os tornam nutricionalmente desequilibrados. É preciso retirar do texto essa frase. Todos os alimentos podem fazer parte de uma dieta desde que consumidos com moderação e respeitando o tamanho das porções¹¹. O Guia Alimentar Americano recomenda que ha liberdade de escolha da alimentação diária desde que ela atenda as necessidades nutricionais dos indivíduos¹²: "...desde que os alimentos e bebidas consumidos preencham as necessidades nutricionais e que a ingestão calórica seja apropriada, os indivíduos podem selecionar um padrão de alimentação de que gostem e mantê-lo ao longo do tempo." O texto do novo Guia, como proposto, não reflete adequadamente os benefícios que a ciência de processamento de alimentos tem oferecido para assegurar a saúde da população. A ABIR, portanto, recomenda que seja revista a ideia, no novo Guia, de que nenhum alimento industrializado é saudável, até considerando a definição de que não existem alimentos saudáveis ou completos, mas dietas equilibradas e saudáveis, conforme demonstrado pelas evidências científicas em nutrição. É preciso também revisar as definições de alimento e de aditivo alimentar no texto do novo Guia. Além disso, a ABIR recomenda que seja informado ao consumidor que os aditivos alimentares em uso pela indústria alimentícia no Brasil são regulados e aprovados por um órgão fiscalizador, a Anvisa, de maneira que sejam seguros do ponto de vista toxicológico. Por fim, é preciso retirar do Guia a ideia de que alimentos industrializados são "nutricionalmente desequilibrados", já que esta afirmação carece de base científica.



Data: 07/05/2014

Comentário: Porções: A proposta do novo Guia não menciona, em parte alguma, porções ou grupos alimentares, apesar de a edição anterior do Guia, em vigência atualmente, utilizar esse conceito. Não há como orientar ou garantir que a alimentação seja adequada, sem indicações de porções facilmente reconhecíveis pela população. A literatura em geral e o Guia Alimentar ainda em vigor evidenciam que as recomendações alimentares devem ser pautadas com base na distribuição de grupos alimentares e indicar quais seriam as quantidades de alimentos adequadas, porções, para alcançar uma alimentação saudável que promova a saúde dos indivíduos. De fato, a Resolução RDC 359 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) define o termo "porção", ligando-o à ideia da alimentação saudável. Na Resolução, porção é: "a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudáveis, maiores de 36 meses de idade em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável". Os grupos alimentares reúnem os alimentos com características nutricionais semelhantes e as porções destes grupos representam a quantidade de alimento indicada para entregar quantidades semelhantes de energia e nutrientes, presentes em um determinado grupo alimentar. Essas quantidades representam, ainda, a quantidade de nutrientes que devem ser ingeridos através de alimentos de modo a alcançar as recomendações globais de nutrientes. Desta forma, as porções dos grupos alimentares existem para direcionar a população, independentemente da necessidade energética individual. Os guias devem ser representados por grupos de alimentos e informar sobre a relação existente entre os alimentos e a saúde dos indivíduos. Além disso, as porções são indicadas para auxiliar a população a distribuir adequadamente as calorias da dieta em proporções adequadas de macronutrientes. Essa distribuição adequada contribui também para a manutenção do peso adequado.

Justificativa: Vivemos uma era de transição nutricional em que, ao mesmo tempo em que existem pessoas com desnutrição e déficit nutricional, há pessoas com excesso de peso. Desta forma, a população brasileira necessita de uma orientação clara, de fácil entendimento e confiável acerca dos alimentos que deve consumir. A quantificação de cada alimento pode ser mais bem compreendida pela população se for orientada de maneira mais clara e lúdica, como em número de porções de grupos alimentares. Por fim, a distribuição dos grupos alimentares em porções de alimentos auxilia no momento de fracionar a alimentação em cinco ou seis refeições ao longo do dia. Está bem estabelecido na literatura que o fracionamento da alimentação traz benefícios à saúde, tais como manutenção do peso corporal, melhoria no quadro de hipercolesterolemia e diabetes e na prevenção de síndrome metabólica. O texto proposto para novo Guia não reflete adequadamente a importância do uso das porções conforme demonstrado pela literatura. Portanto, a ABIR recomenda que seja reintroduzida, em todo o texto do novo Guia, a noção das porções alimentares, embasadas nos grupos alimentares, conforme indicam as evidências científicas disponíveis.

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 07/05/2014



Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tabela/ . Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco .
Data: 07/05/2014
Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.



Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de ¿não escolha¿, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos ¿in natura¿ que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares¿JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: A REGRA DE OURO: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na regra de ouro, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a regra de ouro deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014



Comentário: A primeira recomendação se utiliza de uma frase um tanto questionadora e que para muitos leigos não passa de um simples pleonismo, um reforço. “Faça de alimentos a base de sua alimentação”, uma frase que talvez tenha sido empregada intencionalmente na tentativa de mostrar ao público que a base de uma “boa” alimentação vem dos alimentos que devemos escolher. Deve-se tomar muito cuidado com as interpretações nessa frase. Os conceitos de alimento e nutriente são muito diferentes e precisam ser interpretados de forma correta. Um dos conceitos de alimento vem informar que eles seriam produtos de origem animal ou vegetal que podem ser ingeridos para fornecer nutrientes e energia para a manutenção da vida e recuperação e crescimento dos tecidos; já nutrientes são substâncias químicas obtidas dos alimentos. Logo, um alimento pode ser saboroso e possuir um baixo valor nutricional e nesse caso seria uma péssima escolha para ser a base da alimentação. Quando o guia escreve “alimentos” na frase acima, ele está querendo transmitir o conceito de alimentos como todo produto derivado de animais ou vegetais e que passaram ou não por processamentos mínimos (aqueles sem adição de substâncias ao alimento original), não entrando nesse conceito os produtos processados e ultraprocessados. Mas, para a população em geral, entender o limiar entre nutrientes e alimentos é uma tarefa difícil. Dessa forma, de acordo com definições e conceitos mais abrangentes, a utilização do termo nutrientes, no lugar de alimentos talvez trouxesse uma reverberação maior no entendimento da frase, evitando qualquer ambiguidade. Fazer dos nutrientes a base da nossa alimentação, significa dizer “que precisamos de fato é nutrirmos e não necessariamente nos alimentarmos”, ou seja, precisamos ver o alimento com o olhar dos benefícios que eles oferecem, da sua nutrição e não a pura e simplesmente necessidade de “matar a fome” ou “saciar-se”. A mudança da frase levaria as pessoas a enxergar os alimentos não como fornecedores do “prazer”, mas sim como contendo um valor nutricional. Dessa forma, a sugestão de mudança para “Faça de nutrientes a base de sua alimentação” poderia atingir mais rapidamente o objetivo do guia, que seria orientar a população quanto ao consumo adequado e escolha correta dos alimentos.

Justificativa: Veja o que diz a Declaração de Roma sobre a Segurança alimentar mundial e plano de ação da cúpula Mundial da alimentação sobre a segurança alimentar: *“A Declaração de Roma sobre a Segurança Alimentar Mundial e o Plano de ação da Cúpula Mundial da Alimentação estabelecem as bases para diversas trajetórias, de maneira a atingir um objetivo comum: - segurança alimentar a nível individual, familiar, nacional, regional e mundial. Existe segurança alimentar quando as pessoas têm, a todo o momento, acesso físico e econômico a alimentos seguros, nutritivos e suficientes para satisfazer as suas necessidades dietéticas e preferências alimentares, a fim de levarem uma vida ativa e saudável.”* Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/FAO-Food-and-Agriculture-Organization-of-the-United-Nations-Organiza%C3%A7%C3%A3o-das-Na%C3%A7%C3%B5es-Unidas-para-a-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-a-Agricultura/cupula-mundial-de-alimentacao-declaracao-de-roma-sobre-a-seguranca-alimentar-mundial-a-plano-de-acao-da-cupula-mundial-da-al.html>. Acesso realizado em 06 de maio de 2014, às 22:17. Um documento desse porte, sendo critério de referência para o mundo, estabelece que a segurança alimentar existe quando a população tem acesso físico e econômicos a alimentos seguros e nutritivos, o que já nos transmite a ideia de que não é qualquer alimento pode ser a base de nossa alimentação, mas sim, alimentos selecionados. Com isso, pode-se perceber que a utilização da frase *“Faça do seu alimento a base da sua alimentação”* pode dar margens a interpretação de que basta comer para suprir suas necessidades, sem, no entanto, fazer uma seleção desses alimentos. Até fevereiro de 2010 a alimentação não constituía um direito humano previsto na Constituição Federal Brasileira. A partir de então, a alimentação foi incluída entre os direitos sociais previstos no artigo 6 da Constituição Federal. Veja a seguir, o que afirma O Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à fome sobre o direito humano à alimentação previsto na nossa Constituição: *“É o direito de cada pessoa ter o acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada ou aos meios para obter estes alimentos, sem comprometer os recursos para obter outros direitos fundamentais, como saúde e educação. O direito humano à alimentação adequada significa tanto que as pessoas estão livres da fome, e da desnutrição MAS TAMBÉM têm acesso a uma alimentação adequada e saudável.”* Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/conferencia/documentos/folder-direito-humano-a-alimentacao-adequada>. Acesso realizado em 06 de maio de 2014, às 20:04. Ter o direito humano à alimentação não significa dizer que é ter direito a qualquer tipo de alimento, de qualquer natureza; mas ter direito a alimentação adequada e saudável e isso só é conquistado através de alimentos selecionados e não pura e simplesmente por alimentos de modo geral. Imaginar que qualquer alimento pode ser a base da nossa alimentar, é de fato ferir a nossa Constituição Brasileira, uma vez que ela é clara ao afirmar que todo brasileira deve ter direito a uma alimentação adequada e segura e não necessariamente à alimentação em si. Se concordarmos que qualquer alimento pode ser a base da nossa alimentação, estaríamos dessa forma, infringindo um direito humano e indo de encontro à nossa Carta Magna.



Data: 07/05/2014
Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.
Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/ . World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014



Comentário: SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de ¿não escolha¿, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos ¿in natura¿ que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares¿JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos/?ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: A REGRA DE OURO: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na regra de ouro, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a regra de ouro deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: Rever os termos abaixo: PG 16 (Capítulo 2)- Quarto parágrafo a frase "Alimentos são partes de plantas" (associar alimento com plantas parece estranho). O guia substituiu termo "origem vegetal" por plantas. É uma linguagem da botânica. A redação da página 6 (parágrafo 4) está melhor porque refere-se a "origem vegetal"; Pg 17 (Capítulo 2) e Pg 57 (Capítulo 3) O guia recomenda água de torneira para a realidade brasileira? PG 18 (Capítulo 2)- "Perfis complementares de nutrientes" (parágrafo 4); PG 18 (capítulo 2) "O termo densidade energética não é claro para a população; PG 18 - Quando utilizamos o termo "calorias" para a população e no rótulo está escrito "quilocaloria" isto gera confusão. No glossário seria importante explicar o que é cada termo. No lugar do termo caloria poderia ser utilizado "energia";

Justificativa: Termos que não estão claros

Data: 07/05/2014



Comentário: PG 30- O termo regras de ouro não é claro para a população. Além disto, são dicas e poderiam ser tratados no Capítulo 5 ¿superando obstáculos¿, uma vez que as regras de ouro hoje são obstáculos;
Justificativa: Termos que não estão claros
Data: 07/05/2014
Comentário: Deveria haver um numero de base para o consumo de óleos e gorduras.
Justificativa: O guia apenas diz que podem ser usados com moderação, que pode criar uma confusão na cabeça de pessoas leigas que não possuem conhecimentos quanto ao uso destes, podendo assim ser usados de forma exagerada que causaria grandes problemas a saúde !!!
Data: 07/05/2014
Comentário: Deveria haver um numero de base para o consumo de óleos e gorduras.
Justificativa: O guia apenas diz que podem ser usados com moderação, que pode criar uma confusão na cabeça de pessoas leigas que não possuem conhecimentos quanto ao uso destes, podendo assim ser usados de forma exagerada que causaria grandes problemas a saúde !!!
Data: 07/05/2014
Comentário: O primeiro parágrafo é muito otimista e generalista; PG 16- definição de alimento como ¿parte de plantas¿ ou animais não é usual ¿ poderia ser substituído por ¿alimentos de origem vegetal¿ PG 16 ¿ Na primeira recomendação ao falar de benefícios enfatizar a qualidade de vida e a prevenção de doenças; PG 17 - Não está claro o que é uma preparação culinária; Pg 20 ¿ Explicar porque esses alimentos devem ser utilizados de forma moderada e relacionar o consumo alimentar com doenças. Não basta afirmar que são calóricos, mas relacionar com DCNT. Sódio não é calórico. Só fala em termos de calorias e não em termos de doenças; PG 21 - A terceira recomendação é muito confusa. Seria importante ampliar o debate sobre o impacto do processo de produção de alimentos industrializados na vida social, cultural e ambiental uma vez que fortalece a análise sobre o sistema alimentar como um todo e não apenas sobre o consumo de industrializados.
Justificativa: Clarear a linguagem adotada e fortalecer questões que estão frágeis, como a abordagem do sistema alimentar na ótica da Segurança Alimentar e Nutricional e do Direito Humano à Alimentação Adequada
Data: 07/05/2014

Comentário: 2ª recomendação: - Procurar trazer mais informações sobre os 3 itens citados (sal; açúcar, óleos e gorduras) de forma separada, considerando as particularidades, riscos e fontes destes. - Trazer informações sobre quantidades limites/recomendadas dos 3 itens. - Sobre os óleos e gorduras: inserir tabelas de quantidades limites e citar as alterações térmicas, bem como os tipos de gordura que a população deve preferir, tendo em vista o consumo de gordura também ser essencial para a absorção de vitaminas lipossolúveis, além da inserção dos ácidos graxos essenciais que são importantes para a alimentação da população.

Justificativa: Recomendar o consumo com moderação sem trazer a noção de quantidade deixa difícil para a orientação prática e favorece o consumo abaixo e, considerando o panorama epidemiológico, principalmente o consumo acima do ideal, já que pressupõe que a percepção de pouco ou muito do indivíduo irá nortear o seu consumo. Embora a recomendação de moderação para os 3 elementos citados seja válida, é importante considerar e explicar as diferenças entre eles, em especial de composição, fontes e riscos do consumo inadequado.

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.



Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.



Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 'A REGRA DE OURO': Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na 'regra de ouro', como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a 'regra de ouro' deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 - 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 07/05/2014



Comentário: Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tabela/ . Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco .
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.



Justificativa: Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 07/05/2014

Justificativa: Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation – FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO” (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.



Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3não escolha3, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3in natura3 que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares3JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: 'A REGRA DE OURO': Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na 'regra de ouro', como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a 'regra de ouro' deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 'SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS' (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.



Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: A REGRA DE OURO: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na regra de ouro, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a regra de ouro deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: calorias líquidas Na proposta para o novo Guia Alimentar, na página 28, o texto afirma: No caso de refrigerantes, refrescos e muitos outros produtos prontos para beber, o aumento do risco de obesidade é função da comprovada menor capacidade que o organismo humano tem de registrar calorias provenientes de bebidas adoçadas. A afirmação acima não procede e não encontra respaldo junto aos achados científicos. Os estudos apontam que tanto calorias sólidas como líquidas possuem a mesma capacidade sacietógena.



Justificativa: Referências Bibliográficas Adam Drewnowski and France Bellisle. Liquid calories, sugar, and body weight. *Am J Clin Nutr* March 2007 vol. 85 no. 3 651-661 Almiron-Roig E, Chen Y, Drewnowski A. Liquid calories and the failure of satiety: how good is the evidence? *Obes Rev.* 2003 Nov;4(4):201-12. Almiron-Roig E, Flores SY, Drewnowski A. No difference in satiety or in subsequent energy intakes between a beverage and a solid food. *Physiol Behav.* 2004; 82:671-677 Bellisle F, Drewnowski A, Anderson GH, Westerterp-Plantenga M, Martin CK. Sweetness, satiation, and satiety. *J Nutr.* 2012 Jun;142(6):1149S-54S. doi: 10.3945/jn.111.149583. Epub 2012 May 9. Berkey CS, Rockett HRH, Field AE, Gillman MW, Colditz GA. Sugar-added beverages and adolescent weight change. *Obes Res* 2004;12:778-88. Bray GA, Nielsen SJ, Popkin BM. Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr* 2004;79:537-43. C. de Graaf & Frans J. Kok. Slow food, fast food and the control of food intake. *Nature Reviews Endocrinology* 6, 290-293 (May 2010) | doi:10.1038/nrendo.2010.41. Elizabeth A. Dennis, Kyle D. Flack, Brenda M. Davy Beverage consumption and adult weight management: A review. *Eating Behaviors*, Volume 10, Issue 4, December 2009, Pages 237-246 Eva Almiron-Roig, Adam Drewnowski. Hunger, thirst, and energy intakes following consumption of caloric beverages. *Physiology & Behavior*, Volume 79, Issues 4-5, September 2003, Pages 767-773 Gross LS, Li L, Ford ES, Liu S. Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: an ecologic assessment. *Am J Clin Nutr* 2004;79:774-9. Malik VS, Schulze MB, Hu FB. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 2006;84:274-88. Richard Mattes. Soup and satiety. *Physiology & Behavior*, Volume 83, Issue 5, 17 January 2005, Pages 739-747

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 07/05/2014



Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014
Comentário: Alimentos As afirmações, presentes na proposta do novo Guia, como "Faça de alimentos a base de sua alimentação" (presente nas páginas 15, 16 e 31, ou "Por que alimentos devem ser a base da sua alimentação?", na página 18, são desafios à lógica, posto que a palavra "alimentação" já pressupõe "ingestão de alimentos". Portanto, não precisamos fazer dos alimentos a base da alimentação. Eles já o são, em conjunto com a água, como já exposto. Ninguém se alimenta somente de bebidas ou de coisas que não sejam alimentos, portanto recomendar que as pessoas se alimentem de alimentos pode parecer no mínimo uma desinformação.
Justificativa: O ILSI recomenda, portanto, que essas afirmações sejam revisadas com base em evidências científicas e/ou retiradas do texto.
Data: 07/05/2014
Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.
Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 e 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/ . World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tabela/ . Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco .
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tabela/ . Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco .
Data: 07/05/2014
Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.



Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.



Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Em relação ao respeito à cultura alimentar regional, destacada em algumas passagens do documento, nota-se que a classificação dos alimentos da forma como foi proposta, não por sua composição ou valor nutricional, mas pelo seu grau de processamento, bem como algumas imagens utilizadas como ilustração para exemplificar refeições/alimentação saudável precisam passar por um processo de reflexão e estudos mais aprofundados por parte de especialista da Nutrição, da Comunicação e da Educação, para que não se tenha inconsistências na tentativa de representar os padrões alimentares da população brasileira.

Justificativa: Sugere-se que este novo Guia, enquanto instrumento de promoção de saúde para toda a população, deva informar as pessoas, desmistificando alguns conceitos, no sentido de se valorizar a alimentação baseada em alimentos historicamente produzidos e consumidos no Brasil como uma alimentação capaz de promover saúde e de ser mais sustentável. Foi observado que, mesmo que o texto que precede estas ilustrações esclareça: "As refeições apresentadas não devem ser tomadas como recomendações rígidas ou como cardápios fixos que deveriam ser seguidos fielmente por todos os brasileiros. Mostram apenas combinações de alimentos comumente encontradas nas várias regiões do país e que, em seu conjunto, podem ser consideradas opções de alimentação saudável." é preciso rever estas ilustrações no seu significado, na sua simbologia, para que estes exemplos priorizem os alimentos cujo acesso seja facilitado e que estejam ligados a práticas e hábitos de vida da população brasileira, mas respeitando a cultura loco-regional que é muito diversa em nosso país. Isto demonstraria a preocupação e o compromisso do Estado em publicar um Guia que seja um instrumento de mobilização da população na busca por seu Direito à Alimentação Adequada e à Segurança Alimentar e Nutricional.

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation – FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from:. ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Pontos Fortes: a) o capítulo apresenta uma introdução clara e objetiva do que pretende recomendar. b) Apresenta recomendações voltadas para a qualidade da alimentação.



Justificativa: Pontos fracos a) o entendimento das recomendações ficará restrito a uma parcela pequena da população. É preciso operacionalizar o que está sendo recomendado. Haverá por parte dos leitores dificuldade em diferenciar alimentos, produtos alimentícios minimamente processados, processados e ultra-processados. O guia atende melhor aos profissionais de saúde. O seu conteúdo poderia servir de referência para a elaboração de materiais mais práticos e operacionais para serem utilizados pela população. b) A segunda recomendação refere-se à utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação. Haverá por parte dos leitores dificuldade em mensurar as quantidades ideais. Ao mesmo tempo em que os produtos ultraprocessados, que utilizam realçadores de sabor são contraindicados, recomenda-se o uso moderado de sal e gorduras, que são substâncias que, quando utilizados em preparações culinárias, darão sabor ao mesmo. Como alternativa ao uso moderado deve-se incentivar o uso de ervas e outras técnicas de preparo que possam manter a palatabilidade das preparações. c) Incentivar o consumo de cogumelos como alimentos básicos. A população utiliza este alimento principalmente na forma de conserva, o que a princípio não atenderia a primeira recomendação. O acesso a este alimento não é fácil. d) Não mencionar no texto alimentos classificados como “light”. Estes alimentos estão sendo abundantemente consumidos pelos brasileiros e podem não ser as opções mais saudáveis, pois podem apresentar uma redução de pelo menos 25% de gordura, entretanto, os substitutos da gordura retirada podem não ser ingredientes saudáveis. e) Recomenda-se o consumo de alimentos de origem vegetal, mas não se discute a importância destes vegetais serem livres de agrotóxicos. f) Ausência de incentivo para o consumo de sementes crioulas e hortaliças convencionais; g) Recomenda-se o consumo de alimentos de origem vegetal, mas não se discute a importância da higienização dos alimentos, tema de muitas dúvidas entre os consumidores. h) Recomenda-se moderação no uso de açúcar, mas não discute que uso moderado não deve ser entendido como substituição do mesmo por adoçantes dietéticos. Não há citação ao consumo de mel, melado, rapadura, como alternativas mais saudáveis ao açúcar refinado. i) Ausência de incentivo ao consumo de alimentos integrais ou não refinados; j) Ausência de incentivo para a leitura da rotulagem nutricional;

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS3 (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3não escolha3, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3in natura3 que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares3JECFA



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 'A REGRA DE OURO': Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na 'regra de ouro', como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a 'regra de ouro' deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem Ref.: 'A REGRA DE OURO': Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na 'regra de ouro', como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a 'regra de ouro' deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: Destaque-se que a rotulagem nutricional como um dos principais recursos de informação ao consumidor, não é citada na nova versão do Guia. Entende-se que a regra de ouro do Novo Guia seja: 'Prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo e evite produtos ultraprocessados'. Porém o uso de alimentos industrializados não será abolido.



Justificativa: Assim, sugere-se que esta temática seja contemplada em capítulo específico, considerando que também é papel do Guia orientar a população a interpretar as informações dos rótulos dos alimentos.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014
Comentário: ç Em relação à segurança alimentar e considerando o dever do Estado na sua promoção e garantia o novo Guia Alimentar deve destacar e orientar a população sobre os riscos do consumo de alimentos contaminados de forma proposital ou não , biológica, química ou fisicamente e, principalmente, se posicionar sobre os perigos da contaminação dos alimentos por aditivos químicos e agrotóxicos.
Justificativa: .
Data: 07/05/2014

Comentário: Gorduras O texto proposto para o novo Guia não aborda os diferentes tipos ou classificações das gorduras e seus papéis ou impactos na saúde. As gorduras ofertadas nos alimentos são de origens diferentes (vegetal e animal) e têm características químicas e ações diferentes no organismo, muitas vezes de formas antagônicas umas às outras. A nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira coloca todas elas no mesmo patamar, não informa a diferença entre as características dessas gorduras, tampouco orienta sobre a quantidade de consumo ideal de cada tipo de gordura, de modo a obter um aproveitamento ótimo de sua ingestão. O Guia, em sua nova proposta, destaca apenas a oferta calórica e não explora os benefícios do consumo das gorduras de “boa qualidade”. Desta forma, salientamos a importância de haver uma especificação melhor desse nutriente e não apenas focar no seu aporte energético, o que é muito simplista do ponto de vista nutricional. A Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular,¹ documento recentemente lançado pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, descreve os diferentes tipos de gorduras e como cada tipo se comporta no sistema cardiovascular e organismo, humano. Ressalta ainda que, além da quantidade consumida, que deve ser limitada devido à sua alta densidade energética, reforça a importância do consumo de gorduras de “boa qualidade”, ou seja, que são benéficas à saúde cardiovascular, ao contrário do consumo das gorduras “ruins”, que

estão relacionadas ao surgimento de doenças do coração. O Guia Alimentar em vigor,² assim como Guia Alimentar para a População Americana,³ trazem essa distinção e recomendam a proporção ideal de consumo de cada tipo de gordura de modo a promover a saúde e prevenir contra doenças relacionadas ao alto consumo de gorduras saturadas e trans. O Guia Alimentar brasileiro em vigor² considera ainda que as gorduras são fontes de ácidos graxos essenciais e de vitaminas lipossolúveis, que devem ser introduzidos através dos alimentos, pois não são produzidos pelo organismo. A eliminação da explicação sobre os tipos de gordura, provavelmente com a intenção de incentivar a redução de seu consumo, é um retrocesso, na medida em que não fornece informações importantes para a população e também por pode ser compreendida como uma recomendação de diminuição ou de se evitar a ingestão de qualquer gordura, o que seria certamente maléfico para a saúde. O texto proposto para novo Guia não apresenta com acurácia as informações científicas disponíveis sobre óleos e gorduras na alimentação humana. Portanto, o ILSI recomenda que seja reintroduzida no texto do novo Guia a explicação sobre os diferentes tipos de gordura (saturada, monoinsaturada, poli-insaturada), suas fontes (carne, laticínios, óleos, peixes, sementes e castanhas) e suas características e benefícios ou malefícios para a saúde. A explicação sobre os diferentes tipos de gorduras deve estar atrelada a recomendações nutricionais de consumo de cada tipo.



Justificativa: Referências bibliográficas 1. Santos RD, Gagliardi ACM, Xavier HT, et al. I Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013;100(1 supl. 3):1-40. 2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. Disponível em: http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf. Acessado em 2014 (22 abr). 3. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans. 7th ed. Washington: US Government Printing Office; 2010. Disponível em: <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf>. Acessado em 2014 (22 abr).

Data: 07/05/2014

Comentário: Na Pagina 26, na frase ¿ ... além de ricas em gorduras saturadas, contém também as tóxicas gorduras trans¿.

Justificativa: Sugerimos discorrer mais sobre os malefícios das gorduras saturadas e das gorduras trans para melhor esclarecer a população.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, mas contém pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Capítulo 2 é Recomendações Gerais (três recomendações universais consistentes com os princípios do capítulo 1) Recomendações Gerais: 1) Faça de alimentos a base de sua alimentação; - Página 15, 1º§, linha 2: colocar a palavra “apresentada” no plural, pois seu referente está no plural (“as recomendações”); - Página 16, 1º§, linha 3 - substituir a palavra “diretamente” por “na sua forma natural”, ficando o período: “Alimentos são (...) que podemos ingerir e digerir, na sua forma natural ou após cozimento (...)”; - Página 16, 1º§, linha 7 é reconstruir o período para facilitar o entendimento. Sugestão: “Alimentos podem ser de origem vegetal (plantas), como sementes (grãos), raízes, tubérculos, talos, folhas e frutos, e de origem animal, como músculos (carnes), vísceras, ovos, leites e seus derivados.” - Página 16, 2º§, linha 2 é sugerimos modificar a redação para um melhor entendimento: “Não processados, são aqueles alimentos que não sofreram (...)”. - Página 17, quadro resumo, exemplos, última linha é importante acrescentar a recomendação que a água como alimento deve ser potável e filtrada ou fervida antes do consumo: “(...)”, água de fonte potável (de torneira ou engarrafada), sempre clorada e filtrada ou fervida antes do consumo.” 2) Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias; Texto é OK.

Justificativa: Melhorar a leitura e compreensão do texto.

Data: 07/05/2014



Comentário: 3) Limite o uso de produtos prontos para o consumo, evitando-os ou consumindo-os, em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias. Retirar a vírgula posterior a “consumindo-os”. - Quadro, linha 4, coluna 1 - sugestão de escrita para facilitar o entendimento: “substâncias que não são naturalmente encontradas em alimentos”; - Página 22, 1º§, linha 5 “retirar a primeira conjunção “ou” para melhorar o entendimento, no período: “(...) devem ser ou evitados ou consumidos (...)”; - Página 22, 2º§, linha 2: sugerimos retirar as seguintes palavras do período, pois o entendimento ficará menos confuso, visto que não há elucidação clara da adjetivação: “(...) produtos relativamente simples e antigos feitos pela indústria (...)”; - Página 22, 4º§, linha 2 “sugerimos trocar as palavras “a duração” por “a durabilidade” para melhorar o entendimento, ficando a frase: “o objetivo do processamento industrial é aumentar a durabilidade dos alimentos (...)”; - Página 22, 5º§, linha 3 “sugerimos que a palavra “sós” seja substituída pela palavra “isolados”, para melhorar o entendimento, ficando o período: “Produtos prontos processados são consumidos com parte de refeições com base em alimentos, mas, isolados ou em combinação com outros produtos (...)”; - Página 23, 5º§, linha 9 “na recomendação de evitar o consumo de carnes preservadas por salgamento e defumação, o melhor a fazer é evitar o seu consumo por sua associação com o aumento do risco de câncer, favor citar a numeração das referências bibliográficas dos estudos que tratam do assunto; - Página 24 “alterar o título, ficando a redação assim: “Produtos ultraprocessados prontos para o consumo”, pois “ultraprocessados” está adjetivando “produtos”, e a ordem direta favorece o entendimento. Idem para a explicação abaixo das figuras e para a 1ª linha do 1º§ do texto; Ibidem para o título do quadro resumo da página 25; - Página 24, 1º§, linhas 7 a 13 “não está clara a linguagem e o entendimento está dificultado. Sugerimos uma redação mais clara, mantendo o conteúdo: “Frequentemente alimentos que associamos a algum produto ultraprocessado estão completamente ausentes do mesmo, ou estão presentes em proporção muito reduzida. Assim, os produtos criados por ultraprocessamentos não são versões alteradas de alimentos, mas sim produtos distintos dos alimentos que forneceram os ingredientes utilizados na sua composição.” - Página 24, 3º§, linha 3 “trocar a palavra “sozinhos” por “isolados”, ficando a redação: “(...) consumida como lanches, isolados ou em combinação com outros produtos (...)”; - Página 25, § em continuação à página 24, linha 1 “inverter as palavras do período favorecendo o entendimento pelo uso da ordem direta: “Aditivos alimentares são substâncias que também derivam frequentemente do processamento adicional de substâncias extraídas de alimentos.” - Página 26, 3º§, linhas 10 e 11 - sugerimos trocar o adjetivo “tóxicas” por “prejudiciais”, entendendo que as gorduras trans não são tóxicas ao organismo no sentido de que não possuem toxinas, nem se convertem em toxinas no organismo. Seu

consumo é prejudicial pela forma como se comportam fisiologicamente suas moléculas trans. - Página 26, 4º§, linhas 4 a 6 ¿ Sugerimos uma nova redação para todo o período, com a finalidade de melhorar o entendimento e evitar questionamentos técnicos futuros, ficando assim a redação: ¿O baixo teor ou a inexistência de fibras nos produtos ultraprocessados decorre da virtual ausência de alimentos inteiros integrais nesses produtos.¿

Justificativa: Melhorar a leitura e compreensão do texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: 3) Limite o uso de produtos prontos para o consumo, evitando-os ou consumindo-os, em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias. Retirar a vírgula posterior a ¿consumindo-os¿. - Quadro, linha 4, coluna 1 - sugestão de escrita para facilitar o entendimento: ¿substâncias que não são naturalmente encontradas em alimentos¿; - Página 22, 1º§, linha 5 ¿ retirar a primeira conjunção ¿ou¿ para melhorar o entendimento, no período: ¿ (...) devem ser ou evitados ou consumidos (...)¿; - Página 22, 2º§, linha 2: sugerimos retirar as seguintes palavras do período, pois o entendimento ficará menos confuso, visto que não há elucidação clara da adjetivação: ¿(...) produtos relativamente simples e antigos feitos pela indústria (...)¿; - Página 22, 4º§, linha 2 ¿ sugerimos trocar as palavras ¿a duração¿ por ¿a durabilidade¿ para melhorar o entendimento, ficando a frase: ¿o objetivo do processamento industrial é aumentar a durabilidade dos alimentos (...)¿; - Página 22, 5º§, linha 3 ¿ sugerimos que a palavra ¿sós¿ seja substituída pela palavra ¿isolados¿, para melhorar o entendimento, ficando o período: ¿Produtos prontos processados são consumidos com parte de refeições com base em alimentos, mas, isolados ou em combinação com outros produtos (...)¿; - Página 23, 5º§, linha 9 ¿ na recomendação de evitar o consumo de carnes preservadas por salgamento e defumação, o melhor a fazer é evitar o seu consumo por sua associação com o aumento do risco de câncer, favor citar a numeração das referências bibliográficas dos estudos que tratam do assunto; - Página 24 ¿ alterar o título, ficando a redação assim: ¿Produtos ultraprocessados prontos para o consumo¿, pois ¿ultraprocessados¿ está adjetivando ¿produtos¿, e a ordem direta favorece o entendimento. Idem para a explicação abaixo das figuras e para a 1ª linha do 1º§ do texto; Ibidem para o título do quadro resumo da página 25; - Página 24, 1º§, linhas 7 a 13 ¿ não está clara a linguagem e o entendimento está dificultado. Sugerimos uma redação mais clara, mantendo o conteúdo: ¿Frequentemente alimentos que associamos a algum produto ultraprocessado estão completamente ausentes do mesmo, ou estão presentes em proporção muito reduzida. Assim, os produtos criados por ultraprocessamentos não são versões alteradas de alimentos, mas sim produtos distintos dos alimentos que forneceram os ingredientes utilizados na sua composição.¿ - Página 24, 3º§, linha 3 ¿ trocar a palavra ¿sozinhos¿ por ¿isolados¿, ficando a redação: ¿(...) consumida como lanches, isolados ou em combinação com outros produtos



(...); - Página 25, § em continuação à página 24, linha 1 é inverter as palavras do período favorecendo o entendimento pelo uso da ordem direta: ¿Aditivos alimentares são substâncias que também derivam freqüentemente do processamento adicional de substâncias extraídas de alimentos.¿ - Página 26, 3º§, linhas 10 e 11 - sugerimos trocar o adjetivo ¿tóxicas¿ por ¿prejudiciais¿, entendendo que as gorduras trans não são tóxicas ao organismo no sentido de que não possuem toxinas, nem se convertem em toxinas no organismo. Seu consumo é prejudicial pela forma como se comportam fisiologicamente suas moléculas trans. - Página 26, 4º§, linhas 4 a 6 ¿ Sugerimos uma nova redação para todo o período, com a finalidade de melhorar o entendimento e evitar questionamentos técnicos futuros, ficando assim a redação: ¿O baixo teor ou a inexistência de fibras nos produtos ultraprocessados decorre da virtual ausência de alimentos inteiros integrais nesses produtos.¿

Justificativa: Melhorar a leitura e compreensão do texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.



Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014
Comentário: Observa-se que o Guia prima pelas orientações qualitativas, e ao falar de alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, negligenciando a importância dos micronutrientes.
Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança de alimentos. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida, da combinação com outros alimentos e se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, propiciando segurança alimentar e aumentando o acesso aos alimentos em diferentes locais do Brasil.
Data: 07/05/2014
Comentário: Nas recomendações gerais consideramos importante a abordagem sobre os riscos de dietas da moda e também sobre o consumo de bebidas alcoólicas.
Justificativa: São dois aspectos presentes tanto nos hábitos da população quanto na mídia.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.



Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) “Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...”¿, deixando-o assim: “Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...”¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014



Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿ Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares (Referências: Tabela USDA, Tabela TACO, Tabela USP).

Data: 07/05/2014

Comentário: A ABIA - Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação, contribui com comentários e sugestões ao conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde, colocado em Consulta Pública em 7 de fevereiro p.p. (CP nº 4/14 da Secretaria de Atenção à Saúde), através de links apresentados em cada uma de suas contribuições pontuais ao documento (comentário e/ou justificativa), as quais estão fundamentadas e instruídas dos respectivos materiais, documentos e referências científicas que suportam tais apontamentos.

Justificativa: Nesta manifestação abordamos, principalmente, as questões referentes à descaracterização das definições de ¿alimento¿ constantes em legislação nacional e internacional e introdução de outras definições não previstas em legislação ("produtos processados¿ e ¿produtos ultraprocessados¿); desconsideração de conceitos presentes em guias alimentares internacionais e em definições consagradas pela ciência da nutrição; aos benefícios oriundos do processamento de alimentos; não diferenciação de cada tipo de gordura; contradição entre conceitos estabelecidos na própria proposta de Guia Alimentar; comparação inadequada entre diferentes grupos alimentares; mitigação da liberdade de escolha do consumidor, assegurada pelo CDC; causa multifatorial das doenças crônicas não transmissíveis; recomendação para ¿evitar o consumo¿ de produtos considerados seguros segundo a legislação brasileira; generalização de que os produtos ¿ultraprocessados¿ não podem fazer parte de uma dieta equilibrada; generalização negativa sobre o conceito de restaurantes fast food; e impacto ambiental relacionado à agricultura ou processamento de alimentos. Todas estas manifestações pontuais estão disponibilizadas de forma completa através do link: (<http://www.abia.org.br/ftp/PropostaABIAaoGuiaAlimentar-Pontuais-Cap2.pdf>).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: A PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população nas grandes cidades. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods)

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>

Data: 07/05/2014



Comentário: ∴ SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS∴ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de maneira em maior contexto, inclusive mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ∴O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas∴ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ∴ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal

Data: 07/05/2014

Comentário: - Quando se fala em gramas, favor traduzir para medidas caseiras (ex. Pagina 20, quando se fala em 100g de gordura).

Justificativa: Facilita o entendimento
Data: 07/05/2014
Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.
Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.
Data: 07/05/2014



Comentário: PONTOS FORTES . Foco no alimento e não nutriente; . Importância para o enfrentamento contra doenças crônicas; Chave da alimentação saudável e enfrentamento contra obesidade; Tentativa de duelo com a indústria alimentícia a fim de modificar suas práticas propagandistas e seu processo de produção; Quadro sobre a relação do ultra processado X obesidade PONTOS FRACOS O termo “alimento” inclui também os processados e ultra processados; O termo “moderado” gera dúvidas em relação à quantidade da gordura; Não evidenciar o papel danoso da gordura hidrogenada; Não deixou claro o que são industrializados; Atenuam o caráter danoso do alimento ao colocar “tendem a ser”; Texto prolixo; Linguagem muito positiva no que é necessário restringir; Hiper sabor chama a atenção e atrai o consumidor; Não destaca que a publicidade é enganosa; Calorias líquidas é um termo que gera dúvidas. Não exaltar aspectos positivos em alimentos processados e ultra processados; A linguagem deve destacar mais os alimentos in natura e ser direto e enfático. ALGUM CONTEÚDO DEVERIA SER INCLUÍDO, RETIRADO OU MODIFICADO? Mudar o termo “cozção” e retirar o termo “fritar ovo, etc”; Exemplificar o conceito de doenças crônicas; Salientar o papel das gorduras w3 e w9, poliinsaturados, etc; Retirar o 1º parágrafo após o quadro dos ultra processados; Sugestões: 1. Faça de alimentos saudáveis à base de sua alimentação; Na descrição deixar evidente o que são alimentos saudáveis: alimentos in natura, preferencialmente livres de agrotóxicos e que não sejam transgênicos. 2. Descrever o que é moderado: colocar as referências qualitativas; Moderado significa retirar o sal da mesa, não utilizar temperos industrializados, reduzir o consumo de óleos até o máximo de 01 litro/mês para cada família com 04 pessoas. Evitar consumo alimentos que contenham gordura hidrogenada, frituras, embutidos, carnes com pele e/ou gordura aparente banha de porco, margarina, manteiga e queijos gordos. Na frase que destaca o papel das gorduras no sabor das preparações, não relacionar isso com a ideia de “não compromete o valor nutricional” ou de “contribuiu”. Sugestão: Retirar a frase ou deixar claro que as gorduras “podem” tornar mais saborosa. 3. Substituir “convenientes” por “práticos para o consumo” Deve-se limitar em orientar que o consumo desses produtos industrializados processados e ultra processados em substituição dos alimentos saudáveis/ in natura podem ocasionar doenças crônicas como DM, HAS, doenças cardiovasculares câncer e obesidade. 4. “Atributos” soa positivamente. Substituir por características.

Justificativa: Auxiliar na compreensão do texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a ¿regra de ouro¿ deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.
Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.
Data: 07/05/2014
Comentário: - Gosto muito das fotos no novo GUIA. Minha sugestão seria de aumentar este recurso, e quem sabe, substituir certas partes do Guia, onde o texto é bastante extenso, com recursos visuais (fotos/quadros/desenhos).
Justificativa: Acredito que são mais atrativos e mais eficientes em comunicar mensagens.
Data: 07/05/2014
Comentário: Incentivar o uso de temperos em substituição ou diminuição do sal e óleo conferindo maior palatabilidade aos alimentos. Apresentar exemplos de temperos e como usá-los. Por exemplo: Usar alecrim para temperar carnes, para cozinhar juntamente com o arroz. Manjerição fresco nas molhos de massas. Informar a receita de sal temperado. Pesquisar os vários temperos regionais e formas de uso.
Justificativa: É necessário fomentar o uso dos temperos que existe "regionalmente" como opção na diminuição do consumo de sal. As regiões são ricas em temperos e especiarias que poderiam ser utilizadas na culinária, mas por falta de informação não são usadas.
Data: 07/05/2014



Comentário: ¿TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de ¿não escolha¿, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos ¿in natura¿ que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA).

Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor. Note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the



Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108. Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares - JECFA. http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos/?ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa
Comentário: Ref.:

Data: 07/05/2014

Comentário: A REGRA DE OURO: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na regra de ouro, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca?

Justificativa: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 - 317, February 2013.

Data: 07/05/2014

Comentário: PONTOS FORTES . Foco no alimento e não nutriente; . Importância para o enfrentamento contra doenças crônicas; Chave da alimentação saudável e enfrentamento contra obesidade; Tentativa de duelo com a indústria alimentícia a fim de modificar suas práticas propagandistas e seu processo de produção; Quadro sobre a relação do ultra processado X obesidade PONTOS FRACOS O termo “alimento” inclui também os processados e ultra processados; O termo “moderado” gera dúvidas em relação à quantidade da gordura; Não evidenciar o papel danoso da gordura hidrogenada; Não deixou claro o que são industrializados; Atenuam o caráter danoso do alimento ao colocar “tendem a ser”; Texto prolixo; Linguagem muito positiva no que é necessário restringir; Hiper sabor chama a atenção e atrai o consumidor; Não destaca que a publicidade é enganosa; Calorias líquidas é um termo que gera dúvidas. Não exaltar aspectos positivos em alimentos processados e ultra processados; A linguagem deve destacar mais os alimentos in natura e ser direto e enfático. ALGUM CONTEÚDO DEVERIA SER INCLUÍDO, RETIRADO OU MODIFICADO? Mudar o termo “coção” e retirar o termo “fritar ovo, etc”; Exemplificar o conceito de doenças crônicas; Salientar o papel das gorduras w3 e w9, poliinsaturados, etc; Retirar o 1º parágrafo após o quadro dos ultra processados; Sugestões: 1. Faça de alimentos saudáveis à base de sua alimentação; Na descrição deixar evidente o que são alimentos saudáveis: alimentos in natura, preferencialmente livres de agrotóxicos e que não sejam transgênicos. 2. Descrever o que é moderado: colocar as referências qualitativas; Moderado significa retirar o sal da mesa, não utilizar temperos industrializados, reduzir o consumo de óleos até o máximo de 01 litro/mês para cada família com 04 pessoas. Evitar consumo alimentos que contenham gordura hidrogenada, frituras, embutidos, carnes com pele e/ou gordura aparente banha de porco, margarina, manteiga e queijos gordos. Na frase que destaca o papel das gorduras no sabor das preparações, não relacionar isso com a ideia de “não compromete o valor nutricional” ou de “contribuiu”. Sugestão: Retirar a frase ou deixar claro que as gorduras “podem” tornar mais saborosa. 3. Substituir “convenientes” por “práticos para o consumo” Deve-se limitar em orientar que o consumo desses produtos industrializados processados e ultra processados em substituição dos alimentos saudáveis/ in natura podem ocasionar doenças crônicas como DM, HAS, doenças cardiovasculares câncer e obesidade. 4. “Atributos” soa positivamente. Substituir por características.

Justificativa: Melhoria da compreensão.

Data: 07/05/2014

Comentário: Incluir tabelas com quantidades adequadas de óleos, gorduras, sal e açúcar.



Justificativa: O Guia apresenta a utilização moderada de óleos, gorduras, sal e açúcar. Mas precisa ser mais específico, porque cada indivíduo pode ter um entendimento diferente do que é moderado. Então sugerimos tabelas com quantidades em colheres e em desenhos (colher de chá, café, sobremesa, sopa) e especificando as quantidades conforme as faixas etárias.

Data: 07/05/2014

Comentário: A principal consideração sobre este capítulo é não fecharmos os olhos para realidade: atualmente o brasileiro vem consumindo muitos alimentos processados, mesmo sabendo na maioria das vezes que não é o mais saudável, muitas vezes em virtude da sua rotina. Isto não irá mudar. Defender uma alimentação menos saudável é um ponto importante, porém ajudar o consumidor a entender e ser crítico perante a alimentos industrializados no nosso entendimento é tão importante quanto, visto a oferta que se tem.

Justificativa: Sabe-se que as escolhas do consumidor sofrem a intervenção de n fatores (disponibilidade, saúde, finanças, prioridade, cultura), mas ele precisa saber quais as consequências de sua escolha. Nossa sugestão é que sejam adicionados alguns comparativos como: recomendação da ingestão de sódio, e a média de quantidade em produtos chaves.

Data: 07/05/2014

Comentário: Por que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação na preparação de alimentos? Sugere-se a inclusão de informações sobre os diferentes tipos de gordura, suas importâncias nutricionais e recomendações de consumo, encorajando principalmente o consumo das gorduras poli-insaturadas.

Justificativa: O texto não explica a diferença entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Apesar da população ter um alto consumo de gorduras saturadas e trans, acreditamos que é o momento para começar a introduzir para população que existem diferentes tipos de gorduras.

Data: 07/05/2014

Comentário: Produtos prontos para consumo processados/ Por que você deve limitar o consumo de produtos processados?/ Produtos prontos para consumo ultraprocessados/ Por que você deve evitar o consumo de produtos ultraprocessados? Sugere-se desvincular as informações que correlacionam os produtos processados/ ultraprocessados a produtos prontos para consumo.

Justificativa: Algumas indústrias de produtos prontos para o consumo vêm se dedicando muito a trazer alimentos processados com benefícios agregados, seja uma quantidade menor de gordura, maior de fibra, inclusão de alguns nutrientes, etc. O consumidor precisa saber escolher. Então, vê-se a necessidade de ensinar o consumidor a ler a rotulagem do produto, e fazer a melhor escolha dentro das possibilidades que ele tem.
Data: 07/05/2014
Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.
Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) à Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade... à, deixando-o assim: à Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, possuem densidade... à



Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014



Comentário: ¿TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de ¿não escolha¿, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos ¿in natura¿ que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares¿JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa

Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding



Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: A REGRA DE OURO: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na regra de ouro, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a regra de ouro deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: A segunda recomendação diz respeito sobre utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação. Mas qual seria essa media relacionada a moderação? Gorduras? seria viável a utilização deste termo?

Justificativa: Mesmo que o guia não tenha o foco de trabalhar com quantidades, a questão: "usar com moderação" fica um pouco vaga quando não se tem um parâmetro. Pois cada indivíduo tem um julgamento dessa "moderação". Como já se utiliza o termo óleos, não vejo a necessidade da palavra "gordura", pois isso deixa a entender que qualquer gordura pode ser utilizada, como a gordura de porco, que sabemos não ser saudável.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: O presente Guia apresenta uma "nova descrição" do que compõe a alimentação: "alimento", "produtos processados" e "produtos ultraprocessados". Esta "nova descrição" descaracteriza um princípio até então universalmente utilizado, de que alimento é uma substância que tem por princípio agregar calorias e/ou nutrientes para o funcionamento do organismo. Ao sugerir que a alimentação seja composta por 3 elementos: i) alimentos, ii) produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias e iii) produtos alimentícios prontos para o consumo, o princípio acima citado se descaracteriza, uma vez que os itens ii) e iii) também agregam calorias e nutrientes ao organismo e portanto são alimentos (exemplo: óleo, agrega calorias e nutrientes e deve ser considerado um alimento). No próprio guia, cita-se definição de alimento (pág. 16): "... que contêm os nutrientes de que nosso organismo necessita para o desempenho de funções vitais como o crescimento, a reprodução e a manutenção da saúde". Além disso, está em desacordo com as definições presentes em normas e outras referências oficiais (ver definições referenciadas abaixo). Os conceitos apresentados para esta "nova descrição" de certa forma desaprova o uso dos recursos da tecnologia de alimentos (processamento, uso de aditivos, etc.), desconsiderando a importância destes recursos para segurança alimentar, manutenção da qualidade, aumento da vida útil dos alimentos, e, conseqüentemente, para a viabilização da distribuição e da disponibilização dos alimentos a população. A "nova descrição" classifica alguns tipos de produtos de panificação de forma diferente, por exemplo, pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal estão apresentados como "produtos processados", enquanto produtos panificados adicionados de gorduras e ou açúcar, como alguns pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog e pães doces em geral, são apresentados como "produtos ultraprocessados" e, assim, deveriam ter seu consumo evitado. Esta recomendação não considera a evolução da sociedade mundial, da tecnologia de alimentos a partir dos primórdios da revolução industrial, as dificuldades da vida moderna em relação a pouca disponibilidade de tempo para preparo de pães caseiros e a contribuição positiva de todos os tipos de pães em relação ao consumo de ferro e ácido fólico, presentes através da fortificação obrigatória farinha de trigo (RDC-Anvisa nº 344/2002), além dos ingredientes que são acrescentados em pães, tais como grãos, fibras, castanhas e sementes, que contribuem para melhorar o aporte nutricional do produto. A tecnologia de Alimentos é reconhecidamente importante para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Em documento da WHO sobre "Food Technologies and Public Health" é reconhecida a importância da tecnologia de alimentos e seus benefícios para a saúde e prevenção de doenças: ...(continua)



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: O presente Guia apresenta uma "nova descrição" do que compõe a alimentação: "alimento", "produtos processados" e "produtos ultraprocessados". Esta "nova descrição" descaracteriza um princípio até então universalmente utilizado, de que alimento é uma substância que tem por princípio agregar calorias e/ou nutrientes para o funcionamento do organismo. Ao sugerir que a alimentação seja composta por 3 elementos: i) alimentos, ii) produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias e iii) produtos alimentícios prontos para o consumo, o princípio acima citado se descaracteriza, uma vez que os itens ii) e iii) também agregam calorias e nutrientes ao organismo e portanto são alimentos (exemplo: óleo, agrega calorias e nutrientes e deve ser considerado um alimento). No próprio guia, cita-se definição de alimento (pág. 16): "... que contém os nutrientes de que nosso organismo necessita para o desempenho de funções vitais como o crescimento, a reprodução e a manutenção da saúde". Além disso, está em desacordo com as definições presentes em normas e outras referências oficiais (ver definições referenciadas abaixo). Os conceitos apresentados para esta "nova descrição" de certa forma desaprova o uso dos recursos da tecnologia de alimentos (processamento, uso de aditivos, etc.), desconsiderando a importância destes recursos para segurança alimentar, manutenção da qualidade, aumento da vida útil dos alimentos, e, conseqüentemente, para a viabilização da distribuição e da disponibilização dos alimentos à população. A "nova descrição" classifica alguns tipos de produtos de panificação de forma diferente, por exemplo, pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal estão apresentados como "produtos processados", enquanto produtos panificados adicionados de gorduras e ou açúcar, como alguns pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog e pães doces em geral, são apresentados como "produtos ultraprocessados" e, assim, deveriam ter seu consumo evitado. Esta recomendação não considera a evolução da sociedade mundial, da tecnologia de alimentos a partir dos primórdios da revolução industrial, as dificuldades da vida moderna em relação à pouca disponibilidade de tempo para preparo de pães caseiros e a contribuição positiva de todos os tipos de pães em relação ao consumo de ferro e ácido fólico, presentes através da fortificação obrigatória farinha de trigo (RDC-Anvisa nº 344/2002), além dos ingredientes que são acrescentados em pães, tais como grãos, fibras, castanhas e sementes, que contribuem para melhorar o aporte nutricional do produto. A tecnologia de Alimentos é reconhecidamente importante para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Em documento da WHO sobre "Food Technologies and Public Health" é reconhecida a importância da tecnologia de alimentos e seus benefícios para a saúde e prevenção de doenças: ...(continua)

Data: 07/05/2014
Comentário: A primeira Recomendação "FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO" deveria ser substituída por " FAÇA DE ALIMENTOS SAUDAVEIS A BASE DE SUA ALIMENTAÇÃO"
Justificativa: A frase como está não tem claro o conceito de que alimentas so os saudáveis. Sugerimos a alteração proposta e ressaltamos que na descrição deve ser colocado " alimentos saudáveis" são: os In natura, preferencialmente livres de agrotóxicos e que não sejam transgênicos
Data: 07/05/2014
Comentário: O Guia deverá abordar a alimentação com vistas a assegurar o Direito Humano à Alimentação Segura e Adequada, à sustentabilidade e à Agrobiodiversidade.



Justificativa: 1. Não observamos, na proposta apresentada do GAPB 2014, abordagem da alimentação com vistas a assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada, nem discute as demais políticas públicas relacionadas à alimentação, como a de sustentabilidade, a de agrobiodiversidade e as políticas relacionadas ao controle de poluentes, por exemplo. Não são citadas, tampouco, políticas importantes e reconhecidas como a utilização de alimentos orgânicos na alimentação escolar ou o estímulo ao consumo de produção oriunda da agricultura familiar (Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE; Programa de Aquisição de Alimentos – PAA; Política Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica – PNAPO; Plano Nacional para a Promoção dos Produtos da Sociobiodiversidade – PNBSB). 2. O sistema agroalimentar, citado em alguns momentos, não está definido e não é discutido na proposta do GAPB 2014. Da mesma maneira, não são citadas importantes questões relacionadas à origem dos alimentos sob a ótica da soberania alimentar, a exemplo das discussões e ações governamentais, especialmente do Ministério de Desenvolvimento Social (MDS), além dos temas da utilização de agrotóxicos, da produção de alimentos orgânicos ou da produção de alimentos utilizando organismos geneticamente modificados. 3. A escolha e a compra de alimentos como ato político, no sentido do exercício da cidadania e do poder de influenciar no mercado de alimentos, não é citado no documento com a proposta do GAPB 2014. Considerando que este tema interfere diretamente, entre outros, nos princípios de sustentabilidade, sugere-se que este ponto seja incluído no documento. 4. Outro tema importante que era trabalhado no GAPB 2005 e não é citado nesta proposta de 2014 é a origem, contaminação e necessidade de cuidados com o uso da água. Considerando a importância deste tema, sugere-se que o texto do GAPB 2005 seja revisado, atualizado e incorporado à nova versão. 5. Na descrição de alimentos processados não aparecem fatores importantes como a origem dos produtos (produtos artesanais, originários da agricultura familiar, produtos locais) bem como os critérios de sustentabilidade dos produtos. Esta ausência de aprofundamento pode confundir o leitor, posto que restem dúvidas, inclusive quando as fotografias constantes do documento são consultadas.

Data: 07/05/2014

Comentário: (continuação)... Food Technologies and Public Health 1995 (http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/)
 “Since the dawn of history, food technologies have played a vital role in the life and survival of human kind. Recent advances in this area have made this science indispensable for health and socioeconomic development. In spite of this, the importance of food technologies in the prevention of diseases, and subsequently health, remains largely unrecognized in most public health circles, and at times they are even thought to be the cause of foodborne diseases. This paper highlights the contribution of food technologies to health from the perspective of food safety and underlines the need to consider them as “health technologies” in their own right.” Na Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006 que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN, com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada, e dá outras providências, há claramente a referência de que a industrialização de alimentos é contemplada e parte fundamental da Segurança Alimentar (<http://legis.senado.gov.br/legislacao/ListaPublicacoes.action?id=254735>)
 “Art. 3º A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. Art. 4º A segurança alimentar e nutricional abrange: I - a ampliação das condições de acesso aos alimentos por meio da produção, em especial da agricultura tradicional e familiar, do processamento, da industrialização, da comercialização, incluindo-se os acordos internacionais, do abastecimento e da distribuição dos alimentos, incluindo-se a água, bem como da geração de emprego e da redistribuição da renda; II - a conservação da biodiversidade e a utilização sustentável dos recursos; III - a promoção da saúde, da nutrição e da alimentação da população, incluindo-se grupos populacionais específicos e populações em situação de vulnerabilidade social; IV - a garantia da qualidade biológica, sanitária, nutricional e tecnológica dos alimentos, bem como seu aproveitamento, estimulando práticas alimentares e estilos de vida saudáveis que respeitem a diversidade étnica e racial e cultural da população; V - a produção de conhecimento e o acesso à informação; e VI - a implementação de políticas públicas e estratégias sustentáveis e participativas de produção, comercialização e consumo de alimentos, respeitando-se as múltiplas características culturais do País.” A Organização Mundial da Saúde define em seu documento “Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines” que a tecnologia de alimentos contribui de maneira expressiva para as recomendações



nutricionais. WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines 1998 (Pág 6). ¿Food Science and technology are creating a new framework for Food Based Dietary Guideline, principally in the areas of: food physicochemistry; methods of food storage and preservation; changes in food preparation; opportunities for the use of formula foods where energy intake is low or regular food cannot be eaten; nutrient restoration and fortification of foods; the development of health-focused ¿designer¿ and functional foods¿.

Justificativa: (continuação) ... Food Technologies and Public Health 1995 (http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/) “Since the dawn of history, food technologies have played a vital role in the life and survival of human kind. Recent advances in this area have made this science indispensable for health and socioeconomic development. In spite of this, the importance of food technologies in the prevention of diseases, and subsequently health, remains largely unrecognized in most public health circles, and at times they are even thought to be the cause of foodborne diseases. This paper highlights the contribution of food technologies to health from the perspective of food safety and underlines the need to consider them as “health technologies” in their own right.” Na Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006 que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN, com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada, e dá outras providências, há claramente a referência de que a industrialização de alimentos é contemplada e parte fundamental da Segurança Alimentar (<http://legis.senado.gov.br/legislacao/ListaPublicacoes.action?id=254735>) “Art. 3º A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. Art. 4º A segurança alimentar e nutricional abrange: I - a ampliação das condições de acesso aos alimentos por meio da produção, em especial da agricultura tradicional e familiar, do processamento, da industrialização, da comercialização, incluindo-se os acordos internacionais, do abastecimento e da distribuição dos alimentos, incluindo-se a água, bem como da geração de emprego e da redistribuição da renda; II - a conservação da biodiversidade e a utilização sustentável dos recursos; III - a promoção da saúde, da nutrição e da alimentação da população, incluindo-se grupos populacionais específicos e populações em situação de vulnerabilidade social; IV - a garantia da qualidade biológica, sanitária, nutricional e tecnológica dos alimentos, bem como seu aproveitamento, estimulando práticas alimentares e estilos de vida saudáveis que respeitem a diversidade étnica e racial e cultural da população; V - a produção de conhecimento e o acesso à informação; e VI - a implementação de políticas públicas e estratégias sustentáveis e participativas de produção,



comercialização e consumo de alimentos, respeitando-se as múltiplas características culturais do País. A Organização Mundial da Saúde define em seu documento “Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines” que a tecnologia de alimentos contribui de maneira expressiva para as recomendações nutricionais. WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines 1998 (Pág 6). “Food Science and technology are creating a new framework for Food Based Dietary Guideline, principally in the areas of: food physicochemistry; methods of food storage and preservation; changes in food preparation; opportunities for the use of formula foods where energy intake is low or regular food cannot be eaten; nutrient restoration and fortification of foods; the development of health-focused “designer” and functional foods”.

Data: 07/05/2014

Comentário: (continuação)...Definições atuais de alimentos: DECRETO-LEI Nº 986/1969 I - Alimento: toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento; X - Produto alimentício: todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, adicionado, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado; II - Matéria-prima alimentar: toda substância de origem vegetal ou animal em estado bruto, que para ser utilizada como alimento precise sofrer tratamento e/ou transformação de natureza física, química ou biológica; Guia para Comprovação da Segurança de Alimentos e Ingredientes (ANVISA 2013), capítulo 2 “As definições legais de alimento contemplam todas as substâncias ou misturas de substâncias destinadas à ingestão por humanos, que tenham como objetivo fornecer nutrientes ou outras substâncias necessárias para a formação, manutenção e desenvolvimento normais do organismo, independente do seu grau de processamento e de sua forma de apresentação.” Resolução RDC 259/2002 2.6. Matéria - prima: É toda substância que para ser utilizada como alimento necessita sofrer tratamento e ou transformação de natureza física, química ou biológica. 2.8. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos.

Justificativa: (continuação)... Definições atuais de alimentos: DECRETO-LEI Nº 986/1969 I - Alimento: toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento; X - Produto alimentício: todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, adicionado, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado; II - Matéria-prima alimentar: toda substância de origem vegetal ou animal em estado bruto, que para ser utilizada como alimento precise sofrer tratamento e/ou transformação de natureza física, química ou biológica; Guia para Comprovação da Segurança de Alimentos e Ingredientes (ANVISA 2013), capítulo 2 ¿As definições legais de alimento contemplam todas as substâncias ou misturas de substâncias destinadas à ingestão por humanos, que tenham como objetivo fornecer nutrientes ou outras substâncias necessárias para a formação, manutenção e desenvolvimento normais do organismo, independente do seu grau de processamento e de sua forma de apresentação.¿ Resolução RDC 259/2002 2.6. Matéria - prima: É toda substância que para ser utilizada como alimento necessita sofrer tratamento e ou transformação de natureza física, química ou biológica. 2.8. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.



Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário ABIAD: O documento menciona que as recomendações incluídas são universais; entretanto, sabe-se que cada país ao redor do mundo desenvolve guias específicos para promover uma alimentação correta que inclua todos os grupos de alimentos, um balanço energético, inclusão de alimentos regionais e necessidades alimentares específicas de população.

Justificativa: Comentário ABIAD: O documento menciona que as recomendações incluídas são universais; entretanto, sabe-se que cada país ao redor do mundo desenvolve guias específicos para promover uma alimentação correta que inclua todos os grupos de alimentos, um balanço energético, inclusão de alimentos regionais e necessidades alimentares específicas de população.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014



Comentário: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 'A REGRA DE OURO': Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na 'regra de ouro', como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a 'regra de ouro' deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014



Comentário: (continuação II)... Definições atuais de alimentos: DECRETO-LEI Nº 986/1969 I - Alimento: toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento; X - Produto alimentício: todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, adicionado, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado; II - Matéria-prima alimentar: toda substância de origem vegetal ou animal em estado bruto, que para ser utilizada como alimento precise sofrer tratamento e/ou transformação de natureza física, química ou biológica; Guia para Comprovação da Segurança de Alimentos e Ingredientes (ANVISA 2013), capítulo 2 ¿As definições legais de alimento contemplam todas as substâncias ou misturas de substâncias destinadas à ingestão por humanos, que tenham como objetivo fornecer nutrientes ou outras substâncias necessárias para a formação, manutenção e desenvolvimento normais do organismo, independente do seu grau de processamento e de sua forma de apresentação.¿ Resolução RDC 259/2002 2.6. Matéria - prima: É toda substância que para ser utilizada como alimento necessita sofrer tratamento e ou transformação de natureza física, química ou biológica. 2.8. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos.

Justificativa: (Continuação II) ... Definições atuais de alimentos: DECRETO-LEI Nº 986/1969 I - Alimento: toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento; X - Produto alimentício: todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, adicionado, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado; II - Matéria-prima alimentar: toda substância de origem vegetal ou animal em estado bruto, que para ser utilizada como alimento precise sofrer tratamento e/ou transformação de natureza física, química ou biológica; Guia para Comprovação da Segurança de Alimentos e Ingredientes (ANVISA 2013), capítulo 2 ¿As definições legais de alimento contemplam todas as substâncias ou misturas de substâncias destinadas à ingestão por humanos, que tenham como objetivo fornecer nutrientes ou outras substâncias necessárias para a formação, manutenção e desenvolvimento normais do organismo, independente do seu grau de processamento e de sua forma de apresentação.¿ Resolução RDC 259/2002 2.6. Matéria - prima: É toda substância que para ser utilizada como alimento necessita sofrer tratamento e ou transformação de natureza física, química ou biológica. 2.8. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário ABIAD: O documento menciona que as recomendações incluídas são universais; entretanto, sabe-se que cada país ao redor do mundo desenvolve guias específicos para promover uma alimentação correta que inclua todos os grupos de alimentos, um balanço energético, inclusão de alimentos regionais e necessidades alimentares específicas de população.

Justificativa: Comentário ABIAD: O documento menciona que as recomendações incluídas são universais; entretanto, sabe-se que cada país ao redor do mundo desenvolve guias específicos para promover uma alimentação correta que inclua todos os grupos de alimentos, um balanço energético, inclusão de alimentos regionais e necessidades alimentares específicas de população.

Data: 07/05/2014

Comentário: O termo " moderado" gera duvidas em relação a quantidade de gordura, sal e açúcar



Justificativa: Entendemos ser importante descrever o que é moderado e esclarecer qualitativamente as gorduras. Sugerimos acrescentar que Moderado significa retirar o sal, não utilizar temperos industrializados, reduzir o consumo de óleo para no máximo 01l/mes para uma família de 4 pessoas. Evitar o consumo de gordura hidrogenada, frituras, embutidos, carnes com pele e/ou gordura aparente, banha de porco, margarina, manteiga e queijos gordos. Na frase que destaca o papel das gorduras no sabor das preparações, não relacionar isso com a ideia de “não compromete o valor nutricional” ou de “contribuiu”. Sugestão: Retirar a frase ou deixar claro que as gorduras “podem” tornar mais saborosa.
Data: 07/05/2014
Comentário: Substituir “convenientes” por “práticos para o consumo”
Justificativa: Deve-se limitar em orientar que o consumo desses produtos industrializados processados e ultra processados em substituição dos alimentos saudáveis/in natura podem ocasionar doenças crônicas como DM, HAS, doenças cardiovasculares, câncer e obesidade.
Data: 07/05/2014
Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.
Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 a 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014

Comentário: Página 26, 3º§, linhas 10 e 11: sugerimos trocar o adjetivo “tóxicas” por “prejudiciais”, entendendo que as gorduras trans não são tóxicas ao organismo no sentido de que não possuem toxinas, nem se convertem em toxinas no organismo. Seu consumo é prejudicial pela forma como se comportam fisiologicamente suas moléculas trans. Página 26, 4º§, linhas 4 a 6: Sugerimos uma nova redação para todo o período, com a finalidade de melhorar o entendimento e evitar questionamentos técnicos futuros, ficando assim a redação: “O baixo teor ou a inexistência de fibras nos produtos ultraprocessados decorre da virtual ausência de alimentos inteiros integrais nesses produtos.” Página 26, 4º§, linhas 9 e 10: Foi citado pela primeira vez no Guia as “substâncias com atividade biológica”. Por isso, acredito importante que seja dada explicação pontual do que são essas substâncias, uma vez que o Guia tem linguagem voltada para a população leiga; bem como é importante citar ou numerar referências bibliográficas de estudos recentes que expliquem e corroborem as propriedades benéficas dessas substâncias para dar arcabouço de entendimento e replicação para os profissionais de saúde que utilizarão o material em suas práticas; Página 26, 6º§, linha 8: melhorar a escrita do período, ficando assim: “(...)”, mas sem chegar a necessariamente ser saudável; Página 26, 7º§, linhas 6 e 7: melhorar a escrita do período, ficando assim: “(...) alegadas vantagens diante dos produtos regulares alimentos, preparações culinárias e alimentos processados, aumentando (...)”; Páginas 26 e 27, 8º§ e continuação, incluir citações a referências bibliográficas que corroborem as alegações a fim de auxiliar os profissionais de saúde no uso do Guia; Página 27, continuação página anterior, colocar apostrofo entre vírgulas para melhorar o entendimento do período longo: “Ademais, a segurança, para a saúde, de vários aditivos (...)”; Faltou também o ponto final após o fim do período; Página 27, 1º§, linha 10, reescrever o período: “(...) situadas no sistema digestivo e no sistema nervoso, particularmente no cérebro, que sinalizam (...)”; Incluir no 1º§ da página 27 as referências bibliográficas para que os profissionais de saúde possam aprofundar tais conhecimentos caso sintam necessidade, uma vez que linguagem está muito simplificada; Página 27, 2º§, linha 10: reescrever o final do período: “(...) sob a pele e em torno das vísceras, levando ao sobrepeso e à obesidade.” Página 28, quadro de “atributos”: Hiper-sabor, linha 3: reescrever o período da seguinte forma para melhorar o entendimento: “(...) extremamente atraentes, quando não para induzir ao hábito ou mesmo para criar dependência.” Comer sem atenção, linha 2 “e” incluir a vírgula no período: “(...) uso de mesas, pratos e talheres, em qualquer lugar, (...)”. Calorias líquidas: incluir a numeração das referências científicas relativas às alegações “comprovadas”. Página 29, 1º§,



linha 2: induzir é verbo bitransitivo, mas no período em questão ele é indireto, portanto, fica assim o período: ¿(...) que induzem ao consumo¿; Página 29, 1º§, linhas 4 e 5: reescrever o período favorecendo o entendimento da população ¿(...) a estratégia de reformulação aqui nesse caso é virtualmente inócua não teria os efeitos esperados.¿ Página 29: Impacto Social, linhas 8: substituir a palavra ¿enfraquecem¿ por ¿desestimulam o consumo de¿; Página 30: retirar a explicação abaixo do quadro da Regra de Ouro, pois não acrescenta conteúdo; somente repete a Regra que está logo acima; Página 30, Finalmente, linhas 10 e 11: retirar o período ¿lembradas um vez mais ao final deste capítulo¿, dada a recomendação acima de retirar o ultimo parágrafo antes de finalmente, uma vez que não retoma as 3 recomendações do capítulo. A retirada do período não prejudica o entendimento do texto. Regra de Ouro: Prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para o consumo.

Justificativa: Melhoria do texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 07/05/2014

Comentário: O título do box " Atributos dos Produtos ultraprocessados que favorecem a obesidade" deve ser por " Características dos Produtos Ultraprocessados que provocam a obesidade"

Justificativa: Os termos "atributos" e "favorecem" , têm um conteúdo positivo que pode ser enganosamente associado a qualidade e não aos efeitos no nocivos dos produtos de que trata o texto

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by "going diet"? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.
Data: 07/05/2014
Comentário: O termo hiper sabor pode ser associado a qualidade do produto. Sugerimos substituir o termo para Alimentos de Sabor forte/ acentuados
Justificativa: Hiper sabor chama a atenção e atrai o consumidor, e ao longo do texto são ressaltadas qualidades como "sabor irresistível" que podem gerar atração por este tipo de alimento. Sugerimos que o conceito seja esclarecido e os efeitos malefícios ressaltados, inclusive o fato de serem uma forma de ludibriar os consumidores e viciar paladar
Data: 07/05/2014
Comentário: Ref.: "A REGRA DE OURO": Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na "regra de ouro", como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a "regra de ouro" deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.
Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.
Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Pela literatura, esses alimentos são produtos de curta vida de prateleira, devendo, portanto, ser comercializados e utilizados de forma bastante rápida. Vale mencionar no Guia que o processo industrial desses alimentos requer matéria prima de boa qualidade, sendo muito importante os aspectos de escolha de cultivares adequados, tratamentos culturais, estágio de maturação e cuidados na colheita, transporte do campo para o centro de processamento e armazenagem sob refrigeração. Também deve ser enfatizada a necessidade de aplicação de normas de higiene e sanificação em todas as etapas do processo para garantia de sucesso na comercialização desses produtos. A indústria alimentícia segue exigências sobre Boas Práticas de Fabricação (BPF) estabelecidas pela legislação brasileira, aprovada pela ANVISA, para todos os alimentos processados. Além disso, políticas internas rigorosas, inclusive globalmente alinhadas com referências internacionais, como o Codex Alimentarius, a fim de produzirem alimentos com alto nível de qualidade. Alguns produtos, por exemplo, possuem Regulamento sobre BPF específicos como frutas e hortaliças em conserva, alimentos e bebidas preparados com vegetais, entre outros. Outro aspecto importante a ser abordado no Guia, são os benefícios oriundos do processamento de alimentos. Este promove um prolongamento da sua vida útil por atuar na destruição de inibidores, formação de complexos desejáveis, inativação ou inibição de microrganismos que podem causar a deterioração dos alimentos, entre outros, ao mesmo tempo em que os tornam mais atraentes ao paladar e acessíveis para diversos locais distantes da área de produção, aumentando a disponibilidade sazonal de muitos alimentos. Muitos são os processos que são empregados com o objetivo de produzir alimentos estáveis e seguros como a refrigeração, congelamento, pasteurização, esterilização, desidratação, acidificação, adição de açúcar, salga, fermentação, entre outros. Referências bibliográficas: - Codex Alimentarius - GENERAL PRINCIPLES OF FOOD HYGIENE - CAC/RCP 1-1969 - Resolução - RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002 - Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados aplicados aos Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. - Portaria SVS/MS nº 326, de 30 de julho de 1997 - Regulamento Técnico: Condições Higiênicas Sanitárias e de Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. - Resolução - RDC nº 352, de 23 de dezembro de 2002 - Regulamento Técnico de Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Frutas e ou Hortaliças em Conserva e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Frutas e ou Hortaliças em Conserva. - Resolução RDC nº 218, de 29 de julho de 2005 - Regulamento Técnico de Procedimentos Higiênicos-Sanitários para Manipulação de Alimentos e Bebidas Preparados com Vegetais. - GAVA, J. A.; SILVA, B. A. C.; FRIAS, G. R. J. Tecnologia de Alimentos. Princípios e Aplicações. São Paulo: Nobel, 2007. 504p.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Pela literatura, esses alimentos são produtos de curta vida de prateleira, devendo, portanto, ser comercializados e utilizados de forma bastante rápida. Vale mencionar no Guia que o processo industrial desses alimentos requer matéria prima de boa qualidade, sendo muito importante os aspectos de escolha de cultivares adequados, tratamentos culturais, estágio de maturação e cuidados na colheita, transporte do campo para o centro de processamento e armazenagem sob refrigeração. Também deve ser enfatizada a necessidade de aplicação de normas de higiene e sanificação em todas as etapas do processo para garantia de sucesso na comercialização desses produtos. A indústria alimentícia segue exigências sobre Boas Práticas de Fabricação (BPF) estabelecidas pela legislação brasileira, aprovada pela ANVISA, para todos os alimentos processados. Além disso, políticas internas rigorosas, inclusive globalmente alinhadas com referências internacionais, como o Codex Alimentarius, a fim de produzirem alimentos com alto nível de qualidade. Alguns produtos, por exemplo, possuem Regulamento sobre BPF específicos como frutas e hortaliças em conserva, alimentos e bebidas preparados com vegetais, entre outros. Outro aspecto importante a ser abordado no Guia, são os benefícios oriundos do processamento de alimentos. Este promove um prolongamento da sua vida útil por atuar na destruição de inibidores, formação de complexos desejáveis, inativação ou inibição de microrganismos que podem causar a deterioração dos alimentos, entre outros, ao mesmo tempo em que os tornam mais atraentes ao paladar e acessíveis para diversos locais distantes da área de produção, aumentando a disponibilidade sazonal de muitos alimentos. Muitos são os processos que são empregados com o objetivo de produzir alimentos estáveis e seguros como a refrigeração, congelamento, pasteurização, esterilização, desidratação, acidificação, adição de açúcar, salga, fermentação, entre outros. Referências bibliográficas: - Codex Alimentarius - GENERAL PRINCIPLES OF FOOD HYGIENE - CAC/RCP 1-1969 - Resolução - RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002 - Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados aplicados aos Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. - Portaria SVS/MS nº 326, de 30 de julho de 1997 - Regulamento Técnico: Condições Higiênicas Sanitárias e de Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. - Resolução - RDC nº 352, de 23 de dezembro de 2002 - Regulamento Técnico de Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Frutas e ou Hortaliças em Conserva e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Frutas e ou Hortaliças em Conserva. - Resolução RDC nº 218, de 29 de julho de 2005 - Regulamento Técnico de Procedimentos Higiênicos-Sanitários para Manipulação de Alimentos e Bebidas Preparados com Vegetais. - GAVA, J. A.; SILVA, B. A. C.; FRIAS, G. R. J. Tecnologia de Alimentos. Princípios e Aplicações. São Paulo: Nobel, 2007. 504p.

Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A definição de alimentos contempla apenas aqueles que são "minimamente processados" (de acordo com a definição do Guia) ou in natura, não refletindo a realidade mundial. Novamente, está se descaracterizando um princípio até então universalmente utilizado de que alimento é uma substância que tem por princípio agregar calorias e/ou nutrientes para o funcionamento do organismo. Esta definição de alimentos difere da definição da Regulamentação Brasileira que regulamenta o setor de alimentos no Brasil: - Definição de Alimento pelo DECRETO-LEI Nº 986, DE 21 DE OUTUBRO DE 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos: I - Alimento: toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento; III - Alimento in natura: todo alimento de origem vegetal ou animal, para cujo consumo imediato se exija apenas, a remoção da parte não comestível e os tratamentos indicados para a sua perfeita higienização e conservação; VI - Alimento de fantasia ou artificial: todo alimento preparado com o objetivo de imitar alimento natural e em cuja composição entre, preponderantemente, substância não encontrada no alimento a ser imitado; X - Produto alimentício: todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado; - Definição de Alimento pela RDC nº 259, DE 20 DE SETEMBRO DE 2002 - Regulamento Técnico para Rotulagem de Alimentos Embalados: Toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. Além disso, se faz importante mencionar a definição de alimento trazida pelo CODEX (CODEX STAN 1-1985), mesma utilizada pela Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), a saber: Food means any substance, whether processed, semi-processed or raw, which is intended for human consumption, and includes drinks, chewing gum and any substance which has been used in the manufacture, preparation or treatment of food but does not include cosmetics or tobacco or substances used only as drugs. Assim, compreende-se que os alimentos processados e ultraprocessados também devem ser considerados alimentos, e não apenas produtos (como define o Guia Alimentar), uma vez que as definições para alimentos citadas anteriormente incluem as substâncias tanto no estado in natura como semielaboradas e elaboradas. Além disso, os alimentos processados e ultraprocessados também podem fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento e, portanto, também podem fazer parte de uma alimentação saudável.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A definição de alimentos contempla apenas aqueles que são "minimamente processados" (de acordo com a definição do Guia) ou in natura, não refletindo a realidade mundial. Novamente, está se descaracterizando um princípio até então universalmente utilizado de que alimento é uma substância que tem por princípio agregar calorias e/ou nutrientes para o funcionamento do organismo. Esta definição de alimentos difere da definição da Regulamentação Brasileira que regulamenta o setor de alimentos no Brasil: - Definição de Alimento pelo DECRETO-LEI Nº 986, DE 21 DE OUTUBRO DE 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos: I - Alimento: toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento; III - Alimento in natura: todo alimento de origem vegetal ou animal, para cujo consumo imediato se exija apenas, a remoção da parte não comestível e os tratamentos indicados para a sua perfeita higienização e conservação; VI - Alimento de fantasia ou artificial: todo alimento preparado com o objetivo de imitar alimento natural e em cuja composição entre, preponderantemente, substância não encontrada no alimento a ser imitado; X - Produto alimentício: todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado; I - Definição de Alimento pela RDC nº 259, DE 20 DE SETEMBRO DE 2002 - Regulamento Técnico para Rotulagem de Alimentos Embalados: I Toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. I Além disso, se faz importante mencionar a definição de alimento trazida pelo CODEX (CODEX STAN 1-1985), mesma utilizada pela Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), a saber: I Food I means any substance, whether processed, semi-processed or raw, which is intended for human consumption, and includes drinks, chewing gum and any substance which has been used in the manufacture, preparation or treatment of I food I but does not include cosmetics or tobacco or substances used only as drugs. Assim, compreende-se que os alimentos processados e ultraprocessados também devem ser considerados alimentos, e não apenas produtos (como define o Guia Alimentar), uma vez que as definições para alimentos citadas anteriormente incluem as substâncias tanto no estado in natura como semielaboradas e elaboradas. Além disso, os alimentos processados e ultraprocessados também podem fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento e, portanto, também podem fazer parte de uma alimentação saudável.



Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A definição de alimentos contempla apenas aqueles que são "minimamente processados" (de acordo com a definição do Guia) ou in natura, não refletindo a realidade mundial. Novamente, está se descaracterizando um princípio até então universalmente utilizado de que alimento é uma substância que tem por princípio agregar calorias e/ou nutrientes para o funcionamento do organismo. Esta definição de alimentos difere da definição da Regulamentação Brasileira que regulamenta o setor de alimentos no Brasil: - Definição de Alimento pelo DECRETO-LEI Nº 986, DE 21 DE OUTUBRO DE 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos: I - Alimento: toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento; III - Alimento in natura: todo alimento de origem vegetal ou animal, para cujo consumo imediato se exija apenas, a remoção da parte não comestível e os tratamentos indicados para a sua perfeita higienização e conservação; VI - Alimento de fantasia ou artificial: todo alimento preparado com o objetivo de imitar alimento natural e em cuja composição entre, preponderantemente, substância não encontrada no alimento a ser imitado; X - Produto alimentício: todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado; I - Definição de Alimento pela RDC nº 259, DE 20 DE SETEMBRO DE 2002 - Regulamento Técnico para Rotulagem de Alimentos Embalados: I Toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. I Além disso, se faz importante mencionar a definição de alimento trazida pelo CODEX (CODEX STAN 1-1985), mesma utilizada pela Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), a saber: I Food I means any substance, whether processed, semi-processed or raw, which is intended for human consumption, and includes drinks, chewing gum and any substance which has been used in the manufacture, preparation or treatment of I food I but does not include cosmetics or tobacco or substances used only as drugs. Assim, compreende-se que os alimentos processados e ultraprocessados também devem ser considerados alimentos, e não apenas produtos (como define o Guia Alimentar), uma vez que as definições para alimentos citadas anteriormente incluem as substâncias tanto no estado in natura como semielaboradas e elaboradas. Além disso, os alimentos processados e ultraprocessados também podem fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento e, portanto, também podem fazer parte de uma alimentação saudável.



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A definição de alimentos contempla apenas aqueles que são "minimamente processados" (de acordo com a definição do Guia) ou in natura, não refletindo a realidade mundial. Novamente, está se descaracterizando um princípio até então universalmente utilizado de que alimento é uma substância que tem por princípio agregar calorias e/ou nutrientes para o funcionamento do organismo. Esta definição de alimentos difere da definição da Regulamentação Brasileira que regulamenta o setor de alimentos no Brasil: - Definição de Alimento pelo DECRETO-LEI Nº 986, DE 21 DE OUTUBRO DE 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos: I - Alimento: toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento; III - Alimento in natura: todo alimento de origem vegetal ou animal, para cujo consumo imediato se exija apenas, a remoção da parte não comestível e os tratamentos indicados para a sua perfeita higienização e conservação; VI - Alimento de fantasia ou artificial: todo alimento preparado com o objetivo de imitar alimento natural e em cuja composição entre, preponderantemente, substância não encontrada no alimento a ser imitado; X - Produto alimentício: todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado; I - Definição de Alimento pela RDC nº 259, DE 20 DE SETEMBRO DE 2002 - Regulamento Técnico para Rotulagem de Alimentos Embalados: I Toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. I Além disso, se faz importante mencionar a definição de alimento trazida pelo CODEX (CODEX STAN 1-1985), mesma utilizada pela Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), a saber: I Food I means any substance, whether processed, semi-processed or raw, which is intended for human consumption, and includes drinks, chewing gum and any substance which has been used in the manufacture, preparation or treatment of I food I but does not include cosmetics or tobacco or substances used only as drugs. Assim, compreende-se que os alimentos processados e ultraprocessados também devem ser considerados alimentos, e não apenas produtos (como define o Guia Alimentar), uma vez que as definições para alimentos citadas anteriormente incluem as substâncias tanto no estado in natura como semielaboradas e elaboradas. Além disso, os alimentos processados e ultraprocessados também podem fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento e, portanto, também podem fazer parte de uma alimentação saudável.

Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos ser arriscado considerar que toda preparação culinária tradicional é nutricionalmente equilibrada, haja vista os seguintes exemplos: feijoada, buchada de bode, dentre outros.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos ser arriscado considerar que toda preparação culinária tradicional é nutricionalmente equilibrada, haja vista os seguintes exemplos: feijoada, buchada de bode, dentre outros.
Data: 07/05/2014
Comentário: Substituir "convenientes" por "de consumo fácil"
Justificativa: O termo conveniente, agrega valor de qualidade a um produto que deseja-se limitar o consumo. Deve-se limitar em orientar que o consumo desses produtos industrializados processados e ultra processados em substituição dos alimentos saudáveis/ in natura podem ocasionar doenças crônicas como DM, HAS, doenças cardiovasculares câncer e obesidade.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos ser arriscado considerar que toda preparação culinária tradicional é nutricionalmente equilibrada, haja vista os seguintes exemplos: feijoada, buchada de bode, dentre outros.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos ser arriscado considerar que toda preparação culinária tradicional é nutricionalmente equilibrada, haja vista os seguintes exemplos: feijoada, buchada de bode, dentre outros.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos ser arriscado considerar que toda preparação culinária tradicional é nutricionalmente equilibrada, haja vista os seguintes exemplos: feijoada, buchada de bode, dentre outros.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos ser arriscado considerar que toda preparação culinária tradicional é nutricionalmente equilibrada, haja vista os seguintes exemplos: feijoada, buchada de bode, dentre outros.
Data: 07/05/2014
Comentário: O Paragrafo 50 - "Produtos ultraprocessados tendem a ser mui prevenção de doenças do coração, diabetes e produtos ultraprocessados decorre da virtual ausência de alimentos inteiros nesses produtos. Essa mesma condição faz com que os produtos ultraprocessados sejam pobres também em vitaminas, minerais e outras substâncias com atividade biológica que estão naturalmente presentes em alimentos "in natura" ou minimamente processados." Deve ser reescrito



Justificativa: A redação deste paragrafo está um tanto quanto rebuscada prejudicando entedimento do mesmo

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Sugere-se eliminar os termos "nutricionalmente desequilibrados". A palavra "desequilibrados" dá uma conotação muito desfavorável a esses alimentos e até mesmo preconceituosa, podendo levar a confusão ou engano sobre a sua verdadeira composição nutricional. O próprio Guia estabelece: nenhum alimento sozinho, com exceção do leite materno nos primeiros seis meses de vida, proporciona aos seres humanos a densidade de energia e de nutrientes que seu organismo requer. Assim, é importante esclarecer que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação não porque são nutricionalmente desequilibrados. Na realidade, isoladamente, nenhum alimento pode ser considerado completo ou equilibrado (com exceção de certos tipos de alimentos para fins especiais desenvolvidos especialmente para serem nutricionalmente completos). Sabemos que apenas o leite materno teria essa característica. Portanto, na maneira como mencionado, o documento está disseminando um conceito equivocado.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Sugere-se eliminar os termos "nutricionalmente desequilibrados". A palavra "desequilibrados" dá uma conotação muito desfavorável a esses alimentos e até mesmo preconceituosa, podendo levar a confusão ou engano sobre a sua verdadeira composição nutricional. O próprio Guia estabelece: nenhum alimento sozinho, com exceção do leite materno nos primeiros seis meses de vida, proporciona aos seres humanos a densidade de energia e de nutrientes que seu organismo requer. Assim, é importante esclarecer que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação não porque são nutricionalmente desequilibrados. Na realidade, isoladamente, nenhum alimento pode ser considerado completo ou equilibrado (com exceção de certos tipos de alimentos para fins especiais desenvolvidos especialmente para serem nutricionalmente completos). Sabemos que apenas o leite materno teria essa característica. Portanto, na maneira como mencionado, o documento está disseminando um conceito equivocado.

Data: 07/05/2014

Comentário: O termo "Calorias Liquidas" não é claro

Justificativa: o termo não de conhecimento da população em geral e tecnicamente sua definição não faz sentido. O importante aqui seria esclarecer o que são as bebidas açucaradas e o riscos do alto consumo destas para a saúde.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Qual é a evidência científica que baseia que um ¿produto pronto para consumo¿ não é um ¿alimento¿? Não existe estudo científico que mostre que a função nutricional, seu metabolismo, aproveitamento, distribuição e excreção seja diferente entre alimentos e produtos pronto para consumo. Reforçamos a importância de as informações apresentadas neste Guia sejam fundamentadas à luz da ciência.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Qual é a evidência científica que baseia que um ¿produto pronto para consumo¿ não é um ¿alimento¿? Não existe estudo científico que mostre que a função nutricional, seu metabolismo, aproveitamento, distribuição e excreção seja diferente entre alimentos e produtos pronto para consumo. Reforçamos a importância de as informações apresentadas neste Guia sejam fundamentadas à luz da ciência.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Qual é a evidência científica que baseia que um ¿produto pronto para consumo¿ não é um ¿alimento¿? Não existe estudo científico que mostre que a função nutricional, seu metabolismo, aproveitamento, distribuição e excreção seja diferente entre alimentos e produtos pronto para consumo. Reforçamos a importância de as informações apresentadas neste Guia sejam fundamentadas à luz da ciência.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Qual é a evidência científica que baseia que um ¿produto pronto para consumo¿ não é um ¿alimento¿? Não existe estudo científico que mostre que a função nutricional, seu metabolismo, aproveitamento, distribuição e excreção seja diferente entre alimentos e produtos pronto para consumo. Reforçamos a importância de as informações apresentadas neste Guia sejam fundamentadas à luz da ciência.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Qual é a evidência científica que baseia que um ¿produto pronto para consumo¿ não é um ¿alimento¿? Não existe estudo científico que mostre que a função nutricional, seu metabolismo, aproveitamento, distribuição e excreção seja diferente entre alimentos e produtos pronto para consumo. Reforçamos a importância de as informações apresentadas neste Guia sejam fundamentadas à luz da ciência.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Qual é a evidência científica que baseia que um ¿produto pronto para consumo¿ não é um ¿alimento¿? Não existe estudo científico que mostre que a função nutricional, seu metabolismo, aproveitamento, distribuição e excreção seja diferente entre alimentos e produtos pronto para consumo. Reforçamos a importância de as informações apresentadas neste Guia sejam fundamentadas à luz da ciência.
Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Qual é a evidência científica que baseia que um ¿produto pronto para consumo¿ não é um ¿alimento¿? Não existe estudo científico que mostre que a função nutricional, seu metabolismo, aproveitamento, distribuição e excreção seja diferente entre alimentos e produtos pronto para consumo. Reforçamos a importância de as informações apresentadas neste Guia sejam fundamentadas à luz da ciência.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Qual é a evidência científica que baseia que um ¿produto pronto para consumo¿ não é um ¿alimento¿? Não existe estudo científico que mostre que a função nutricional, seu metabolismo, aproveitamento, distribuição e excreção seja diferente entre alimentos e produtos pronto para consumo. Reforçamos a importância de as informações apresentadas neste Guia sejam fundamentadas à luz da ciência.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Não somente o consumo de produtos processados pode determinar se a pessoa terá um prejuízo à saúde. Deve-se considerar um conjunto de hábitos (alimentação, nível de atividade física, fatores genéticos, ambiente, entre outros).
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Não somente o consumo de produtos processados pode determinar se a pessoa terá um prejuízo à saúde. Deve-se considerar um conjunto de hábitos (alimentação, nível de atividade física, fatores genéticos, ambiente, entre outros).
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Qual o embasamento científico para a seguinte afirmação: ¿Produtos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original¿?
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Qual o embasamento científico para a seguinte afirmação: ¿Produtos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original¿?
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Qual o embasamento científico para a seguinte afirmação: ¿Produtos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original¿?
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Qual o embasamento científico para a seguinte afirmação: ¿Produtos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original¿?
Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Qual o embasamento científico para a seguinte afirmação: “Produtos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original”?
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Qual o embasamento científico para a seguinte afirmação: “Produtos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original”?
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Favor esclarecer qual é a evidência científica?
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Favor esclarecer qual é a evidência científica?
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Favor esclarecer qual é a evidência científica?
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Favor esclarecer qual é a evidência científica?
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Favor esclarecer qual é a evidência científica?
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Favor esclarecer qual é a evidência científica?
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: O Guia Alimentar para População Brasileira de 2006 define alguns grupos alimentares e orienta número adequado de porções para uma população saudável. Dentre os grupos estão: cereais, frutas, hortaliças, feijões, leite e derivados, carnes e ovos, gorduras e açúcares. Os exemplos de alimentos processados citados acima (fruta em calda ou peixe em conserva de óleo) deveriam ser considerados como pertencentes aos grupos dos açúcares e gorduras, respectivamente, devido à grande quantidade adicionada destes ingredientes em suas preparações. Então, embora sejam processados, o consumo dos mesmos também deveria ser limitado.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: O Guia Alimentar para População Brasileira de 2006 define alguns grupos alimentares e orienta número adequado de porções para uma população saudável. Dentre os grupos estão: cereais, frutas, hortaliças, feijões, leite e derivados, carnes e ovos, gorduras e açúcares. Os exemplos de alimentos processados citados acima (fruta em calda ou peixe em conserva de óleo) deveriam ser considerados como pertencentes aos grupos dos açúcares e gorduras, respectivamente, devido à grande quantidade adicionada destes ingredientes em suas preparações. Então, embora sejam processados, o consumo dos mesmos também deveria ser limitado.
Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Essa declaração não tem escopo nutricional. Produtos duráveis, sensorialmente atraentes e de baixo custo podem ou não serem nutricionalmente adequados.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Essa declaração não tem escopo nutricional. Produtos duráveis, sensorialmente atraentes e de baixo custo podem ou não serem nutricionalmente adequados.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A denominação dos ingredientes mencionados possui regra estabelecida na legislação brasileira e não inclui o termo “ultraprocessado”. O respectivo Padrão de Identidade e Qualidade desses também não os define como “ultraprocessado”. Estes são “ingredientes” alimentares, definido internacionalmente como “qualquer substância, incluídos os aditivos alimentares, empregada na fabricação ou preparação de um alimento e que permanece no produto final, ainda que de forma modificada”. Portanto, é importante que seja respeitado o estabelecido em legislação, amparada por normas internacionalmente reconhecidas, como o Codex Alimentarius, cuja finalidade é a proteção da saúde dos consumidores, assegurando práticas equitativas no comércio regional e internacional de alimentos. Especificamente sobre os amidos modificados, além de ser classificado como ingrediente alimentar, deve seguir às especificações estabelecidas pelo Food Chemical Codex. Após o processamento de modificação, passa por um processo de lavagem para a retirada dos reagentes residuais. Portanto, sua composição se assemelha àquela dos amidos utilizados como base para a produção dos amidos modificados. Não há relevância do ponto de vista do objetivo deste guia afirmar que “O propósito do ultraprocessoamento é criar produtos muito rentáveis para a indústria”, além do mais, não é uma informação verídica. Referências bibliográficas: - Resolução RDC ANVISA nº 259/2002- - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados - Resolução-RDC ANVISA nº 268/2005-Regulamento Técnico de Produtos Proteicos de Origem Vegetal. - Resolução-RDC ANVISA nº 270/2005-Regulamento Técnico para Óleos Vegetais, Gorduras Vegetais e Creme Vegetal. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A denominação dos ingredientes mencionados possui regra estabelecida na legislação brasileira e não inclui o termo “ultraprocessado”. O respectivo Padrão de Identidade e Qualidade desses também não os define como “ultraprocessado”. Estes são “ingredientes” alimentares, definido internacionalmente como “qualquer substância, incluídos os aditivos alimentares, empregada na fabricação ou preparação de um alimento e que permanece no produto final, ainda que de forma modificada”. Portanto, é importante que seja respeitado o estabelecido em legislação, amparada por normas internacionalmente reconhecidas, como o Codex Alimentarius, cuja finalidade é a proteção da saúde dos consumidores, assegurando práticas equitativas no comércio regional e internacional de alimentos. Especificamente sobre os amidos modificados, além de ser classificado como ingrediente alimentar, deve seguir às especificações estabelecidas pelo Food Chemical Codex. Após o processamento de modificação, passa por um processo de lavagem para a retirada dos reagentes residuais. Portanto, sua composição se assemelha àquela dos amidos utilizados como base para a produção dos amidos modificados. Não há relevância do ponto de vista do objetivo deste guia afirmar que “O propósito do ultraprocessamento é criar produtos muito rentáveis para a indústria”, além do mais, não é uma informação verídica. Referências bibliográficas: - Resolução RDC ANVISA nº 259/2002- - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados - Resolução-RDC ANVISA nº 268/2005-Regulamento Técnico de Produtos Proteicos de Origem Vegetal. - Resolução-RDC ANVISA nº 270/2005-Regulamento Técnico para Óleos Vegetais, Gorduras Vegetais e Creme Vegetal. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A denominação dos ingredientes mencionados possui regra estabelecida na legislação brasileira e não inclui o termo “ultraprocessado”. O respectivo Padrão de Identidade e Qualidade desses também não os define como “ultraprocessado”. Estes são “ingredientes” alimentares, definido internacionalmente como “qualquer substância, incluídos os aditivos alimentares, empregada na fabricação ou preparação de um alimento e que permanece no produto final, ainda que de forma modificada”. Portanto, é importante que seja respeitado o estabelecido em legislação, amparada por normas internacionalmente reconhecidas, como o Codex Alimentarius, cuja finalidade é a proteção da saúde dos consumidores, assegurando práticas equitativas no comércio regional e internacional de alimentos. Especificamente sobre os amidos modificados, além de ser classificado como ingrediente alimentar, deve seguir às especificações estabelecidas pelo Food Chemical Codex. Após o processamento de modificação, passa por um processo de lavagem para a retirada dos reagentes residuais. Portanto, sua composição se assemelha àquela dos amidos utilizados como base para a produção dos amidos modificados. Não há relevância do ponto de vista do objetivo deste guia afirmar que “O propósito do ultraprocessamento é criar produtos muito rentáveis para a indústria”, além do mais, não é uma informação verídica. Referências bibliográficas: - Resolução RDC ANVISA nº 259/2002- - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados - Resolução-RDC ANVISA nº 268/2005-Regulamento Técnico de Produtos Proteicos de Origem Vegetal. - Resolução-RDC ANVISA nº 270/2005-Regulamento Técnico para Óleos Vegetais, Gorduras Vegetais e Creme Vegetal. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A denominação dos ingredientes mencionados possui regra estabelecida na legislação brasileira e não inclui o termo “ultraprocessado”. O respectivo Padrão de Identidade e Qualidade desses também não os define como “ultraprocessado”. Estes são “ingredientes” alimentares, definido internacionalmente como “qualquer substância, incluídos os aditivos alimentares, empregada na fabricação ou preparação de um alimento e que permanece no produto final, ainda que de forma modificada”. Portanto, é importante que seja respeitado o estabelecido em legislação, amparada por normas internacionalmente reconhecidas, como o Codex Alimentarius, cuja finalidade é a proteção da saúde dos consumidores, assegurando práticas equitativas no comércio regional e internacional de alimentos. Especificamente sobre os amidos modificados, além de ser classificado como ingrediente alimentar, deve seguir às especificações estabelecidas pelo Food Chemical Codex. Após o processamento de modificação, passa por um processo de lavagem para a retirada dos reagentes residuais. Portanto, sua composição se assemelha àquela dos amidos utilizados como base para a produção dos amidos modificados. Não há relevância do ponto de vista do objetivo deste guia afirmar que “O propósito do ultraprocessamento é criar produtos muito rentáveis para a indústria”, além do mais, não é uma informação verídica. Referências bibliográficas: - Resolução RDC ANVISA nº 259/2002- - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados - Resolução-RDC ANVISA nº 268/2005-Regulamento Técnico de Produtos Proteicos de Origem Vegetal. - Resolução-RDC ANVISA nº 270/2005-Regulamento Técnico para Óleos Vegetais, Gorduras Vegetais e Creme Vegetal. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A denominação dos ingredientes mencionados possui regra estabelecida na legislação brasileira e não inclui o termo “ultraprocessado”. O respectivo Padrão de Identidade e Qualidade desses também não os define como “ultraprocessado”. Estes são “ingredientes” alimentares, definido internacionalmente como “qualquer substância, incluídos os aditivos alimentares, empregada na fabricação ou preparação de um alimento e que permanece no produto final, ainda que de forma modificada”. Portanto, é importante que seja respeitado o estabelecido em legislação, amparada por normas internacionalmente reconhecidas, como o Codex Alimentarius, cuja finalidade é a proteção da saúde dos consumidores, assegurando práticas equitativas no comércio regional e internacional de alimentos. Especificamente sobre os amidos modificados, além de ser classificado como ingrediente alimentar, deve seguir às especificações estabelecidas pelo Food Chemical Codex. Após o processamento de modificação, passa por um processo de lavagem para a retirada dos reagentes residuais. Portanto, sua composição se assemelha àquela dos amidos utilizados como base para a produção dos amidos modificados. Não há relevância do ponto de vista do objetivo deste guia afirmar que “O propósito do ultraprocessamento é criar produtos muito rentáveis para a indústria”, além do mais, não é uma informação verídica. Referências bibliográficas: - Resolução RDC ANVISA nº 259/2002- - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados - Resolução-RDC ANVISA nº 268/2005-Regulamento Técnico de Produtos Proteicos de Origem Vegetal. - Resolução-RDC ANVISA nº 270/2005-Regulamento Técnico para Óleos Vegetais, Gorduras Vegetais e Creme Vegetal. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A denominação dos ingredientes mencionados possui regra estabelecida na legislação brasileira e não inclui o termo “ultraprocessado”. O respectivo Padrão de Identidade e Qualidade desses também não os define como “ultraprocessado”. Estes são “ingredientes” alimentares, definido internacionalmente como “qualquer substância, incluídos os aditivos alimentares, empregada na fabricação ou preparação de um alimento e que permanece no produto final, ainda que de forma modificada”. Portanto, é importante que seja respeitado o estabelecido em legislação, amparada por normas internacionalmente reconhecidas, como o Codex Alimentarius, cuja finalidade é a proteção da saúde dos consumidores, assegurando práticas equitativas no comércio regional e internacional de alimentos. Especificamente sobre os amidos modificados, além de ser classificado como ingrediente alimentar, deve seguir às especificações estabelecidas pelo Food Chemical Codex. Após o processamento de modificação, passa por um processo de lavagem para a retirada dos reagentes residuais. Portanto, sua composição se assemelha àquela dos amidos utilizados como base para a produção dos amidos modificados. Não há relevância do ponto de vista do objetivo deste guia afirmar que “O propósito do ultraprocessamento é criar produtos muito rentáveis para a indústria”, além do mais, não é uma informação verídica. Referências bibliográficas: - Resolução RDC ANVISA nº 259/2002- - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados - Resolução-RDC ANVISA nº 268/2005-Regulamento Técnico de Produtos Proteicos de Origem Vegetal. - Resolução-RDC ANVISA nº 270/2005-Regulamento Técnico para Óleos Vegetais, Gorduras Vegetais e Creme Vegetal. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A denominação dos ingredientes mencionados possui regra estabelecida na legislação brasileira e não inclui o termo “ultraprocessado”. O respectivo Padrão de Identidade e Qualidade desses também não os define como “ultraprocessado”. Estes são “ingredientes” alimentares, definido internacionalmente como “qualquer substância, incluídos os aditivos alimentares, empregada na fabricação ou preparação de um alimento e que permanece no produto final, ainda que de forma modificada”. Portanto, é importante que seja respeitado o estabelecido em legislação, amparada por normas internacionalmente reconhecidas, como o Codex Alimentarius, cuja finalidade é a proteção da saúde dos consumidores, assegurando práticas equitativas no comércio regional e internacional de alimentos. Especificamente sobre os amidos modificados, além de ser classificado como ingrediente alimentar, deve seguir às especificações estabelecidas pelo Food Chemical Codex. Após o processamento de modificação, passa por um processo de lavagem para a retirada dos reagentes residuais. Portanto, sua composição se assemelha àquela dos amidos utilizados como base para a produção dos amidos modificados. Não há relevância do ponto de vista do objetivo deste guia afirmar que “O propósito do ultraprocessamento é criar produtos muito rentáveis para a indústria”, além do mais, não é uma informação verídica. Referências bibliográficas: - Resolução RDC ANVISA nº 259/2002- - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados - Resolução-RDC ANVISA nº 268/2005-Regulamento Técnico de Produtos Proteicos de Origem Vegetal. - Resolução-RDC ANVISA nº 270/2005-Regulamento Técnico para Óleos Vegetais, Gorduras Vegetais e Creme Vegetal. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A denominação dos ingredientes mencionados possui regra estabelecida na legislação brasileira e não inclui o termo “ultraprocessado”. O respectivo Padrão de Identidade e Qualidade desses também não os define como “ultraprocessado”. Estes são “ingredientes” alimentares, definido internacionalmente como “qualquer substância, incluídos os aditivos alimentares, empregada na fabricação ou preparação de um alimento e que permanece no produto final, ainda que de forma modificada”. Portanto, é importante que seja respeitado o estabelecido em legislação, amparada por normas internacionalmente reconhecidas, como o Codex Alimentarius, cuja finalidade é a proteção da saúde dos consumidores, assegurando práticas equitativas no comércio regional e internacional de alimentos. Especificamente sobre os amidos modificados, além de ser classificado como ingrediente alimentar, deve seguir às especificações estabelecidas pelo Food Chemical Codex. Após o processamento de modificação, passa por um processo de lavagem para a retirada dos reagentes residuais. Portanto, sua composição se assemelha àquela dos amidos utilizados como base para a produção dos amidos modificados. Não há relevância do ponto de vista do objetivo deste guia afirmar que “O propósito do ultraprocessamento é criar produtos muito rentáveis para a indústria”, além do mais, não é uma informação verídica. Referências bibliográficas: - Resolução RDC ANVISA nº 259/2002- - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados - Resolução-RDC ANVISA nº 268/2005-Regulamento Técnico de Produtos Proteicos de Origem Vegetal. - Resolução-RDC ANVISA nº 270/2005-Regulamento Técnico para Óleos Vegetais, Gorduras Vegetais e Creme Vegetal. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Qualquer alimento, isoladamente, apresenta perfil nutricional desequilibrado, não apenas os produtos que passam por processamento. Nenhum alimento é nutricionalmente completo. É a combinação de vários alimentos que forma uma alimentação equilibrada. Isso está escrito no próprio Guia, em outro trecho: “Como já dissemos neste Guia, com exceção do leite materno nos primeiros seis meses de vida, nenhum alimento sozinho proporciona aos seres humanos a densidade de energia e de nutrientes que seu organismo requer. Por isso, a espécie humana desenvolveu a capacidade de ingerir e aproveitar uma enorme variedade de alimentos”.



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Qualquer alimento, isoladamente, apresenta perfil nutricional desequilibrado, não apenas os produtos que passam por processamento. Nenhum alimento é nutricionalmente completo. É a combinação de vários alimentos que forma uma alimentação equilibrada. Isso está escrito no próprio Guia, em outro trecho: “Como já dissemos neste Guia, com exceção do leite materno nos primeiros seis meses de vida, nenhum alimento sozinho proporciona aos seres humanos a densidade de energia e de nutrientes que seu organismo requer. Por isso, a espécie humana desenvolveu a capacidade de ingerir e aproveitar uma enorme variedade de alimentos”.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Uma vez que o Guia tem o objetivo de apresentar recomendações de alimentação saudável para a população brasileira, reconhecendo a importância da educação nutricional, é importante que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências bibliográficas: - GAVA, J. A.; SILVA, B. A. C.; FRIAS, G. R. J. Tecnologia de Alimentos. Princípios e Aplicações. São Paulo: Nobel, 2007. 504p. - POLÔNIO, Maria Lúcia Teixeira; PERES, Frederico. Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira. <http://www.scielo.org/pdf/csp/v25n8/02.pdf> - ALBUQUERQUE, Mariane et al. Educação Alimentar: Uma Proposta de Redução do Consumo de Aditivos Alimentares. <http://qnint.sbq.org.br/qni/visualizarTema.php?idTema=59> - Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares à JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa A Portaria nº 540/1997, temos que: “2 Princípios fundamentais referentes ao emprego de aditivos alimentares: 2.1 A segurança dos aditivos é primordial. Isto supõe que antes de ser autorizado o uso de um aditivo em alimentos este deve ser submetido a uma adequada avaliação toxicológica, em que se deve levar em conta, entre outros aspectos, qualquer efeito acumulativo, sinérgico e de proteção, decorrente do seu uso. Os aditivos alimentares devem ser mantidos em observação e reavaliados quando necessário, caso se modifiquem as condições de uso. As autoridades competentes devem ser informadas sobre dados científicos atualizados do assunto em questão. 2.2 Restrição de uso dos aditivos: o uso dos aditivos deve ser limitado a alimentos específicos, em condições específicas e ao menor nível para alcançar o efeito desejado. 2.3 A necessidade tecnológica do uso de um aditivo deve ser justificada sempre que proporcionar vantagens

de ordem tecnológica e não quando estas possam ser alcançadas por operações de fabricação mais adequadas ou por maiores precauções de ordem higiênica ou operacional. 2.4 O emprego de aditivos justifica-se por razões tecnológicas, sanitárias, nutricionais ou sensoriais, sempre que: 2.4.1 Sejam utilizados aditivos autorizados em concentrações tais que sua ingestão diária não supere os valores de ingestão diária aceitável (IDA) recomendados. 2.4.2 Atenda às exigências de pureza estabelecida pela FAO-OMS, ou pelo Food Chemical Codex. 2.5 É proibido o uso de aditivos em alimentos quando: 2.5.1 houver evidências ou suspeita de que o mesmo não é seguro para consumo pelo homem; 2.5.2 interferir sensível e desfavoravelmente no valor nutritivo do alimento; 2.5.3 servir para encobrir falhas no processamento e/ou nas técnicas de manipulação; 2.5.4 encobrir alteração ou adulteração da matéria prima ou do produto já elaborado; 2.5.5 induzir o consumidor a erro, engano ou confusão.¿... (continua)

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Uma vez que o Guia tem o objetivo de apresentar recomendações de alimentação saudável para a população brasileira, reconhecendo a importância da educação nutricional, é importante que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências bibliográficas: - GAVA, J. A.; SILVA, B. A. C.; FRIAS, G. R. J. Tecnologia de Alimentos. Princípios e Aplicações. São Paulo: Nobel, 2007. 504p. - POLÔNIO, Maria Lúcia Teixeira; PERES, Frederico. Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira. <http://www.scielo.org/pdf/csp/v25n8/02.pdf> - ALBUQUERQUE, Mariane et al. Educação Alimentar: Uma Proposta de Redução do Consumo de Aditivos Alimentares. <http://qnint.sbq.org.br/qni/visualizarTema.php?idTema=59> - Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares ¿ JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa A Portaria nº 540/1997, temos que: ¿2 Princípios fundamentais referentes ao emprego de aditivos alimentares: 2.1 A segurança dos aditivos é primordial. Isto supõe que antes de ser autorizado o uso de um aditivo em alimentos este deve ser submetido a uma adequada avaliação toxicológica, em que se deve levar em conta, entre outros aspectos, qualquer efeito acumulativo, sinérgico e de proteção, decorrente do seu uso. Os aditivos alimentares devem ser mantidos em observação e reavaliados quando necessário, caso se modifiquem as condições de uso. As autoridades competentes devem ser informadas sobre dados científicos atualizados do assunto em questão. 2.2 Restrição de uso dos aditivos: o uso dos



aditivos dever ser limitado a alimentos específicos, em condições específicas e ao menor nível para alcançar o efeito desejado. 2.3 A necessidade tecnológica do uso de um aditivo deve ser justificada sempre que proporcionar vantagens de ordem tecnológica e não quando estas possam ser alcançadas por operações de fabricação mais adequadas ou por maiores precauções de ordem higiênica ou operacional. 2.4 O emprego de aditivos justifica-se por razões tecnológicas, sanitárias, nutricionais ou sensoriais, sempre que: 2.4.1 Sejam utilizados aditivos autorizados em concentrações tais que sua ingestão diária não supere os valores de ingestão diária aceitável (IDA) recomendados. 2.4.2 Atenda às exigências de pureza estabelecida pela FAO-OMS, ou pelo Food Chemical Codex. 2.5 É proibido o uso de aditivos em alimentos quando: 2.5.1 houver evidências ou suspeita de que o mesmo não é seguro para consumo pelo homem; 2.5.2 interferir sensível e desfavoravelmente no valor nutritivo do alimento; 2.5.3 servir para encobrir falhas no processamento e/ou nas técnicas de manipulação; 2.5.4 encobrir alteração ou adulteração da matéria prima ou do produto já elaborado; 2.5.5 induzir o consumidor a erro, engano ou confusão.¿ ... (continua)

Data: 07/05/2014

Comentário: (continuação) Ainda, segundo CODEX STAN 192-1995 ¿ Princípios gerais para aditivos alimentares, afirma que o uso dos aditivos alimentares precisa atender: - Os aditivos alimentares serão aprovados por evidência atualmente disponível a partir do JECFA quando não apresentarem qualquer risco para a saúde dos consumidores nos níveis de uso proposto. - A inclusão de um aditivo alimentar deve ter levado em conta a ingestão diária aceitável ou avaliação de segurança equivalente estabelecida para o aditivo pelo JECFA (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) e sua provável ingestão para todos os alimentos propostos. - A utilização de aditivos alimentares só se justifica quando tal utilização tem uma vantagem, não apresenta risco à saúde dos consumidores, não engana o consumidor, e atende uma ou mais das funções tecnológicas estabelecidas pelo Codex. - Os aditivos alimentares precisam ser utilizados sob as boas práticas de fabricação. Sendo assim, todos os aditivos aprovados para uso são seguros.

Justificativa: (continuação) Ainda, segundo CODEX STAN 192-1995 e Princípios gerais para aditivos alimentares, afirma que o uso dos aditivos alimentares precisa atender: - Os aditivos alimentares serão aprovados por evidência atualmente disponível a partir do JECFA quando não apresentarem qualquer risco para a saúde dos consumidores nos níveis de uso proposto. - A inclusão de um aditivo alimentar deve ter levado em conta a ingestão diária aceitável ou avaliação de segurança equivalente estabelecida para o aditivo pelo JECFA (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) e sua provável ingestão para todos os alimentos propostos. - A utilização de aditivos alimentares só se justifica quando tal utilização tem uma vantagem, não apresenta risco à saúde dos consumidores, não engana o consumidor, e atende uma ou mais das funções tecnológicas estabelecidas pelo Codex. - Os aditivos alimentares precisam ser utilizados sob as boas práticas de fabricação. Sendo assim, todos os aditivos aprovados para uso são seguros.

Data: 07/05/2014

Comentário: (continuação) Ainda, segundo CODEX STAN 192-1995 e Princípios gerais para aditivos alimentares, afirma que o uso dos aditivos alimentares precisa atender: - Os aditivos alimentares serão aprovados por evidência atualmente disponível a partir do JECFA quando não apresentarem qualquer risco para a saúde dos consumidores nos níveis de uso proposto. - A inclusão de um aditivo alimentar deve ter levado em conta a ingestão diária aceitável ou avaliação de segurança equivalente estabelecida para o aditivo pelo JECFA (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) e sua provável ingestão para todos os alimentos propostos. - A utilização de aditivos alimentares só se justifica quando tal utilização tem uma vantagem, não apresenta risco à saúde dos consumidores, não engana o consumidor, e atende uma ou mais das funções tecnológicas estabelecidas pelo Codex. - Os aditivos alimentares precisam ser utilizados sob as boas práticas de fabricação. Sendo assim, todos os aditivos aprovados para uso são seguros.



Justificativa: (continuação) Ainda, segundo CODEX STAN 192-1995 e Princípios gerais para aditivos alimentares, afirma que o uso dos aditivos alimentares precisa atender: - Os aditivos alimentares serão aprovados por evidência atualmente disponível a partir do JECFA quando não apresentarem qualquer risco para a saúde dos consumidores nos níveis de uso proposto. - A inclusão de um aditivo alimentar deve ter levado em conta a ingestão diária aceitável ou avaliação de segurança equivalente estabelecida para o aditivo pelo JECFA (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) e sua provável ingestão para todos os alimentos propostos. - A utilização de aditivos alimentares só se justifica quando tal utilização tem uma vantagem, não apresenta risco à saúde dos consumidores, não engana o consumidor, e atende uma ou mais das funções tecnológicas estabelecidas pelo Codex. - Os aditivos alimentares precisam ser utilizados sob as boas práticas de fabricação. Sendo assim, todos os aditivos aprovados para uso são seguros.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO: Este capítulo se propõe a trazer e BOAS NOTÍCIAS para todas as pessoas interessadas em cuidar de sua alimentação... e uma e REGRA DE OURO: prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo... e

Justificativa: Pergunta-se: - Onde estariam descritas as boas notícias e como vencer os obstáculos? - Como esta regra de ouro ajuda a atender o item mais procurado pelas famílias e mulheres que trabalham fora, em relação à praticidade do dia a dia?

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.

Justificativa: Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿
Justificativa: Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tabela/. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:http://www.unicamp.br/nepa/taco.
Data: 07/05/2014



Comentário: Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>

Data: 07/05/2014



Comentário: Comentário: Ref.: 3ª TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de “não escolha”, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos “in natura” que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa

Justificativa: Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding



Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Ref.: A REGRA DE OURO: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na regra de ouro, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a regra de ouro deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trecho na pág 17: “Alimentos são essencialmente partes de plantas ou de animais. São não processados quando não sofrem alterações após sua separação da natureza (alimentos “in natura”). São minimamente processados quando submetidos a limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, porcionamento, moagem, secagem, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original”. Comentário: Esta definição de alimentos difere da definição da Regulamentação Brasileira que regulamenta o setor de alimentos no Brasil (ANVISA); Alimento (RDC 259/02): Toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. DECRETO-LEI Nº 986/1969 Alimento: toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento; - A Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) define o termo “Alimentos” no Contexto de Codex Alimentarius como: “Food means any substance, whether processed, semi-processed or raw, which is intended for human consumption, and includes drink, chewing gum and any substance which has been used in the manufacture, preparation or treatment of “food” but does not include cosmetics or tobacco or substances used only as drugs.” (<http://www.fao.org/docrep/w5975e/w5975e07.htm>) - Definição de Alimento pelo Dicionário Aurélio s.m. O que serve para a alimentação: o pão é o primeiro dos alimentos. / Fig. Aquilo que serve para desenvolver as faculdades intelectuais. / §151; S.m.pl. Direito Recursos necessários ao sustento, habitação, vestuário, educação de uma pessoa, a que se obrigam parentes de certo grau: os alimentos são fixados em função das necessidades daquele que os reclama e dos meios daquele que os dá. Trecho da Pág 18 “Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e, frequentemente, possuem densidade de energia elevada e alto teor de gorduras não saudáveis (gorduras saturadas), características que podem favorecer o risco de obesidade, de doenças do coração e de outras doenças crônicas”. Comentário: Os alimentos de origem animal fornecem nutrientes característicos de sua natureza e origem. São importantes e necessários considerando uma alimentação saudável. Suas características intrínsecas não podem ser responsabilizadas isoladamente pelas DCNT. Trecho da Pág 18 “Nessas culinárias tradicionais, o papel da carne e de outros alimentos de origem animal é o de complementar, em pequenas porções, as combinações de alimentos oriundos de plantas. Essa complementação realça os sabores da preparação culinária e tende a melhorar o perfil de nutrientes



da refeição. Comentário: Achamos arriscado considerar que toda preparação culinária tradicional é nutricionalmente equilibrada. Citar preparações regionais/tradicionais não saudáveis: feijoada, buchada de bode, outros. Trecho da Pág 19: “Processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino”. Comentário: Muitos processos envolvem a adição de substâncias não originais ao alimento. Ex.: óleo (BHT) conservadores. *Estes processos se assemelham muito ao ato de amassar, ralar, e outros procedimentos que são utilizados em preparações culinárias. Uma manteiga caseira se enquadraria em qual grupo?

Justificativa: Trecho da Pág 20: “Isoladamente, esses produtos são nutricionalmente desequilibrados e restritos a poucos nutrientes. Para cada 100g, óleos e gorduras fornecem cerca de 400 calorias (kcal). Isto representa uma concentração de energia por volume três a seis vezes superior à de grãos cozidos e dez a vinte. Comentário: Esta comparação calórica entre diferentes tipos de alimentos e nutrientes não é correta. Cada alimento ou nutriente possui uma função e não pode ser considerado isoladamente em uma base puramente matemática de 100g. Trecho da Pág 20: “Como se verá mais à frente neste Guia, alimentos de vários tipos combinados a óleos, gorduras, sal e açúcar propiciam aos brasileiros uma alimentação de qualidade nutricional bastante superior à qual seria propiciada por produtos alimentícios prontos para consumo, aos quais se refere a terceira recomendação de geral deste Guia”. Comentário: Este trecho é questionável devido a várias interfaces que envolvem a preparação culinária. Ex.: Batata Frita Caseira (batata + gordura + sal) e a gordura mal armazenada ou submetida a aquecimento excessivo pode se tornar oxidada e saturada. Batata Frita Industrial (batata + gordura + sal) e neste caso o processo é controlado e a qualidade da gordura é assegurada. Trecho da Pág. 21: “Produtos prontos para o consumo [...] além de afetarem negativamente a vida social, a cultura e o ambiente”. Comentário: Qual seria a evidência científica? Trecho da Pág. 21: “Produtos alimentícios prontos para o consumo são produtos fabricados pela indústria com emprego de vários ingredientes (pelo menos dois) e podem ser consumidos na ausência de alimentos (com frequência, substituem alimentos e preparações culinárias)”. Comentário: Qual é a evidência científica que baseia que um “produto pronto para consumo” não é um “alimento”? Não existe estudo científico que mostre que a função nutricional, seu metabolismo, aproveitamento, distribuição e excreção seja diferente entre alimentos e produtos prontos para consumo. Trecho da Pág. 22: “Produtos prontos para consumo processados são produtos relativamente simples e antigos feitos pela indústria essencialmente com a adição de sal ou açúcar (e por vezes vinagre ou óleo) a alimentos. As técnicas de processamento podem incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e o uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação. Produtos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões

modificadas do alimento original. Comentário: Qual é a referência desta classificação de tecnologia de alimentos? Inconsistência: “versões modificadas do alimento original não seria considerado “Preparações Culinárias”? Trecho da Pag. 22 “Na sequência, detalhamos o que são produtos ultraprocessados, relacionamos seus ingredientes e processos de produção e justificamos porque é melhor evitar o consumo desses produtos.” Comentário: A recomendação de “evitar o consumo” se opõe à atual Legislação Sanitária de Alimentos no Brasil que considera este tipo de produto seguro para o consumo. Trecho da Pag. 22 “Produtos prontos processados são consumidos como parte de refeições com base em alimentos, mas, só ou em combinação com outros produtos prontos para consumo, são também usados como lanches ou como substitutos de refeições baseadas em alimentos”. Comentário: Como que a população ou mesmo profissionais da saúde entenderiam que compostos, pães e queijos não seriam mais alimentos? Vale ressaltar que muitos produtos possuem suas composições estabelecidas pela própria legislação sanitária (Padrão de Identidade e Qualidade – PIQ).

Data: 07/05/2014

Comentário: Analisado Trecho da pág 18 “Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e, frequentemente, possuem densidade de energia elevada e alto teor de gorduras não saudáveis (gorduras saturadas), características que podem favorecer o risco de obesidade, de doenças do coração e de outras doenças crônicas”.

Justificativa: Os alimentos de origem animal fornecem nutrientes característicos de sua natureza e origem. São importantes e necessários considerando uma alimentação saudável. Suas características intrínsecas não podem ser responsabilizadas isoladamente pelas DCNT.

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.



Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação ¿O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas¿ (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 3TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de 3 não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos 3 in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares 3 JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/ ? 1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4)

: 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: 'A REGRA DE OURO': Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na 'regra de ouro', como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a 'regra de ouro' deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: Preferência a alimentos orgânicos

Justificativa: PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO = Este tópico falhou na questão de não enfatizar que é preciso preferir alimentos orgânicos, ou seja, vegetais, legumes produzidos sem o uso de agrotóxicos e sementes não transgênicas. Sabemos que o acesso a esses alimentos não é para todos, por questões de preço e distribuição, mas caso a população tenha como comprar e preferir estes alimentos, devem saber que é sim a melhor opção. O cidadão estará então se alimentando de grãos, vegetais, carnes e outros alimentos, como o guia enfatiza ser saudável, mas não sabendo o risco que poderá estar assumindo para si, sendo que estes alimentos poderão estar sendo produzidos com agrotóxicos e serem geneticamente modificados.

Data: 07/05/2014

Comentário: Orgânicos x Transgênicos



Justificativa: o guia refere-se a frutas e verduras não há o cuidado de incentivar o uso de alimentos orgânicos e o que consideramos grave é visto que o Brasil é um grande produtor de alimentos com agrotóxicos e é primordial a necessidade de sinalizar para a população os riscos do seu consumo.
Data: 07/05/2014
Comentário: Orgânicos e Transgênicos
Justificativa: Nossa principal crítica ao novo guia é a abstenção total em relação aos transgênicos e agrotóxicos. Ao mesmo tempo em que enfrentam as indústrias alimentícias, se ausentam de informarem às pessoas os riscos relacionados aos alimentos com agrotóxicos e transgênicos. Não se pode esperar que a alimentação da população mude gradualmente, para depois se orientar sobre estes venenos. Esta mudança deve ocorrer paralelamente, para que se evite o maior fortalecimento das indústrias que vendem agrotóxicos e transgênicos, e para que se evite a degradação maior da saúde da população.
Data: 07/05/2014
Comentário: Orgânicos, Transgênicos, SAN e DHAA
Justificativa: Algo que é de extrema importância e que não é mencionado em nenhum momento no guia é o assunto dos orgânicos e transgênicos, pois estes ferem princípios de SAN e DHAA além de não promoverem saúde, sendo que promoção da saúde é um dos objetivos do guia. Este assunto poderia ser abordado neste capítulo, principalmente porque explica a importância da ingestão de alimentos in natura e a diversidade de alimentos na dieta e estes são os que apresentam mais riscos de se enquadrarem nas características de transgênicos ou utilização de agrotóxicos.
Data: 07/05/2014
Comentário: Deficiência de informações relacionadas a algumas dietas alimentares
Justificativa: Faltam informações sobre outras dietas alimentares. O guia ressalta que são necessárias combinações de alimentos de origem animal com alimentos de origem vegetal para se estabelecer uma relação nutricionalmente equilibrada, porém não menciona a alimentação vegetariana e vegana. Segundo dados do IBOPE de 2012, 8% da população brasileira se declara vegetariana, um número bastante considerável, sendo de extrema importância trazer um conteúdo esclarecedor e informativo para essa parcela da população. A exclusão desse conteúdo também deixa de considerar os hábitos alimentares e culturais dessas pessoas.
Data: 07/05/2014
Comentário: Orgânicos, Transgênicos e OGM

Justificativa: Faltam informações sobre alimentos orgânicos e alimentos geneticamente modificados. Quando explicam o conceito de alimento, não mencionam a qualidade do alimento no quesito de segurança biológica e química, ou seja, não diferenciam alimentos orgânicos de não orgânicos, ou de alimentos geneticamente modificados (transgênicos), nem incentivam a população procurar saber qual a fonte do alimento e que substâncias tóxicas podem ser encontradas no mesmo.
Data: 07/05/2014
Comentário: Recomendações
Justificativa: SEGUNDA RECOMENDAÇÃO = Essa parte fala de uma recomendação de usar moderadamente óleos, gorduras, sal e açúcar para temperar e cozinhar alimentos. Faltou citar os riscos de doenças que esses alimentos em excesso causam e esse “moderadamente” ficou muito vago. Faltam também indicações de usar ervas e outros temperos no lugar do sal e dos outros ingredientes. No guia antigo, citava-se a quantidade de sal, por exemplo, que se devia consumir e também falava das doenças provocadas pelo excesso de sal, açúcar e gorduras, além de indicar novas ideias para substituição desses ingredientes.
Data: 07/05/2014
Comentário: Falta de informações sobre DTAs
Justificativa: Neste tópico, deveria ser acrescentada informações sobre doenças transmitidas por alimentos (DTAs), que ocorrem devido a procedimentos incorretos na manipulação, falta de higienização no preparo, falta de saneamento básico e resíduos de substâncias químicas, a fim de evitar casos de infecções, intoxicações e toxinfecção, visando garantir a alimentação saudável e de qualidade.
Data: 07/05/2014
Comentário: Gorduras trans
Justificativa: Nesta seção também faltou mencionar a gordura trans, explicando o que ela é, seus possíveis malefícios e porque ela é diferente das outras gorduras. Isso é importante porque a gordura trans é apenas citada no guia como sendo parte de alimentos ultraprocessados e caracterizada como “tóxica”, não informando a população sobre o por que dela ser assim considerada. Também faltou mencionar a preferência por óleos que tenham gordura boa “explicando o que é uma gordura boa” na preparação de refeições.
Data: 07/05/2014
Comentário: Propriedade de óleos



Justificativa: O guia não traz orientações em relação à estabilidade térmica dos óleos ou de suas propriedades. Não indica qual óleo é mais indicado para qual situação durante o preparo do alimento dependendo da temperatura de cocção e melhor aproveitamento das propriedades dos óleos, além de dar poucos exemplos de óleos e gorduras que possuem atualmente no mercado uma variedade de opções, como óleo de arroz ou canola que não foram mencionados. O azeite de oliva é tema de diversos estudos internacionais como o PREDIMED (¿Effects of the Mediterranean diet on the primary prevention of cardiovascular diseases¿) que estabelecem seu benefício na melhora do perfil lipídico na população em geral, sendo recomendado seu uso como tempero de preparações de saladas. Também sabemos que para cozinhar alimentos em altas temperaturas é melhor o uso de óleos que contenham maior ponto de fumaça, ou seja, que demorem mais tempo e aguentem maiores temperaturas sem oxidar e produzir toxinas e saturação dos ácidos graxos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Consumo de alimentos processados e ultraprocessados e Trans

Justificativa: TERCEIRA RECOMENDAÇÃO = Cita-se consumo de processados e ultraprocessados. A gordura trans, os produtos diet e light também são citados com ênfase, esclarecendo um assunto contemporâneo que a maioria da população não tem conhecimento. Por exemplo, fala que a gordura trans causa entupimento de artérias e que os produtos diet e light tem algum ingrediente a menos e outros em maior quantidade, como o sódio ou gordura. Frisa-se também que o consumo excessivo de alimentos desse tipo prejudica a sensação de saciedade do corpo. Isso faz com que as pessoas ingiram mais calorias do que precisam e dessa forma, correm risco de desenvolver obesidade e DCNT. Interessante o exemplo da diferença de comer um prato de arroz e feijão e de comer uma preparação industrializada e o impacto que tem no nosso corpo em relação a calorias e saciedade, incentivando o consumo de pratos feitos de forma mais caseira isentos de aditivos. O quadro do guia antigo que dividia as gorduras em categorias como saturadas, trans, insaturadas deveria ser colocado no guia novo, pois é bem esclarecedor já que elas são bastante citadas no guia novo e não são bem explicadas.

Data: 07/05/2014

Comentário: O guia de 2008 estava mais completo.

Justificativa: O novo guia de 2014 trouxe muitas informações importantes, porém mais básicas. Acredita-se que faltaram algumas informações adicionais e algumas especificações. Primeiramente, quanto aos alimentos, talvez fosse necessário explicar mais especificamente as gorduras e suas variações, ao passo de que nem todas as gorduras são maléficas, e que muitas são benéficas à saúde, e necessárias. A diferenciação dos carboidratos, quais os mais benéficos, e de como os alimentos integrais são mais saudáveis também faltou. Dando continuidade aos alimentos integrais, faltou uma abordagem mais profunda sobre as fibras, dado que estas praticamente não se encontram em industrializados, podendo trazer problemas intestinais para os consumidores excessivos destes alimentos. As intolerâncias e alergias estão muito presentes nas populações, mesmo que desconhecidas, sendo assim, uma pequena abordagem a respeito delas, e sua relação com os alimentos também seria interessante. O entendimento dos rótulos pelos consumidores não costuma ser fácil, logo orientações sobre rotulagem também seriam muito importantes, contribuindo para uma maior autonomia nas escolhas alimentares da população.

Data: 07/05/2014

Comentário: Faltam informações sobre fibras.

Justificativa: O guia menciona que vegetais são ricos em fibras, porém não faz uma diferenciação entre as fibras, tampouco dá exemplos de fontes alimentares que poderiam enriquecer o conteúdo de fibras no cardápio de uma pessoa. Faltam informações sobre a gordura trans nos alimentos. Por ser uma gordura prejudicial à saúde e estar em muitos alimentos, inclusive nas gorduras presentes na margarina, deveria ser explicado ao menos brevemente para esclarecimento sobre o uso consciente destes produtos. Também se destaca a falta de informação sobre edulcorantes. Visto que há aumento no consumo de adoçantes, deveriam ser listados ao menos os que são permitidos pela ANVISA e esclarecidos pontos como quantidades e recomendações de uso.

Data: 07/05/2014

Comentário: Culinária e opções de alimentação saudável



Justificativa: O capítulo “Padrões de alimentação no Brasil” traz a culinária regional, baseada em uma pesquisa do IBGE, com 30 mil brasileiros. Entretanto, o cardápio é retirado de um grupo específico o que o torna muito restrito. O guia menciona que essas informações não devem ser usadas como um cardápio fixo, mas de qualquer forma pode induzir ao consumo desses alimentos e das quantidades mencionadas. Na parte sobre “Opções de alimentação saudável para a população brasileira”, as informações são interessantes, mas a alimentação saudável e equilibrada poderia ser abordada de melhor maneira e para grupos específicos como: gestantes, crianças (desde o período de desmame), pessoas com alergias alimentares e vegetarianos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Culinária e opções alimentares saudáveis

Justificativa: O capítulo “Padrões de alimentação no Brasil” traz a culinária regional, baseada em uma pesquisa do IBGE, com 30 mil brasileiros. Entretanto, o cardápio é retirado de um grupo específico o que o torna muito restrito. O guia menciona que essas informações não devem ser usadas como um cardápio fixo, mas de qualquer forma pode induzir ao consumo desses alimentos e das quantidades mencionadas. Na parte sobre “Opções de alimentação saudável para a população brasileira”, as informações são interessantes, mas a alimentação saudável e equilibrada poderia ser abordada de melhor maneira e para grupos específicos como: gestantes, crianças (desde o período de desmame), pessoas com alergias alimentares e vegetarianos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Substituir o texto por “Faça do alimento a base para a sua comida”. 1) Não há Resolução na Anvisa que defina alimentos minimamente processados. A sugestão é trocar o termo para alimentos processados que diferenciam de produtos processados. Pois o minimamente processado já é utilizado pela indústria com outra definição. Para diferenciar as definições, realçar no layout do Guia Alimentar para a População Brasileira. 1) Especificar os tipos de cogumelos comestíveis. 1) Inserir a importância de políticas que promovam a alimentação sem agrotóxicos e com preço acessível para toda a população.

Justificativa: Alguns temas foram citados porém não muito bem explicados.

Data: 07/05/2014

Comentário: Pg 16, 1ª recomendação: a frase soa redundante, estranho à 1ª leitura. Sugestão: Faça de alimentos in natura ou minimamente processado a base e sua alimentação; Pg 19- especificar ou quantificar o uso de óleo, sal e açúcar; Pg 24- termos como gordura hidrogenada, amidos modificados, proteína texturizada, etc, devem ter exemplos ou o seu significado no glossário; Pg 31 Acrescentar duas linhas sobre higiene na manipulação dos alimentos

Justificativa: 1-É necessário que haja leitura antes da recomendação, pois parece, além de redundante, uma frase sem efeito, sendo assim a mudança da mesma por si só já indicaria a importante recomendação; 2- As palavras moderadamente, pouco, excessivo são muito subjetivos e fica a critério do leitor. É necessário que se dê uma base, um comparativo para que o leitor perceba a quantidade. No caso destes alimentos, do mesmo modo que a fibra, a quantidade ou a porção, pelo menos a recomendada, é instrutiva e tem maior impacto. 3-Alguns termos técnicos não são de conhecimento do público leigo, sendo assim um glossário servira para um melhor entendimento. 4- Como o capítulo se refere a recomendações gerais, do mesmo modo que foi muito esclarecedor e importante a definição de alimentos, produtos alimentício, etc, a higiene é inerente a boa saúde, aos nutrientes e aos alimentos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Quanto a segunda recomendação: O texto não explica a diferença entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se a inclusão de informações sobre os diferentes tipos de gordura, suas importâncias nutricionais e recomendações de consumo. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, a palavra "moderado" é muito ampla para o público-alvo de leitores deste Guia. Reforçar a nocividade da utilização de temperos industrializados. Quanto as definições: Os conceitos de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados estão enganados e confusos, vez que existe os conceitos em legislação vigente da Anvisa (Decreto-lei nº 986 de 21 de outubro de 1969 que "Institui normas básicas sobre alimentos" e na Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que "Aprova o Regulamento Técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo"). As definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nota-se divergência nas informações, como por exemplo: se os produtos processados (entre os quais estão alguns embutidos e carnes secas) devem ser evitados assim como a utilização do óleo deve ser moderada, mas as preparações regionais ganham destaque na regra de "ouro", como classificar o acarajé, o sanduíche de mortadela, a feijoada, entre outros?.

Justificativa: alguns ajustes poderiam ser feitos para o texto ficar mais claro

Data: 07/05/2014



Comentário: Através da leitura em grupo pode-se observar o dúbio entendimento de conceitos como de alimentos in natura e minimamente processados. ¿Alimentos podem ser adquiridos não processados ou minimamente processados. São não processados quando não sofreram qualquer alteração após deixarem a natureza (alimentos¿ in natura¿). São minimamente processados quando submetidos à limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, porcionamento, secagem, moagem, pasteurização, refrigeração, congelamento, embalagem e outros processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento natural¿. (BRASIL, 2014). Neste parágrafo pode-se notar o confronto de conceitos, pois não está claro a definição de tais, onde o alimento in natura seria aquele que não sofreu nenhuma modificação em sua estrutura, mas o simples fato de realizar limpeza remoção de partes não comestíveis o torna processado? De acordo com Romanichen et al., (2010) Os produtos minimamente processados podem ser definidos como frutas e hortaliças, ou suas combinações, que tenham sido fisicamente alteradas, mas que permaneçam em estado fresco. O processamento mínimo compreende as operações de seleção, classificação, pré-lavagem, fatiamento, sanitização, enxágue, centrifugação, embalagem e refrigeração, visando a manutenção do produto fresco, saudável e na maioria das vezes, pronto para o consumo.

Justificativa: ROMANICHEN et. al. Avaliação Higiênico Sanitária de Alimentos Minimamente Processados. V Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica 26 a 29 de outubro de 2010 ISBN 978-85-61091-69-9.

Data: 07/05/2014

Comentário: Os alimentos diets são aqueles produzidos industrialmente e que sofrem retirada de determinado nutriente (açúcares, sódio, gorduras, alguns aminoácidos, lactose), sem implicar, no entanto, na redução de calorias do alimento. São criados para indivíduos que devem seguir uma dieta baseada na restrição ou redução de um determinado nutriente. Já os alimentos lights, são aqueles que apresentam uma redução mínima de 25% de determinado nutriente ou calorias quando comparado com o alimento tradicional. Essa redução calórica decorre de uma diminuição no teor de algum nutriente energético (carboidrato, gordura e proteína). Logo, a principal diferença entre o alimento diet e o alimento light encontra-se na quantidade permitida de nutriente (o diet precisa ser isento, o light deve apresentar uma diminuição mínima de 25% de nutrientes ou calorias em relação ao alimento de origem). Além disso, outra diferença importante é que o light não é necessariamente indicado para indivíduos adeptos de algum tipo de doença (diabetes, hipertensão, hipercolesterolemia, celíacos, fenilcetonúricos). Por apresentarem redução nas calorias é comum que os indivíduos adeptos ao consumo desses tipos de alimentos aumentem a sua ingestão, normalmente consomem o dobro do habitual, achando que não irão cometer excessos, no entanto a redução de calorias que esses alimentos apresentam não chegam a 50% das calorias quando comparados ao alimento convencional. Daí a importância de ler os rótulos dos produtos light e diet e compará-los com o alimento tradicional para verificar se eles atendem às suas necessidades.

Justificativa: Referências: PORTARIA n.29, de 13 de janeiro de 1998, da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde; PORTARIA n.27, de 13 de janeiro de 1998, da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde; SABIM LABORATÓRIO CLÍNICO. Light ou Diet. Você sabe qual a diferença? Disponível em: [Http://www.sabinonline.com.br](http://www.sabinonline.com.br), acesso em: 29 de abril, 2014; ENGEL, J. F.; BLACKWELL, R. D.;; MINIARD, P. W. Comportamento do consumidor. 8 ed. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos, 2000. SOUZA, E. P. Comportamento do consumidor de produtos diet e light na cidade de Fortaleza - Ceará, In CONGRESSO BRASILEIRO DE ECONOMIA E SOCIOLOGIA RURAL, Ribeirão Preto. Anais. Brasília: SOBER, XXIII, 2005.

Data: 07/05/2014

Comentário: O guia poderia citar fontes melhores de gordura. Um estudo realizado na Universidade Federal de Viçosa analisou as alterações lipídicas séricas e morfológicas de ratos alimentados com diferentes fontes lipídicas durante 28 dias, e os resultados comprovaram fontes lipídicas como manteiga, margarina e gordura de porco contribuem para o surgimento e a progressão de doenças cardiovasculares.

Justificativa: Referências: ALMEIDA, M.E.F., QUEIROZ, J.H., COSTA B. N.M. et. al. Lipídios Séricos e morfologia hepática de ratos alimentados com diferentes fontes lipídicas (óleo de soja, gordura de peixe e porco, manteiga e margarina. Ver. Nutr. Vol 24. Nº 1, Campinas, jan e fev. 2011.

Data: 07/05/2014



Comentário: O próprio guia alimentar ainda em vigor ressalta a importância das porções alimentares (ou uma determinada quantificação de alimentos) para as pessoas, porque o fato de orientar para consumir alimentos saudáveis e evitar em excesso o sal e açúcar torna o olhar para a alimentação balanceada muito simplista e/ou vago; Referências: BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2008. A OMS determinou, em gramas, a quantificação de consumo diário de frutas e hortaliças de 400g (OMS, 2003) o que equivaleria 5 porções de 80g. Isso poderia ser dividido em porções de frutas para o alcance estratégico num dia, otimizando a ingestão de tal grupo vegetal. Ou seja, mais uma vez a quantificação define o quanto, a partir de uma mínima segurança, a pessoa pode fazer o consumo adequado de determinados grupos alimentares; Referências: WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO expert Consultation. Geneva: World Health Organization (WHO Technical Report Series 916), 2003. O SISVAN também determina porções para recomendações de grupos de alimentos (em dez passos para alimentação saudável em determinadas faixas etárias); Referências: BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional e SISVAN na assistência à saúde. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, Brasília, 2008. Outro material do Ministério da Saúde que demonstra orientações sobre uma alimentação saudável por meio de porções de grupos é os Dez Passos para uma Alimentação Saudável para menores de dois anos. Além disso, ele explicita exemplos de quais alimentos de respectivos grupos e suas quantidades em medidas caseiras; Referências: BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2. ed., Brasília, 2010. Um material também do MS, o Manual para os Agentes Comunitários de Saúde, Alimentação e Nutrição para as Famílias do Programa Bolsa Família, expressa as porções em número, sendo que não simplesmente isso, mas o reforço da ideia de regularidade em número de refeições (3 principais intercaladas de lanches), as pequenas orientações para evitar problemas de saúde, mostrando seus benefícios e como direcionar os alimentos em quantidades proporcionais em refeições.

Justificativa: BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção em Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação e nutrição para as famílias do programa bolsa família: manual para os agentes comunitários de saúde. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção em Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília, 2010. Sugestão: manter os porcionamentos contidos no guia alimentar de 2008 e descrever em medidas caseiras alguns exemplos de porções. Isso facilitará a mensagem do consumo saudável de todos os grupos, sendo um reforço das orientações do guia que está pra ser substituído (ou reformulado).

Data: 07/05/2014

Comentário: A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo de açúcar livre, que inclui tanto a substância presente nas frutas e no leite quanto no produto processado, não chegue a 10% das calorias consumidas por uma pessoa adulta ao longo de todo o dia. Entretanto, segundo dados obtidos na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009, a prevalência de consumo excessivo de açúcares foi observada em 61% da população, com 14% como média de energia diária proveniente do açúcar livre para cada pessoa. (Rodrigues, 2013; Ministério da Saúde, 2011) Esse padrão alimentar é preocupante, uma vez que, essa ingestão excessiva pode trazer consequências como obesidade, doenças crônicas e gastos com os posteriores tratamentos. Dados do Sistema Único de Saúde (SUS) revelam que o setor público gasta, anualmente, R\$ 488 milhões com o tratamento de doenças associadas à obesidade. (Rodrigues, 2013; Ministério da Saúde, 2011) A POF 2008-2009 confirma ainda que os brasileiros consomem mais sódio do que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de até 5g diárias. De acordo com a pesquisa, o consumo médio no País está em 8,2g diárias. (Ministério da Saúde, 2011) Ou seja, como foi visto nos dados acima é necessário que aja uma melhor discussão acerca do consumo de açúcar e sal.

Justificativa: Atráves da leitura foi possível perceber uma falha na recomendação destes itens, uma vez que, eles foram nomeados como temperos, afirmando que a população deve consumir pouco, mas não deixa claro o quanto deve ser consumido e quais prejuízos o consumo em excesso pode acarretar. Sendo necessário apresentar no guia alimentar, quais os limites de consumo com imagens de porções caseiras, para um melhor entendimento pela população.

Data: 07/05/2014

Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.



Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 e 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) e Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade... e, deixando-o assim: e Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, possuem densidade..."

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 07/05/2014

Comentário: No quadro de exemplos de alimentos processados (pág. 23): inserir o exemplo e milho em salmoura e.

Justificativa: Como este alimento processado possui ampla distribuição em mercados e faz parte do dia-a-dia da população brasileira, acreditamos que sua presença no texto auxiliará o leitor a reconhecê-lo como tal.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS ABASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: Produtos ultraprocessados tem perfil nutricional desequilibrado (pág. 26): sugerimos inserir no 3º parágrafo, a informação que o baixo conteúdo de fibras nestes alimentos favorece a mastigação rápida e, portanto, também atrapalharia a percepção da saciedade;



Justificativa: É importante que ofereçamos informações simples ao leitor, para que estas os ajudem na tomada de decisão sobre a necessidade de mudança no comportamento alimentar

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de horta sem diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation; FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302009000500012&lng=en&nrm=iso>. ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Atributos dos produtos ultraprocessados que favorecem a obesidade (pag. 28): sugerimos considerarem inserir um 5º atributo: o marketing.

Justificativa: Sabe-se que os alimentos ultraprocessados recebem maços investimentos em marketing. Desta forma, acreditamos que seja importante alertar o leitor do guia desta característica (atributo) comumente encontrada a cerca destes produtos alimentícios.

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: 3ª TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de não escolha, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos in natura que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997-Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS- Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos/?url=/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa

Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today and tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010, p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultra processados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2, 409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding



Effect of Abused Drugs TheJournal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: A REGRA DE OURO: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na regra de ouro, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a regra de ouro deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Alguns alimentos in natura e minimamente processados também possuem alto teor de energia por volume, como as castanhas e sementes oleaginosas. Portanto, essa característica não é exclusiva de produtos processados: nem todos estes apresentam alta densidade energética. Há diversos alimentos processados prontos para consumo que apresentam baixo valor energético, baixas quantidades de açúcar, sódio e gorduras, e, além disso, são opções práticas para serem consumidos como opções de lanches entre as refeições principais, contribuindo para aumentar a saciedade e para o consumo de menores quantidades de alimentos nas refeições principais, ou seja, evitando o consumo excessivo de calorias. Estes alimentos processados também fornecem nutrientes, incluindo micronutrientes, importantes para o funcionamento do organismo. Exemplos de alimentos processados e ultraprocessados que podem fazer parte de uma alimentação saudável:iogurtes sem açúcar e com baixas quantidades de gordura (fontes de Cálcio), pão de forma integral, barras de cereal e requeijão com baixas quantidades de gordura, açúcar e sódio, queijo tipo minas, ricota e outros queijos com baixas quantidades de gordura, leites e bebidas a base de soja sem açúcar, enriquecidos, entre outros alimentos processados, podem ser considerados saudáveis, uma vez que apresentam baixa densidade energética, baixas quantidades de açúcar, gorduras saturadas e trans e sódio, e fornecem fibras, vitaminas e minerais importantes para o funcionamento do organismo. O Manual de Obesidade na Infância e na Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda, no Anexo 24, alguns alimentos processados e ultraprocessados como opções para lanches saudáveis, com poucas calorias, ideais para serem consumidos entre as refeições principais (ver documento protocolizado neste Ministério).



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Alguns alimentos in natura e minimamente processados também possuem alto teor de energia por volume, como as castanhas e sementes oleaginosas. Portanto, essa característica não é exclusiva de produtos processados: nem todos estes apresentam alta densidade energética. Há diversos alimentos processados prontos para consumo que apresentam baixo valor energético, baixas quantidades de açúcar, sódio e gorduras, e, além disso, são opções práticas para serem consumidos como opções de lanches entre as refeições principais, contribuindo para aumentar a saciedade e para o consumo de menores quantidades de alimentos nas refeições principais, ou seja, evitando o consumo excessivo de calorias. Estes alimentos processados também fornecem nutrientes, incluindo micronutrientes, importantes para o funcionamento do organismo. Exemplos de alimentos processados e ultraprocessados que podem fazer parte de uma alimentação saudável: logurtes sem açúcar e com baixas quantidades de gordura (fontes de Cálcio), pão de forma integral, barras de cereal e requeijão com baixas quantidades de gordura, açúcar e sódio, queijo tipo minas, ricota e outros queijos com baixas quantidades de gordura, leites e bebidas a base de soja sem açúcar, enriquecidos, entre outros alimentos processados, podem ser considerados saudáveis, uma vez que apresentam baixa densidade energética, baixas quantidades de açúcar, gorduras saturadas e trans e sódio, e fornecem fibras, vitaminas e minerais importantes para o funcionamento do organismo. O Manual de Obesidade na Infância e na Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda, no Anexo 24, alguns alimentos processados e ultraprocessados como opções para lanches saudáveis, com poucas calorias, ideais para serem consumidos entre as refeições principais (ver documento protocolizado neste Ministério).

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Favor informar qual a base científica desta afirmação?

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Favor informar qual a base científica desta afirmação?

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: É arriscada a afirmativa de que optamos por ingerir mais calorias sempre que escolhemos um produto ultraprocessado. Como já citado anteriormente (nos comentários da ABIAD), existem vários alimentos industrializados com baixas quantidades de calorias, assim como também existem preparações culinárias caseiras com altos valores calóricos. Muitas vezes, ao optar por um alimento industrializado, o consumidor acaba por ingerir menos calorias e por ter uma maior sensação de saciedade, como no caso de um pão de forma integral industrializado, em substituição a um pão francês. Vale ressaltar que a obesidade não é resultado apenas da escolha de ultraprocessados, a causa é multifatorial (ambiente obesogênico, genética, exercício físico).

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: É arriscada a afirmativa de que optamos por ingerir mais calorias sempre que escolhemos um produto ultraprocessado. Como já citado anteriormente (nos comentários da ABIAD), existem vários alimentos industrializados com baixas quantidades de calorias, assim como também existem preparações culinárias caseiras com altos valores calóricos. Muitas vezes, ao optar por um alimento industrializado, o consumidor acaba por ingerir menos calorias e por ter uma maior sensação de saciedade, como no caso de um pão de forma integral industrializado, em substituição a um pão francês. Vale ressaltar que a obesidade não é resultado apenas da escolha de ultraprocessados, a causa é multifatorial (ambiente obesogênico, genética, exercício físico).

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos que o exemplo de comparação mostrado acima pode não ser adequado, pois são comparados alimentos de diferentes grupos alimentares.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos que o exemplo de comparação mostrado acima pode não ser adequado, pois são comparados alimentos de diferentes grupos alimentares.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos que a obesidade é multifatorial e para sua prevenção é importante a realização de uma dieta adequada e equilibrada, atrelada à prática regular de exercícios físicos. Alimentos preparados em casa podem levar mais açúcar e sal que a mesma preparação quando feita em um processo industrial.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos que a obesidade é multifatorial e para sua prevenção é importante a realização de uma dieta adequada e equilibrada, atrelada à prática regular de exercícios físicos. Alimentos preparados em casa podem levar mais açúcar e sal que a mesma preparação quando feita em um processo industrial.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Os estudos mais atuais que falam sobre este tema não são convincentes para indicar que apenas “ultraprocessados” apresentam essas características. Os alimentos / as preparações culinárias também podem gerar os mesmos sinais fisiológicos se não inseridos dentro do contexto de uma dieta equilibrada atrelada à prática de atividade física. Nenhum Guia Alimentar de qualquer país indica ou menciona dependência do consumo de qualquer tipo de alimento. O alimento é escolha individual, de maneira que se quisermos modificar os hábitos alimentares é necessário investir em educação da população.



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Os estudos mais atuais que falam sobre este tema não são convincentes para indicar que apenas *ultraprocessados* apresentam essas características. Os alimentos / as preparações culinárias também podem gerar os mesmos sinais fisiológicos se não inseridos dentro do contexto de uma dieta equilibrada atrelada à prática de atividade física. Nenhum Guia Alimentar de qualquer país indica ou menciona dependência do consumo de qualquer tipo de alimento. O alimento é escolha individual, de maneira que se quisermos modificar os hábitos alimentares é necessário investir em educação da população.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A praticidade de porcionamento não influencia na escolha do consumidor em como ingerir o produto. A escolha e o nível de atenção é algo decidido pelo consumidor. Se faz necessário solicitar a literatura científica que afirma haver um *registro* das calorias ingeridas. O ato de comer em restaurante Fast Food não implica em comer distraidamente. Os produtos fast food podem ser comidos com atenção ou de forma distraída, assim como qualquer outro alimento servido em um ambiente comercial ou em casa. Os restaurantes Fast Food também são frequentados por pessoas que buscam lazer e, nesse caso, são ambientes de convivência familiar e encontro de amigos.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A praticidade de porcionamento não influencia na escolha do consumidor em como ingerir o produto. A escolha e o nível de atenção é algo decidido pelo consumidor. Se faz necessário solicitar a literatura científica que afirma haver um *registro* das calorias ingeridas. O ato de comer em restaurante Fast Food não implica em comer distraidamente. Os produtos fast food podem ser comidos com atenção ou de forma distraída, assim como qualquer outro alimento servido em um ambiente comercial ou em casa. Os restaurantes Fast Food também são frequentados por pessoas que buscam lazer e, nesse caso, são ambientes de convivência familiar e encontro de amigos.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: É necessário esclarecer que o Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. - Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003, estabelece porções de consumo para cada grupo de alimentos e no comentário acima há uma generalização do que o Guia define como alimentos ultraprocessados. Sendo assim, é válido destacar que o Guia aponta conceitos conflitantes, uma vez que porções de consumo são quantidades estabelecidas de acordo com legislação específica. O tamanho das embalagens é algo diferente e é de autonomia do fabricante.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: É necessário esclarecer que o Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. - Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003, estabelece porções de consumo para cada grupo de alimentos e no comentário acima há uma generalização do que o Guia define como alimentos ultraprocessados. Sendo assim, é válido destacar que o Guia aponta conceitos conflitantes, uma vez que porções de consumo são quantidades estabelecidas de acordo com legislação específica. O tamanho das embalagens é algo diferente e é de autonomia do fabricante.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Novamente há a generalização de que os “ultraprocessados” favorecem a obesidade. Além disso, destacamos que a obesidade é uma doença multifatorial e indagamos sobre a base para definição destes atributos. Os destaques que relacionam produtos ultraprocessados como causa da obesidade são inconsistentes, pois a obesidade é multifatorial, possuindo outras causas, como sedentarismo, fatores genéticos, e o balanço energético positivo (ingestão calórica superior ao gasto calórico), em que o excesso de calorias pode também ser proveniente de alimentos in natura e preparações culinárias. Sugestão: É muito importante recomendar a prática de atividade física, aliada à alimentação saudável (que pode incluir alimentos industrializados, assim como os in natura), para contribuir com o balanço energético negativo e prevenção da obesidade. Referência: “World Health Organization [homepage on the Internet]. Geneva: What are overweight and obesity? [cited 2014 Mar 26]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Novamente há a generalização de que os “ultraprocessados” favorecem a obesidade. Além disso, destacamos que a obesidade é uma doença multifatorial e indagamos sobre a base para definição destes atributos. Os destaques que relacionam produtos ultraprocessados como causa da obesidade são inconsistentes, pois a obesidade é multifatorial, possuindo outras causas, como sedentarismo, fatores genéticos, e o balanço energético positivo (ingestão calórica superior ao gasto calórico), em que o excesso de calorias pode também ser proveniente de alimentos in natura e preparações culinárias. Sugestão: É muito importante recomendar a prática de atividade física, aliada à alimentação saudável (que pode incluir alimentos industrializados, assim como os in natura), para contribuir com o balanço energético negativo e prevenção da obesidade. Referência: “World Health Organization [homepage on the Internet]. Geneva: What are overweight and obesity? [cited 2014 Mar 26]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

Data: 07/05/2014

Comentário: Figura (Pág. 16) - Água diretamente da torneira.

Justificativa: Não temos como garantir que a água da torneira, apesar de sofrer tratamento prévio na central de abastecimento, chegará ao domicílio dos consumidores com a mesma qualidade, uma vez que é grande o trajeto percorrido e a mesma é bastante susceptível à contaminação. Apesar de fisicamente não ser perceptível, os microrganismos não são visíveis a olho nu.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: O Guia desconsidera todos os programas de reciclagem desenvolvidos por indústrias de alimentos e supermercados (Política Nacional de Resíduos sólidos), inclusive cooperativas que foram criadas para reciclagem de embalagens, gerando vários empregos para a população.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: O Guia desconsidera todos os programas de reciclagem desenvolvidos por indústrias de alimentos e supermercados (Política Nacional de Resíduos sólidos), inclusive cooperativas que foram criadas para reciclagem de embalagens, gerando vários empregos para a população.

Data: 07/05/2014

Comentário: Parágrafo confuso, de difícil compreensão. (pág. 21; parágrafo 1).

Justificativa: Produtos alimentícios prontos para consumo são produtos fabricados pela indústria com emprego de vários ingredientes (pelo menos dois) e podem ser consumidos na ausência de alimento (com frequência, substituem alimentos e preparações culinárias). Nesta medida, são produtos inteiramente diferentes de óleos, gorduras, sal e açúcar, que são substâncias únicas usadas para temperar e cozinhar alimentos e para convertê-los em preparações culinárias.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: É uma questão de agricultura, e não de impacto ao meio ambiente, e não se aplica a recomendações de alimentação saudável para a população brasileira. Há diversificados alimentos processados e ultraprocessados e, conseqüentemente, diferentes utilizações de matérias primas. Nas gôndolas de supermercados pode-se facilmente detectar a ampla variedade destes alimentos à venda
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: É uma questão de agricultura, e não de impacto ao meio ambiente, e não se aplica a recomendações de alimentação saudável para a população brasileira. Há diversificados alimentos processados e ultraprocessados e, conseqüentemente, diferentes utilizações de matérias primas. Nas gôndolas de supermercados pode-se facilmente detectar a ampla variedade destes alimentos à venda
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: É uma questão de agricultura, e não de impacto ao meio ambiente, e não se aplica a recomendações de alimentação saudável para a população brasileira. Há diversificados alimentos processados e ultraprocessados e, conseqüentemente, diferentes utilizações de matérias primas. Nas gôndolas de supermercados pode-se facilmente detectar a ampla variedade destes alimentos à venda
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: É uma questão de agricultura, e não de impacto ao meio ambiente, e não se aplica a recomendações de alimentação saudável para a população brasileira. Há diversificados alimentos processados e ultraprocessados e, conseqüentemente, diferentes utilizações de matérias primas. Nas gôndolas de supermercados pode-se facilmente detectar a ampla variedade destes alimentos à venda
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Em um processo de irrigação, como na agricultura de alimentos in natura, também há considerável gasto de água. Portanto, esta questão de sustentabilidade ambiental da água não é algo exclusivo das indústrias de alimentos.



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Em um processo de irrigação, como na agricultura de alimentos in natura, também há considerável gasto de água. Portanto, esta questão de sustentabilidade ambiental da água não é algo exclusivo das indústrias de alimentos.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Em relação ao conceito de alimento ultraprocessado apresentado adjunto à afirmativa de que a vida social é impactada por estes alimentos, não há uma evidência, além de ser uma opinião contrária ao que é dito na página 6 deste GUIA: ¿Por fim, consideram a natureza das evidências sobre as quais guias alimentares devem ser construídos...¿.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Em relação ao conceito de alimento ultraprocessado apresentado adjunto à afirmativa de que a vida social é impactada por estes alimentos, não há uma evidência, além de ser uma opinião contrária ao que é dito na página 6 deste GUIA: ¿Por fim, consideram a natureza das evidências sobre as quais guias alimentares devem ser construídos...¿.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A regra de ouro determina que apenas preparações caseiras são saudáveis, o que é equivocado. Muitas preparações caseiras contêm grandes quantidades de gordura, sal e açúcar e muitos alimentos ou produtos industrializados contêm baixas quantidades destes ingredientes e altas quantidades de fibras, podendo ser considerados saudáveis. Ainda, a expressão ¿consume com moderação¿ seria mais apropriada do que ¿evite produtos ultraprocessados¿, pois estes não são a essência do problema (conforme o Guia define, eles tem ¿perfil nutricional desequilibrado¿); a essência da questão é ter uma boa dieta. Assim como o Guia afirma que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados ¿com moderação¿, o mesmo deveria se aplicar aos ¿ultraprocessados¿.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A regra de ouro determina que apenas preparações caseiras são saudáveis, o que é equivocado. Muitas preparações caseiras contêm grandes quantidades de gordura, sal e açúcar e muitos alimentos ou produtos industrializados contêm baixas quantidades destes ingredientes e altas quantidades de fibras, podendo ser considerados saudáveis. Ainda, a expressão ¿consume com moderação¿ seria mais apropriada do que ¿evite produtos ultraprocessados¿, pois estes não são a essência do problema (conforme o Guia define, eles tem ¿perfil nutricional desequilibrado¿); a essência da questão é ter uma boa dieta. Assim como o Guia afirma que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados ¿com moderação¿, o mesmo deveria se aplicar aos ¿ultraprocessados¿.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Mesma sugestão acima (A expressão “consoma com moderação” seria mais apropriada do que “evite produtos ultraprocessados”).
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Mesma sugestão acima (A expressão “consoma com moderação” seria mais apropriada do que “evite produtos ultraprocessados”).
Data: 07/05/2014
Comentário: O resgate do alimento “de verdade” é um dos pontos fortes do Guia, bem como a utilização de ilustrações que facilita o entendimento. Outro ponto a destacar é a não utilização do termo “lanche”, pela confusão causada pela inadequação da sua compreensão. Sugestões: Demonstrativo da densidade calórica dos alimentos ultraprocessados, porém, a forma de representação das informações contidas nos parágrafos da pág 27 que utiliza o exemplo de um prato de arroz com feijão na comparação, deveria ser em tabela, para facilitar a compreensão; - apresentar em tabelas separadas os alimentos processados e ultra processados, (Quadro na pág 21). - incluir preparações culinárias/caseiras com uso controlado de sal e gordura, em quadros destacados. Ex.: pães e massas caseiras; - ao final de cada recomendação apresentar uma síntese e proposições, alternativas; - relacionar a obesidade x produtos alimentícios ultra processados. Esta questão deveria ser mais evidenciada no guia. - inclusão de maior número de orientações representadas em esquemas, quadros, em substituição aos textos, como exemplo, o material utilizado na EAAB, por ser considerado mais “agradável” para leitura, devido a sua diagramação. - incluir orientações de cuidados na manipulação e higiene de alimentos, ausente no guia .
Justificativa: O Guia reforça conceitos de produtos processados e ultra processados, porém, não reforça a importância do consumo de frutas, verduras e legumes. - O processamento caseiro (preparações culinárias) não está claro no guia.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Está confusa a orientação para consumo de variedade de alimentos (todas as opções de grupos alimentares são citadas nas últimas linhas) e, ao mesmo tempo, afirmar que devem prevalecer alimentos de origem vegetal.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Está confusa a orientação para consumo de variedade de alimentos (todas as opções de grupos alimentares são citadas nas últimas linhas) e, ao mesmo tempo, afirmar que devem prevalecer alimentos de origem vegetal.
Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A partir desta frase subentende-se que estes ingredientes não possuem benefícios nutricionais e devem ser utilizados apenas para conferir sabor às preparações. Com relação aos óleos, os mesmos são importantes para saúde, se consumidos com moderação, e possuem nutrientes de extrema importância. O sal melhora o sabor e influi nos aromas de outros ingredientes reduzindo o amargor, ou reforçando a doçura. O sal aumenta a sensação de densidade dos alimentos, e da sua textura, o que ajuda para que os alimentos resultem mais atrativos e saborosos. O sal é fundamental para ressaltar e aumentar de forma natural o sabor dos alimentos. Diferentemente do que diz o guia, sua adição não tem o perfil de mascarar sabores indesejáveis quer que seja por adição de aditivos ou de substâncias geradas em função dos processos produtivos. O sal dispõe de um efeito de preservação uma vez que reduz a atividade da água no alimento, reduzindo o crescimento de microrganismos potencialmente prejudiciais. A capacidade do sal como conservador e preservador foi fundamental para o desenvolvimento humano ao longo da história, uma vez que permitia a conservação dos alimentos, ainda que de forma mais rudimentar. Já o açúcar, torna palatáveis vários tipos de alimentos, além de acrescentar determinadas características únicas aos mesmos e proporcionar maior durabilidade. Todos os alimentos, sejam in natura ou não, devem ter suas quantidades limitadas. O excesso de qualquer alimento traz prejuízos à saúde de quem os consome. O Guia deveria educar a leitura dos rótulos alimentares e quanto de cada nutriente é considerado aceitável. Desta forma é possível promover a educação nutricional e permear boas escolhas alimentares dentre a população. Como informação adicional, as empresas tratam a redução de sódio através do Acordo de Cooperação Técnica entre a indústria e o Ministério da Saúde, assim como possuem programa global de sustentabilidade, buscando tecnologia e substitutos para redução de sódio em seus produtos.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A partir desta frase subentende-se que estes ingredientes não possuem benefícios nutricionais e devem ser utilizados apenas para conferir sabor às preparações. Com relação aos óleos, os mesmos são importantes para saúde, se consumidos com moderação, e possuem nutrientes de extrema importância. O sal melhora o sabor e influi nos aromas de outros ingredientes reduzindo o amargor, ou reforçando a doçura. O sal aumenta a sensação de densidade dos alimentos, e da sua textura, o que ajuda para que os alimentos resultem mais atrativos e saborosos. O sal é fundamental para ressaltar e aumentar de forma natural o sabor dos alimentos. Diferentemente do que diz o guia, sua adição não tem o perfil de mascarar sabores indesejáveis quer que seja por adição de aditivos ou de substâncias geradas em função dos processos produtivos. O sal dispõe de um efeito de preservação uma vez que reduz a atividade da água no alimento, reduzindo o crescimento de microrganismos potencialmente prejudiciais. A capacidade do sal como conservador e preservador foi fundamental para o desenvolvimento humano ao longo da história, uma vez que permitia a conservação dos alimentos, ainda que de forma mais rudimentar. Já o açúcar, torna palatáveis vários tipos de alimentos, além de acrescentar determinadas características únicas aos mesmos e proporcionar maior durabilidade. Todos os alimentos, sejam in natura ou não, devem ter suas quantidades limitadas. O excesso de qualquer alimento traz prejuízos à saúde de quem os consome. O Guia deveria educar a leitura dos rótulos alimentares e quanto de cada nutriente é considerado aceitável. Desta forma é possível promover a educação nutricional e permear boas escolhas alimentares dentre a população. Como informação adicional, as empresas tratam a redução de sódio através do Acordo de Cooperação Técnica entre a indústria e o Ministério da Saúde, assim como possuem programa global de sustentabilidade, buscando tecnologia e substitutos para redução de sódio em seus produtos.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A expressão “consuma com moderação” seria mais apropriada do que “evite produtos ultraprocessados”, pois estes não são a essência do problema (conforme o Guia define, eles tem “perfil nutricional desequilibrado”); a essência da questão é ter uma dieta equilibrada. Assim como o Guia afirma que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados “com moderação”, o mesmo deveria se aplicar aos “ultraprocessados”.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A expressão “consuma com moderação” seria mais apropriada do que “evite produtos ultraprocessados”, pois estes não são a essência do problema (conforme o Guia define, eles tem “perfil nutricional desequilibrado”); a essência da questão é ter uma dieta equilibrada. Assim como o Guia afirma que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados “com moderação”, o mesmo deveria se aplicar aos “ultraprocessados”.



Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. É imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Segundo o Codex, alimento é qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS” (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados devem ser evitados é equivocado, pois produtos diferentes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos “in natura” que cada um pode ter em sua vida cotidiana.



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido.

Data: 07/05/2014

Comentário: : Ref.: ¿Produtos prontos para consumo ultraprocessados são também derivados de alimentos, porém sua fabricação envolve várias etapas de processamento e muitos ingredientes. Esses ingredientes podem ultrapassar uma ou duas dezenas, incluindo substâncias extraídas de alimentos e substâncias não naturalmente presentes em alimentos. Alimentos inteiros estão frequentemente ausentes de produtos ultraprocessados ou estão presentes em proporção reduzida. Os produtos criados não são versões alteradas de alimentos, mas sim produtos de natureza distinta dos alimentos que forneceram os ingredientes utilizados na sua composição.¿ Como foi comentado no item anterior, a definição de produtos alimentícios minimamente processados, processados e ultraprocessados é equivocada e não segue as definições presentes nas legislações vigentes. Retirar a frase sem fundamentação ¿os produtos criados não são versões alteradas de alimentos, mas sim produtos de natureza distinta dos alimentos que forneceram os ingredientes utilizados na sua composição.¿

Justificativa: A mesma do item anterior.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “Produtos ultraprocessados incluem produtos panificados adicionados de gorduras e ou açúcar (muitos tipos de pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces em geral), “comidas instantâneas” (sopas enlatadas ou desidratadas, “macarrão instantâneo”, “tempero pronto”), produtos congelados (extratos de carne de frango ou peixe empanados tipo nuggets, hambúrguer, pizza), lanches e guloseimas (vários tipos de biscoitos recheados, sorvetes, chocolates, balas, sobremesas lácteas), pós para refresco, refrigerantes, vários tipos de bebida açucarada ou adoçada artificialmente e uma infinidade de novos produtos que chegam ao mercado todos os anos incluindo vários tipos de “salgadinhos de pacote”, “cereais matinais”, “barras de cereal”, “bebidas energéticas”, entre muitos outros.” Generalizou-se uma série de produtos como ultraprocessados, sem que houvesse uma definição clara do que vem a ser.

Justificativa: A mesma do item anterior.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “Diferentemente dos produtos processados, a imensa maioria dos produtos ultraprocessados é concebida para ser consumida como lanches, sozinhos ou em combinação com outros produtos prontos para consumo, ou como substitutos de refeições preparadas com base em alimentos e ingredientes culinários. Portanto, produtos ultraprocessados tendem a inibir o consumo de alimentos. A formulação e os ingredientes de produtos ultraprocessados conferem longuíssima duração aos produtos e propriedades sensoriais (cor, sabor, aroma e textura) extremamente atraentes. O propósito do ultraprocessamento é criar produtos duráveis, convenientes, de sabor intenso e, em face de um baixíssimo custo de produção, relativamente acessíveis para os consumidores e muito rentáveis para a indústria.” Pedimos a retirada deste parágrafo. Como seria possível que produtos tidos como ultraprocessados tenham baixíssimo custo de produção, se o próprio Guia lhes atribui a utilização de vários ingredientes e elaborados processos de produção? Criar produtos atraentes para o consumo peca por incentivar o consumo destes alimentos?

Justificativa: A mesma do item anterior.

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca?

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿A REGRA DE OURO¿: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na ¿regra de ouro¿, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca?

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 07/05/2014

Comentário: No paragrafo que cita que os alimentos de origem animal ...as combinações adequadas e complementação de pequenas quantidades de alimentos de origem animal e mesclas de alimentos de origem vegetal...

Justificativa: Como o Guia pode abordar que o consumo de alimentos de origem animal devem ser em pequenas quantidades, se em nenhum momento cita a recomendação quantitativa de nenhum grupo alimentar. Deixar que o conceito de pequena quantidade fique por conta do leitor, acredito ser muito arriscado, visto que um individuo que consome 4 porções do grupo das carnes em uma refeição, para este pequenas quantidades podem ser considerado 2 porções.

Data: 07/05/2014

Comentário: - Sugestões: ¿ Desagrupar a segunda recomendação ¿ óleos e gorduras, sal e açúcar estão colocados de maneira genérica e indistinta, sugerimos especificar as particularidades de cada gênero. Localização no guia: páginas 19 e 20. ¿ Especificar quantidades e porções para alimentação equilibrada. ¿ Orientar o que deve ser feito (o guia somente friza aspectos negativos e não apresenta alternativas saudáveis). ¿ Abordar o tema sustentabilidade voltado à alimentação, como controle de restos alimentares, descartes. Localização no guia: página 29.

Justificativa: O guia não comenta nem considera as Leis da Alimentação para composição de um cardápio saudável, além disso, faltou abordar a importância dos grupos alimentares, e não há direcionamento das questões quantitativas e qualitativas de consumo. Sua linguagem é impositiva e radical quanto à escolha de alimentos processados, uma vez que todos estes alimentos são colocados como vilões, mas existem exceções como iogurtes e queijos. Localização no guia: página 21, terceira recomendação.

Data: 07/05/2014

Comentário: E os produtos prontos para consumo processados que não são feitos pela indústria?

Justificativa: A todo momento no Guia é dito que os produtos prontos para consumo processados ou ultraprocessados são de fabricação industrial. No entanto, temos também no Brasil aqueles que são de fabricação caseira, artesanal ou rural (tais como mariolas, biscoitos, entre outros). Como classificá-los? A meu ver, tanto por eles terem outra lógica de produção (socialmente mais justa, menos ligada à produção capitalista, de acumulação de capital), bem como por fazerem parte da cultura alimentar brasileira e por valorizarem a diversidade ambiental local, tenho para mim que estes são opções muito melhores do que os "industriais", produzidos em larga escala pela grande indústria de alimentos. Embora tenha dúvidas de como classificá-los, acho que deveriam ser incluídos no Guia. Acredito que o grupo que formulou a nova proposta de classificação dos alimentos deveria refletir sobre esses casos. Aproveito a oportunidade para parabenizá-los pelo trabalho feito - é um enorme avanço na luta pela redução do consumo dos produtos fabricados pela grande indústria de alimentos.

Data: 07/05/2014



Comentário: Analisamos o trecho da Pag. 23 “Embora produtos processados mantenham a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento original, as técnicas e os métodos de processamento utilizados os tornam nutricionalmente desequilibrados”. Comentário: O próprio autor já citou anteriormente no Guia que os alimentos individualmente analisados não são equilibrados (Ex.: grãos e carnes vermelhas). Portanto inclusive “alimentos” não são equilibrados. - A Organização Mundial da Saúde define em seu documento “Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines” que nenhum alimento é completo, isto é, fornece todos os nutrientes necessários para o crescimento, manutenção da saúde e prevenção de doenças. WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines 1998 (Pag 7). “No single food, other than breast milk for infants, provides all the required nutrients. For optimal growth, health and avoidance of disease, a range of nutrients is needed in amounts that change through-out life. The various diets that people eat, made up of many different foods in a variety of national patterns and combinations, have proved over the ages to be able to provide adequate nutrients.” - A alimentação saudável é entendida como aquela que faz bem, promove saúde e deve ser orientada e incentivada desde a infância até a vida adulta. No entanto, nem sempre depende apenas de opção individual. Baixa renda, exclusão social, baixa escolaridade e falta ou má qualidade da informação disponível podem restringir a adoção e a prática de uma alimentação saudável. Para ser considerada saudável, a alimentação deve ser planejada com alimentos de todos os tipos, de procedência segura e conhecida. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. Barueri, SP: Manole; 2008. Alimentação saudável e a pirâmide dos alimentos; cap. 1, p. 3-29. - A Academy of Nutrition and Dietetics ressaltou seu posicionamento a respeito da distribuição dos alimentos e afirmou que todos os alimentos podem fazer parte de uma dieta desde que consumidos com moderação e respeitando o tamanho das porções. Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 - 317, February 2013. “The Academy strives to communicate healthy eating message that emphasize a balance of food and beverages within energy needs, rather than any one food or meal.” (p. 307) “Categorizing foods as “good” or “bad” promotes dichotomous thinking.” (p. 309) - A Organização Mundial da Saúde no documento Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases (Geneva 2003), afirma que a dieta alimentar e todos os seus influenciadores são responsáveis pela determinação de um ambiente promotor de saúde. A afirmação transmite a mensagem de que a dieta é variada culturalmente e que fatores externos influenciam as escolhas alimentares. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva 2003. Pg. 30. “The diets people eat, in

all their cultural variety, define to a large extent people’s health, growth and development. Risk behaviors, such as tobacco use and physical inactivity, modify the result for better or worse. All this takes place in a social, cultural, political and economic environment that can aggravate the health of populations unless active measures are taken to make the environment a health-promoting one.”

Justificativa: Complementamos: - O artigo "A life course approach to diet, nutrition and the prevention of chronic diseases" aborda os principais fatores que interferem na gênese de doenças crônicas ao longo da vida. Neste contexto há a menção de dietas não saudáveis. A life course approach to diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. I Darnton-Hill, C Nishida and WPT James. Public Health Nutrition: 7(1A), 101-121 (2004). "From all the above, it is clear that, although there is a vast volume of scientific evidence addressing a life course approach to chronic disease prevention and control, the final picture is still not complete, and even sometimes contradictory. However, from the available evidence, it is possible to state the following: - unhealthy diets, physical inactivity and smoking are confirmed risk behaviors; the biological risk factors of hypertension, obesity and dyslipidemia are firmly established as risk factors for CHD, stroke and diabetes; globally, risk factor trends are rising, especially obesity, and in the developing countries particularly, smoking; the major biological risk factors emerge and act in early life, and continue to have a negative impact throughout the life course; they can continue to effect the health of the next generation; an adequate and appropriate postnatal nutritional environment is important; and, interventions are effective but must extend beyond individual risk factors and continue throughout the life course. The most significant risk factors in terms of the life course are diet, physical activity and smoking. However, the effects of global transition and changing environments are critical and also need to be addressed." - O Guia Alimentar Americano recomenda que ha liberdade de escolha da alimentação diária desde que ela atenda as necessidades nutricionais dos indivíduos. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf> Pag. 17 "Americans should move toward more healthful eating patterns. Overall, as long as foods and beverages consumed meet nutrient needs and calorie intake is appropriate, individuals can select an eating pattern that they enjoy and can maintain over time."

Data: 07/05/2014

Comentário: Pontos fortes - Resgate do alimento "de verdade". - Uso de ilustrações. - A não utilização do termo "lanche". - Demonstrativo da densidade calórica dos alimentos ultraprocessados, porém, a forma de representação das informações contidas nos parágrafos da pág 27 que utiliza o exemplo de um prato de arroz com feijão na comparação, deveria ser em tabela, facilitando a compreensão.



Justificativa: Sugestões: - incluir preparações culinárias/caseiras com uso controlado de sal e gordura, em quadros destacados. Ex.: pães e massas caseiras; - ao final de cada recomendação apresentar uma síntese e proposições, alternativas; - relacionar a obesidade x produtos alimentícios ultra processados. Esta questão deve ser mais evidenciada no guia.

Data: 07/05/2014

Comentário: A informação sobre o consumo de gorduras, sal e açúcar é genérica e sua indicação é para uso moderado.

Justificativa: Moderação é uma atributo muito subjetivo, cada um pode ver de uma forma. Seria interessante colocar uma referência para balizar a população.

Data: 07/05/2014

danos quando associado a outros fatores como inatividade física, stress, etc. Analisamos o trecho da Pag. 26: "Tóxicas gorduras trans". Comentário: Trans não é tóxica, ela afeta o metabolismo lipídico no sangue. Analisamos o trecho da Pag. 26: "Ou quando se adicionam fibras ou micronutrientes sintéticos aos produtos, sem a garantia de que o elemento adicionado reproduza no organismo a função do nutriente naturalmente presente nos alimentos. Em outras vezes, o benefício da reformulação é evidente, mas não suficiente para tornar o produto saudável". Comentário: Esta colocação vai contra o arcabouço regulatório brasileiro para alimentos funcionais e para a RDC 54/2012 que estabelece padrões de reduções e comparações que visam esclarecer o consumidor final e regulamentar a padronização da comunicação.

Justificativa: Analisamos o trecho da Pag. 26: "A publicidade de produtos reformulados explora habilmente suas alegadas vantagens diante dos produtos regulares, aumentando as chances de que sejam vistos como saudáveis pelas pessoas. Assim, em resumo, o perfil nutricional desequilibrado inerente à natureza dos ingredientes e da formulação dos produtos ultraprocessados favorece doenças cardiovasculares, diabetes e vários tipos de câncer, além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais. Ademais, a segurança para a saúde de vários aditivos utilizados na formulação de produtos ultraprocessados é frequentemente contestada". Comentário: Quais são as evidências científicas que associam diretamente o consumo de produtos ultraprocessados com a

ocorrência destas doenças? Quais órgãos reguladores contestam a segurança no uso de determinando aditivo, uma vez que estão aprovados? Analisamos o trecho da Pag. 27: “Produtos ultra processados tendem a ‘enganar’ os dispositivos que nosso organismo dispõe para regular o balanço de energia”. Comentário: Existe evidência científica que apenas os produtos ultraprocessados causam isso? E as preparações culinárias indulgentes e refinadas? Analisamos o trecho da Pag. 27: “Dito de modo bastante simplificado, essas estruturas tendem a subestimar as calorias que provêm de produtos prontos para o consumo e, nesta medida, a sinalização de saciedade após a ingestão desses produtos não ocorre, ou ocorre tardiamente”. Comentário: Qual a base científica desta afirmação? Analisamos o trecho da Pag. 27: “Como consequência, quando optamos por produtos ultraprocessados, tendemos, sem perceber, a ingerir mais calorias do que necessitamos. Toda a energia excedente, ou seja, toda a energia ingerida e não gasta no funcionamento e manutenção do nosso organismo e em nossas atividades físicas, inevitavelmente acaba estocada em nosso corpo na forma de gordura”. Comentário: Achamos arriscado a afirmativa que optamos por ingerir mais calorias sempre que escolhemos um produto ultraprocessado. A obesidade não é resultado apenas da escolha de ultraprocessados (ambiente obesogênico, genética, exercício). Analisamos o trecho da Pag. 27: “Para que se tenha uma idéia da concentração de energia por volume dos produtos ultraprocessados, vamos considerar, como comparação um prato de arroz com feijão que que tenha duas partes de arroz para uma parte de feijão. Este prato oferece cerca de 130 kcal por 100 g, ou seja um pouco mais de uma caloria por grama. A densidade energética dos produtos ultraprocessados varia cerca de duas e meia calorias por grama (maioria dos produtos panificados) a cerca de quatro calorias por grama (‘barras energéticas’), podendo chegar a cinco calorias por grama, no caso de biscoitos recheados e ‘batata palha’ ou produtos similares. Portanto, duas a cinco vezes mais energia por volume do que a energia fornecida pela mistura arroz com feijão”. Comentário: Este comparativo apenas poderia ser feito se comparássemos alimentos iguais. Não é correto compararmos alimentos diferentes (arroz + feijão) com (batata palha) ou (barras energéticas) ou (biscoitos recheados). Analisamos o trecho da Pag. 28: “Hiper sabor: com a ‘ajuda’ de açúcares, gorduras, sal e uma gama enorme de aditivos, produtos prontos ultraprocessados são formulados para que sejam extremamente atraentes, quando não para induzir hábito ou mesmo para criar dependência. A publicidade desses produtos comumente chama a atenção, com razão, para o fato de que esses produtos são ‘irresistíveis’”. Comentário: Não há base científica para ‘criar dependência’ e os estudos mais atuais que falam sobre este tema não especificam que são para ‘ultraprocessados’. Alimentos/preparações culinárias também podem gerar os mesmos sinais fisiológicos, mas não podemos caracterizar como dependência.



Data: 07/05/2014
Comentário: A "PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: Variedade significa alimentos de todos os tipos, (...), leite e ovos, carnes e peixes (...)" deixa subentendido que o consumo de carnes, ovos, leite e derivados é essencial e exclui cerca de 10% da população que é composto de vegetarianos. Reforçando, assim, recomendações equívocas e preconceito de profissionais da saúde e da população no geral.
Justificativa: Diversos de estudos e conselhos de nutrição ao redor do mundo, como a American Dietetic Association (EUA) e o Conselho Regional de Nutrição 3ª Região (Brasil), asseguram que a dieta vegetariana, incluindo a "vegana" (vegetariana estrita), pode ser adotada por qualquer pessoa e em qualquer fase da vida.
Data: 07/05/2014
Comentário: Observa-se que o Guia Alimentar prima pelas orientações qualitativas, todavia, ao abordar o tema alimentos ou produtos alimentícios, deixa de mencionar alimentos fontes em determinados nutrientes, particularmente, negligenciando a importância dos micronutrientes.
Justificativa: O Guia não esclarece o que é uma alimentação saudável e equilibrada, bem como não menciona a importância da segurança alimentar. Deste modo, ressalta-se que uma alimentação envolve, necessariamente, uma questão quantitativa, visto que o alimento pode não ser saudável, dependendo da quantidade que é ingerida e, da combinação com outros alimentos, bem como se apresenta riscos, como de contaminação microbiológica e/ou química. Nesse sentido, sugere-se que sejam abordados no Guia, os benefícios oriundos do processamento de alimentos, com destaque para a Segurança Alimentar e Nutricional, Desenvolvimento de Alimentos, Fornecimento Global de Alimentos e Segurança dos Alimentos. Referências: Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total Diet Approach to Healthy Eating. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Eat right, v. 113, n.2, p. 307 à 317, February 2013. Food Technologies and Public Health (1995). Disponível em: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/foodtech/en/ . World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations WHO Technical Report Series. Preparation and Use of Food-Bases Dietary Guidelines. 1998, p. 6.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.
Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.
Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.



Justificativa: Sugere-se que as definições de alimentos sejam revistas para que fiquem de acordo com a legislação vigente e considerem o Codex Alimentarius. Pela legislação em vigor no Brasil, produto alimentício é definido como todo alimento derivado de matéria-prima alimentar ou de alimento in natura, ou não, de outras substâncias permitidas, obtido por processo tecnológico adequado. Alimento: É toda substância que se ingere no estado natural, semi-elaborada ou elaborada, destinada ao consumo humano, incluídas as bebidas e qualquer outra substância utilizada em sua elaboração, preparo ou tratamento, excluídos os cosméticos, o tabaco e as substâncias utilizadas unicamente como medicamentos. O Codex Alimentarius define alimento como qualquer substância, processada, semi processada ou em natura que se destina ao consumo humano, incluindo as bebidas e qualquer substância utilizada na fabricação ou preparo de alimentos. Referências (Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods).

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.

Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation – FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Rever o conceito de caloria líquida.

Justificativa: Outros guias usam bebidas açucaradas, fica mais fácil o entendimento para população leiga.

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref.: 3ª TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (pág. 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de "não escolha", enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos "in natura" que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº 540 de 1997 - Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS - Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares - JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa

Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na pág 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (pág 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding



Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 07/05/2014

Comentário: Analisamos o trecho da Pag. 28 “Comer sem atenção”. Comentário: A praticidade de porcionamento não influencia na escolha do consumidor em como ingerir o produto. A escolha e o nível de atenção é algo decidido pelo consumidor. Analisamos os trechos da página 28 “Porções gigantes” e 28 “Calorias líquidas”. Comentário: Apesar de verdadeiras não são atribuíveis apenas aos ultraprocessados! Sucos caseiros, bebidas caseiras (?) Analisamos o trecho da Pag. 29 “Como a alta densidade de energia e os demais atributos que induzem o consumo excessivo de calorias são intrínsecos à natureza dos produtos ultraprocessados, a estratégia de reformulação aqui é virtualmente inócua. A única exceção poderia ser a comercialização de produtos ultraprocessados em porções ou embalagens pequenas. Ainda assim, o efeito prático dessa medida é questionável, pois ela não implicaria a suspensão da comercialização das porções e embalagens gigantes. [...] Comentário: Produtos ultraprocessados são por natureza não saudáveis. Produtos não ultraprocessados também podem ter alta densidade energética. Analisamos o trecho da Pag. 29 “Impacto social. O uso regular de produtos ultraprocessados tende a comprometer a vida social. Muitos desses produtos são formulados e embalados para serem consumidos individualmente e a qualquer hora, promovendo assim o isolamento dos indivíduos. A utilização desses produtos em casa ou no trabalho ocorre sem hora fixa, muitas vezes quando a pessoa vê televisão ou trabalha no computador ou em outras situações em que o contato com outras pessoas é mínimo ou nenhum. Esses produtos são desenhados para serem consumidos quando a pessoa caminha na rua ou dirige um veículo, ou fala no telefone e em outras situações de relativo isolamento. A “interação social” usualmente mostrada na propaganda de produtos prontos para o consumo esconde essa realidade. O seu uso torna a preparação de alimentos, a mesa de refeições e o compartilhamento da comida totalmente desnecessários”. Comentário: O mercado apenas atende o perfil de comportamento das pessoas, hábitos, cotidianos. Não é culpa só da indústria. Neste ponto o autor se contradiz. Primeiro que ele critica o fato das porções/embalagens gigantes. Já se há comercialização em porções pequenas é isolamento. Analisamos o trecho da Pag. 29 “Essas campanhas, que sugerem um falso sentido de diversidade, enfraquecem alimentos tradicionais e culturas alimentares genuínas que passam a ser vistas como desinteressantes, especialmente pelos jovens [...] Impacto ambiental [...] A quantidade de água

utilizada nas várias etapas da sua produção é imensa. A consequência comum é a degradação e a poluição do ambiente, a redução da biodiversidade e o comprometimento de reservas de água, de energia e de muitos outros recursos naturais. Comentário: Teor unilateral sem respaldo. Há pesquisa que apresente este fato? Não é apenas a indústria de alimentos que gera danos.
Justificativa: E complementamos: Analisamos o trecho da Pag. 30 “Prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo e evite produtos ultraprocessados”. Comentário: O fato de o indivíduo evitar produtos ultraprocessados não significa que ele terá uma alimentação completa e equilibrada e uma saúde preservada.
Data: 07/05/2014
Comentário: Ref.: “A REGRA DE OURO”: Acredita-se que as definições sobre alimentos, produtos processados e preparações culinárias presentes no capítulo 2 prejudicam o entendimento da população acerca do tema. Nesse sentido, pontua-se um exemplo de confusão que pode ser percebida: se os produtos processados (entre os quais estão queijos embutidos e carnes secas) devem ser evitados, mas as preparações culinárias são valorizadas como patrimônio cultural e ganham destaque na “regra de ouro”, como classificar a feijoada, a tapioca com queijo coalho ou o cuscuz com carne seca? Além disso, a “regra de ouro” deve versar sobre orientações nutricionais que estimulem a ingestão de uma alimentação variada e equilibrada, promovendo o consumo de frutas, verduras e legumes e grãos integrais, cuja ingestão, atualmente, é relativamente baixa pela população.
Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.
Data: 07/05/2014
Comentário: Uma ferramenta empírica, mas que ajuda muito na alimentação brasileira, uma vez que muda constantemente, mas é importante a atualização anual, o que não é feito.
Justificativa: Muita coisa precisa mudar na alimentação brasileira, e saindo na rotina da “pirâmide”, significa que o guia segue as tendências atuais da alimentação no país.
Data: 07/05/2014



Comentário: (Pág. 15), primeiro parágrafo: “As recomendações sobre alimentação apresentadas...” – O Guia aborda os alimentos minimamente processados como uma forma de incentivo ao consumo dos mesmos, contudo, o objeto deste incentivo deveriam ser os alimentos “in natura”. Ainda que o processamento seja mínimo, ocorrem perdas nutricionais nestes processos, como a diminuição do teor de fibras e micronutrientes contidos nos alimentos. Dito isto, entende-se que o consumo de alimentos “in natura” deve ter prioridade na alimentação da população brasileira. (Pág. 20) - Ao abordar o quantitativo calórico de gorduras e açúcares comparando estes com alimentos saudáveis, sugere-se apresentar imagens comparativas a fim de tornar a informação mais clara. - De modo geral, o Novo Guia Alimentar enfoca os produtos processados e ultraprocessados e fala pouco da alimentação “in natura” e saudável. Além disso, em muitos momentos o Novo Guia permite o consumo de alimentos industrializados, açúcares, sal e gordura em pequenas quantidades, contudo o conceito de quantidades é algo relativo. Sugere-se então a delimitação desta quantidade, com o objetivo de afunilar a recomendação, pois da forma como foi abordado pode promover o efeito inverso, ou seja, o incentivo ao consumo destes produtos/nutrientes.

Justificativa: (Pág. 15) * Neste item poderia ser abordado o tema “Aproveitamento Integral”, ou mesmo criar um novo capítulo, abrangendo a composição das partes usualmente desprezadas, bem como a sua importância nutricional, social e econômica. Estagiária de nutrição em saúde coletiva Laís Maria Gomes da Silva

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo está apresentado de forma atrativa e interessante. Contudo, a base conceitual, que corresponde à classificação de tudo o que é comestível em alimentos, ingredientes culinários e produtos prontos para consumo, pode ser um importante problema para o público leigo. Como falar que o óleo não é um alimento? Ou, mais grave, o pão, é um produto cujo consumo deve ser limitado? Entendo o conceito, mas não acredito que o nome dos grupos está adequado. Acredito ainda que algumas exceções à classificação deveriam ser apontadas, como o caso do pão, tendo em vista que não vejo problemas concretos que justifiquem sua classificação junto a uma carne defumada. Possivelmente ficaria ainda mais claro se fossem determinados quatro grupos, já que nos prontos há uma subdivisão entre processados e ultraprocessados. Acho que todos deveriam continuar sendo chamados de alimentos, que é como a população os reconhece, mas dentre eles haveriam categorias, identificadas por outros nomes distintos ou letras ou cores. Na segunda recomendação, deveria ser comentado o aspecto saudável do azeite de oliva, que não entra na mesma descrição de efeitos maléficos feita para os demais óleos e gorduras. Os efeitos não dependem apenas da quantidade destes itens, como é colocado, e sim da qualidade, no caso dos óleos. Falando sobre o problema do excesso de sal/sódio, já deveria ser colocado aqui a importância de se evitar práticas como a adição de sal à comida já pronta ou uso de saleiro disponível à mesa, ou mesmo a adoção de temperos naturais, tendo em vista que a recomendação é de usar este item com moderação. A terceira recomendação certamente é a mais polêmica, tendo em vista que a classificação adotada acaba incluindo alimentos que não apresentam risco tão evidente ou, pelo menos, apresentam um risco muito inferior se comparado a outros do mesmo grupo. Discordo da afirmação na caixa em destaque, repetida posteriormente ao longo do texto, que fala que os ultraprocessados afetam negativamente a vida social. Isso é contrário à necessidade, por exemplo, de adolescentes aderirem a uma dieta desequilibrada para se sentirem membros de um determinado grupo social que tem como hábito consumir fast food. Não é a dieta recomendada, mas é uma prática que, para eles, afeta positivamente sua vida social, por meio do convívio e aceitação dos colegas. Não fica claro ainda como podem ser classificados alimentos que constam na lista dos produtos prontos para consumo se os mesmos forem feitos em casa. No texto, é falado repetidamente que são produtos que passam por processamento industrial. Mas e se preparados em casa (como recomendado posteriormente), um pão, uma pizza, um queijo, etc, teriam a mesma classificação? Por outro lado, a parte final do texto apresenta muito bem o papel danoso da publicidade de alimentos e o impacto ambiental do consumo desses produtos. Como dito anteriormente, creio que termos como *“maximizar a saúde”* não são apropriados para o público leigo. É necessário também uma revisão de acentuação das palavras e pontuação.



Justificativa: O capítulo está apresentado de forma atrativa e interessante. Contudo, a base conceitual, que corresponde à classificação de tudo o que é comestível em alimentos, ingredientes culinários e produtos prontos para consumo, pode ser um importante problema para o público leigo. Como falar que o óleo não é um alimento? Ou, mais grave, o pão, é um produto cujo consumo deve ser limitado? Entendo o conceito, mas não acredito que o nome dos grupos está adequado. Acredito ainda que algumas exceções à classificação deveriam ser apontadas, como o caso do pão, tendo em vista que não vejo problemas concretos que justifiquem sua classificação junto a uma carne defumada. Possivelmente ficaria ainda mais claro se fossem determinados quatro grupos, já que nos prontos há uma subdivisão entre processados e ultraprocessados. Acho que todos deveriam continuar sendo chamados de alimentos, que é como a população os reconhece, mas dentre eles haveriam categorias, identificadas por outros nomes distintos ou letras ou cores. Na segunda recomendação, deveria ser comentado o aspecto saudável do azeite de oliva, que não entra na mesma descrição de efeitos maléficos feita para os demais óleos e gorduras. Os efeitos não dependem apenas da quantidade destes itens, como é colocado, e sim da qualidade, no caso dos óleos. Falando sobre o problema do excesso de sal/sódio, já deveria ser colocado aqui a importância de se evitar práticas como a adição de sal à comida já pronta ou uso de saleiro disponível à mesa, ou mesmo a adoção de temperos naturais, tendo em vista que a recomendação é de usar este item com moderação. A terceira recomendação certamente é a mais polêmica, tendo em vista que a classificação adotada acaba incluindo alimentos que não apresentam risco tão evidente ou, pelo menos, apresentam um risco muito inferior se comparado a outros do mesmo grupo. Discordo da afirmação na caixa em destaque, repetida posteriormente ao longo do texto, que fala que os ultraprocessados afetam negativamente a vida social. Isso é contrário à necessidade, por exemplo, de adolescentes aderirem a uma dieta desequilibrada para se sentirem membros de um determinado grupo social que tem como hábito consumir fast food. Não é a dieta recomendada, mas é uma prática que, para eles, afeta positivamente sua vida social, por meio do convívio e aceitação dos colegas. Não fica claro ainda como podem ser classificados alimentos que constam na lista dos produtos prontos para consumo se os mesmos forem feitos em casa. No texto, é falado repetidamente que são produtos que passam por processamento industrial. Mas e se preparados em casa (como recomendado posteriormente), um pão, uma pizza, um queijo, etc, teriam a mesma classificação? Por outro lado, a parte final do texto apresenta muito bem o papel danoso da publicidade de alimentos e o impacto ambiental do consumo desses produtos. Como dito anteriormente, creio que termos como *“maximizar a saúde”* não são apropriados para o público leigo. É necessário também uma revisão de acentuação das palavras e pontuação.

Data: 07/05/2014
Comentário: Indicar suplementação de vitamina b12 para vegetarianos estritos em 10 mcg/dia e vitamina D em 400UI dia (no caso deste não expor-se ao sol em até 30 minutos dia)
Justificativa: Não existe fonte destes nutrientes de origem animal. As consequências a longo prazo são graves com comprometimento das funções psíquicas, neurológicas, osseas entre outras, já bem descritos em trabalhos científicos.
Data: 07/05/2014
Comentário: ¿ Página 16: Sugiro substituição da frase original por: ¿Faça dos alimentos a base de sua alimentação¿ ou ¿Utilize os alimentos como a base de sua alimentação.¿ Sugiro novo texto para a frase da página 16: ¿Optar por variar os alimentos, incluindo fontes de origem animal e vegetal, obtendo uma base excelente para uma alimentação nutricionalmente equilibrada e saborosa. Variedade significa consumir diferentes alimentos de todos os grupos, incluindo grãos, verduras, legumes, tubérculos, frutas, oleaginosas, leite e ovos, carnes e peixes, e variedade dentro de cada tipo (diferentes grãos, diferentes verduras ...)¿. Ainda na página 16, sugiro: ¿Alimentos são essencialmente partes de plantas ou de animais, os quais podemos ingerir e digerir, crus ou após modificação culinária (cozidos, assados, etc)...¿
Justificativa: Frases na versão para consulta não estão bem elaboradas: "Faça de alimentos a base de sua alimentação." Na segunda frase, incentiva um predomínio de alimentos de origem vegetal, mas cita-se e mostra figuras de varios alimentos de origem animal. Além de citar água na frase para variar os alimentos. A frase "digerir, diretamente ou após cozimento" ficou confusa e restrita a somente metodo de cocção.
Data: 07/05/2014
Comentário: Esta frase sugere varias interpretações "Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias. " Pois se não for citado a quantidade ideal pra cada tipo de óleo, e especificar qual é melhor, a função d e cada um, qual é menos arriscado pra saude.
Justificativa: A população no geral é leiga se tratando de nutrição, as informações são jogadas a eles de maneira muito generalizada, eles necessitam de melhores explicações, e este não esta sendo tão Claro da maneira como deveria ser, Falta muitas informações, que pra quem não conhece tanto do assunto se perde.
Data: 07/05/2014



Comentário: O capítulo 2 é a grande inovação do guia proposto. Entretanto, a linguagem e a forma de apresentação das recomendações dificulta seu entendimento, principalmente no que diz respeito à conceituação dos alimentos processado e ultra processados. Em consequência, fica difícil visualizar até mesmo sua aplicação prática.
Justificativa: O Guia Alimentar para a população brasileira é um instrumento de consulta para todos os segmentos, portanto, sua linguagem e forma de apresentação precisam ser amigáveis, prender a atenção e facilitar a visualização da aplicação prática das recomendações no dia a dia. Isso é tudo o que não acontece com esse capítulo fundamental.
Data: 07/05/2014
Comentário: Na página 19, gorduras não saudáveis (gorduras saturadas), pode ser substituída por "gorduras saturadas" (relacionadas com dislipidemias)
Justificativa: Não há esta classificação em nutrição humana e acho muito geral e alarmante classificar as gorduras saturadas como não saudáveis.
Data: 07/05/2014
Comentário: Página 18: "Por sua vez, alimentos de origem vegetal costumam ser boas fontes de fibras e de vários nutrientes e tendem a ter menos energia por volume do que alimentos de origem animal. Mas, individualmente, tendem a não fornecer todos os nutrientes de que precisamos."
Justificativa: Melhor especificar os nutrientes, ex: "boas fontes de fibras, vitaminas e minerais". Acho desnecessária a frase: "Mas, individualmente, tendem a não fornecer todos os nutrientes de que precisamos.", pois considero que nenhum alimento conterá todos os nutrientes que precisamos, isso poderia ser citado.
Data: 07/05/2014
Comentário: Gostei muito do guia, irei recomenda-lo na minha academia.
Justificativa: Após ler o guia, achei muito bom!
Data: 07/05/2014
Comentário: Página 18: Por sua vez, alimentos de origem vegetal costumam ser boas fontes de fibras e de vários nutrientes e tendem a ter menos energia por volume do que alimentos de origem animal. Mas, individualmente, tendem a não fornecer todos os nutrientes de que precisamos."
Justificativa: Frase Muito abrangente, substituir por "origem vegetal costumam ser boas fontes de fibras, vitaminas e minerais".

Data: 17/02/2014
Comentário: as recomendações e regra de ouro ficaram bem enfáticas
Justificativa: muito bom o texto que explica e exemplifica a importância do consumo de alimentos in natura. Mais uma vez a linguagem parece ser direcionada para nutricionistas.
Data: 17/02/2014
Comentário: a exemplificação das porções regionais foi muito bem pensada.
Justificativa: este tópico mostra que as regionalidades devem ser mantidas na orientação da população e que o profissional deverá estar atento para respeitar as diferenças de hábito alimentar.
Data: 21/02/2014
Comentário: Acho que seria importante o peixe estar presente entre as preparações regionais e que os folhosos se apresentassem de forma mais variada
Justificativa: As refeições foram muito bem apresentadas. Acredito que o peixe deve aparecer na variedade de pratos entre as refeições representadas. Da mesma forma outros tipos de folhosos poderiam compor os pratos, ressaltando a variedade para além desses grupos já consumidos em monotonia (alface/tomate e carne vermelha/frango).
Data: 27/02/2014
Comentário: O guia não especifica o porcionamento. O número de refeições por dia é de apenas 3, ficando a orientação de lanches somente para adolescentes e crianças. Faltou sistematizar melhor as informações do grupo de carboidratos (cereais, raízes e tubérculos). Também faltou exemplificar as interações alimentares, por exemplo, do ferro com o cálcio. Foram considerados pontos positivos, a caracterização dos grupos alimentares, a ilustração com os pratos, a inserção do grupo das castanhas e da água, a linguagem de fácil entendimento, a restrição de carnes vermelhas e o modo de preparo, a especificação de quantidade de óleo e sal na preparação e a desmistificação ao consumo do ovo.
Justificativa: Um conteúdo que deveria ser incluído é o grupo de óleos e gorduras. Além de modificar a abordagem do grupo de carboidratos e incluir item sobre interações alimentares. O novo guia alimentar conseguiu atingir o objetivo de ser direcionado a população, por meio da linguagem, das figuras ilustrativas, além de resgatar a alimentação tradicional e desvalorizar o consumo dos alimentos industrializados.



Data: 09/03/2014
Comentário: O título do capítulo não é muito claro em relação ao seu conteúdo. Poderia ser algo mais simples e direto, como "propostas sobre o que comer".
Justificativa: Assim como no capítulo 4 que tem como título "Como comer", o título do capítulo 3 poderia ser mais simples e direto, de fácil entendimento pela população, condizendo com seu conteúdo. O título atual "Alimentos e preparações culinárias" é um pouco vago, pode-se entender que apenas vai abordar grupos de alimentos etc.
Data: 09/03/2014
Comentário: Nota-se a falta de abordar-se sobre proporção dos alimentos e frequência de consumo.
Justificativa: Na página 34 do guia, questiona-se "Mas quais alimentos, em que combinações e em que proporções, preparados como e consumidos com qual frequência?". Porém, nota-se a falta de informações e orientações sobre proporção e frequência do consumo de alimentos. Não seria interessante aproveitar os exemplos de opções e abordar estas questões? Nos exemplos de opções das refeições poderiam ser escolhidas 7 opções (representando 1 semana), e assim abordar a questão da frequência dos alimentos. Da mesma forma, já que as opções são apresentadas em "pratos", poderia abordar-se as proporções (como acontece no guia americano, de 2010).
Data: 09/03/2014
Comentário: Não são incluídos exemplos de opções de refeições de idosos e crianças. Seria interessante incluir esses exemplos.
Justificativa: Nos exemplos de opções de refeições são incluídos exemplos principalmente de adultos, e poucos de adolescentes. Seria interessante colocar exemplos de refeições de crianças e idosos, para a população verificar alimentos saudáveis que podem ser consumidos por essas pessoas, nestas fases com características diferenciadas em relação à alimentação.
Data: 09/03/2014
Comentário: Explicar melhor a questão da proporção de carnes vermelhas utilizada.
Justificativa: Neste capítulo e em outras partes do guia, menciona-se a proporção de carnes vermelhas utilizada (restrição a 1/3 das refeições). Mas não fica claro o que realmente está sendo orientado com esta restrição.
Data: 09/03/2014
Comentário: Incluir orientações gerais sobre uso do açúcar.
Justificativa: Assim como há orientações sobre a quantidade de óleo e sal a serem utilizadas nas preparações como arroz e feijão, poderia ser incluída orientação da proporção de açúcar a ser utilizado por exemplo em bebidas (café com leite), já que é um dos ingredientes culinários cujo consumo moderado é destacado nas orientações gerais do guia.
Data: 09/03/2014

Comentário: Na seção do grupos de legumes e verduras poderia ser incentivado o consumo de hortaliças não convencionais.
Justificativa: Um dos princípios do guia é a sustentabilidade, menciona-se sobre a biodiversidade também. Por isso, este capítulo poderia incentivar o consumo das hortaliças não convencionais ou tradicionais.
Data: 12/03/2014
Comentário: Na página 35, 5º parágrafo, a frase final é: "...e salsichas e outros embutidos." Minha sugestão é: "...e salsichas entre outros embutidos."
Justificativa: Para tirar a repetição do "e" próximo do outro, preservando o sentido da frase.
Data: 12/03/2014
Comentário: Pág.34: No sétimo parágrafo, acrescentar abordagem sobre a regionalidade. Pág. 35: Inserir uma nota rodapé detalhando o que é sódio e açúcar, bem como, a quantidade do consumo diário destes alimentos. Pág.40: Ausência de arroz no prato da Região Nordeste. Substituir a farinha de mandioca pelo arroz. Pág.40 e/ou 43: Modificar a sobremesa doce para alguma fruta da região em uma das refeições da Região Nordeste. Pág.42: Na foto da Região Norte, alterar a farinha de macaxeira por farinha de mandioca. Págs. 38 à 43:Nas legendas das ilustrações dos pratos regionais retirar as idades e o sexo. Pág.44: Acrescentar ilustrações de frutas "in natura" pela praticidade. No primeiro parágrafo, abranger para a toda a população as recomendações dos lanches. Pág.45:No quarto parágrafo, linha trinta e um, acrescentar depois de "armazenados no congelador", "em porções diárias". Pág.46: Sugerir o acréscimo do sal somente ao final das preparações do feijão. Pág.47: No terceiro parágrafo, na linha vinte e um, acrescenta no preparo do arroz, "utilizar o óleo apenas se for necessário". Pág.49:No segundo parágrafo, na linha nove e onze, substituir a palavra "mandioca" por "macaxeira". E retirar a palavra "também", na linha doze. Pág.50:No segundo parágrafo, acrescentar também o consumo de legumes e verduras "in natura" e/ou "orgânicos". No primeiro parágrafo, aumentar o exemplo de folhas utilizadas na Região Norte e Nordeste (vinagreira, jongomes, taioba e etc). Pág.52:Mencionar o consumo com moderação de castanha. Pág.55: No segundo parágrafo, no grupo dos ovos, sugerir preferencialmente o consumo de ovo cozido. Pág.56: Retirar a ilustração da água de torneira e fazer uma nota de rodapé sobre a recomendação diária de ingestão de água para cada faixa etária. Pág.57: Último parágrafo, retirar a ingestão da água da torneira e acrescentar a água potável. Antes de iniciar o tópico "finalmente", falar sobre a "importância da higiene dos alimentos para a saúde".



Justificativa: Pág.40: Substituição do arroz pela farinha: Não é hábito da população essa troca. Pág.42: Com relação a foto da farinha de macaxeira na Região Norte: a farinha que aparece na foto não é farinha de macaxeira e sim farinha de mandioca. Pág.44: Recomendação de lanches: Ficou muito restrito apenas às crianças e adolescentes. Pág.46:O Acréscimo do sal apenas no final da preparação do feijão evita salgar a comida. Pág.50: Existe uma grande variedade de verduras na Região Nordeste que podem ser aproveitadas e não foram mencionadas neste capítulo. Pág.52: As castanhas também são alimentos gordurosos, sua ingestão deve ser com moderação.

Data: 26/03/2014

Comentário: Acho excelente a proposta de não dar tanta ênfase às porções e calorias.

Justificativa: Atualmente, as pessoas tem se preocupado cada vez mais com calorias e acabam ingerindo alimentos menos nutritivos e ultraprocessados, ocasionando mais riscos para à saúde, além de aumentar os riscos para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Data: 26/03/2014

Comentário: Pg. 39: Poderia especificar qual o recheio da berinjela na legenda da fotografia.

Justificativa: Embora subentenda-se que seja preparada com carne moída, muitas pessoas utilizam a proteína vegetal texturizada para tal preparação.

Data: 28/03/2014

Comentário: O guia seria incompleto se não tivesse um capítulo destinado a ensinar as pessoas a produzirem hortas e frutos em casa em quintais, muros (horta vertical), lajes e até sacadas e vasos com espécies de plantas compatíveis com cada nicho, região e estação climática. Seria uma espécie de agricultura familiar em menor dimensão, com acesso fácil aos alimentos saudáveis, orgânicos, uma laborterapia. Há vários trabalhos a respeito como do agrônomo José de Albuquerque de Maringá-PR que ganhou um prêmio a respeito.

Justificativa: O país usa agrotóxicos em larga escala, muitos alimentos chegam ao consumidor muito contaminados com venenos proibidos em países civilizados. Quem mora em cidade, especialmente em comunidades carentes, paga-se muito caro pelas verduras, frutas e legumes, e estes alimentos inclusive são muitas vezes mais caros que os alimentos industrializados, forçando as pessoas a consumirem alimentos ruins. Sou formado em nutrição, atuo na área e também tenho experiência com agricultura, simplesmente acho a ideia elementar, muito útil, prática e tudo a ver com o que o Guia propõe.

Data: 28/03/2014

Comentário: Como estudante de nutrição, tenho a seguinte opinião: as refeições ilustradas não demonstram a realidade da alimentação da população brasileira como um todo, pois ainda é pouco o consumo de frutas na alimentação do brasileiro, devido ao alto preço.

Justificativa: Vários artigos publicados vêm demonstrando o pouco consumo de frutas, devido ao alto custo que vêm crescendo a cada dia provocando dificuldade na aquisição das mesmas.

Data: 28/03/2014

Comentário: Após análise do texto, pude concluir que as ilustrações estão voltadas mais para a estética dos pratos. Concluo também que os consumos de alimentos no geral está muito pouco clarificado, fugindo um pouco da realidade do brasileiro. Se pararmos para ler e analisar os artigos e pesquisas publicadas em relação alimentação do nosso povo, poderemos ver as diferenças sim de região para região, mas também sabemos que alimentos/horti-fruti são poucos inseridos na alimentação do nosso povo, tanto devido ao alto custo quanto devido a pouca aceitação e faltas de informações que levem os mesmos a saberem da importância de inserção dos mesmos na nossa alimentação. Penso que um Guia alimentar que é apresentado para a população de modo geral deveria ser mais clarificado, e não mostrar apenas o que consumimos mas também mostrar como o consumimos e tentar levar a população a importância de cada um desses alimentos em nossas refeições de forma detalhada (porém de forma clara), e não apenas dizer o que é bom ou ruim, o que faz bem e o que não faz. Alguns alimentos apresentados nas ilustrações e na pesquisa pelo IBGE não são considerados tão saudáveis assim, e mesmo assim esse guia os quiseram mostrar, o que não deveria ser feito pois ao se ilustrar e levar o mesmo a população você estará fazendo uma propaganda, e num site que visa a saúde, isto não é viável.

Justificativa: Sou chefe de cozinha e estudante de nutrição, penso que uma boa apresentação volta a atenção das pessoas para os alimentos, como a propaganda também. Mas também temos que pensar como profissionais que não apenas valorizam o que é belo, mas o que faz bem. O que nos resta é unir o útil ao agradável, isto é os alimentos necessários para suprir nossas necessidades, fazendo que possamos manter uma vida saudável, mas também que tenha uma boa apresentação e seja de boa aceitação, pois temos que adequar as necessidades e as vontades dos clientes. Não se esquecendo que um site de saúde deve relatar coisas saudáveis.

Data: 31/03/2014

Comentário: Capítulo 3. Alimentos e preparações culinárias. Foco nas três principais refeições.



Justificativa: Quantidade de refeições por dias (Treis? 90% das calorias? Lanches 10%). Sugerimos que se mantenha fracionamento de 5 a 6 por dia, retirando o termo de 90% das calorias ingeridas apenas nessas 3 refeições. Incluir pelo menos 2 lanches, colocar mais opções de lanches.
Data: 31/03/2014
Comentário: O Valor de padrões tradicionais de alimentação. Pag 34: primeiro parágrafo tem dois ¿por isso¿
Justificativa: Correção parágrafo.
Data: 31/03/2014
Comentário: O valor de padrões tradicionais de alimentação. Corrigir o terceiro parágrafo.
Justificativa: Terceiro parágrafo: ¿E a seguir calcular...¿ sugerimos retirar, pois o cálculo não é trabalhado, pode causar confusão parecendo que o cálculo será ensinado. Pode-se esclarecer que existem sim necessidades específicas, mas se deixar o parágrafo explicitar que é o profissional nutricionista que faz esse cálculo.
Data: 31/03/2014
Comentário: O valor de padrões tradicionais de alimentação. "Balizar"
Justificativa: Substituir o termo ¿balizar¿ , do quinto parágrafo.
Data: 31/03/2014
Comentário: O Valor de padrões tradicionais de alimentação. Sexto parágrafo.
Justificativa: Sexto parágrafo: preparações culinárias singulares, o que são? Melhorar parágrafo com exemplos.
Data: 31/03/2014
Comentário: O Valor de padrões tradicionais de alimentação. Sexto parágrafo. Sétimo parágrafo.
Justificativa: Sétimo parágrafo: ¿recursos do ambiente¿ sugere-se colocar parágrafo sobre dar preferência para produtos orgânicos, estimular hortas em residências/comunitárias e o calendário nacional ou regional sobre sazonalidade.
Data: 31/03/2014
Comentário: Quadro da pagina 35, A alimentação dos brasileiros segundo o IBGE.
Justificativa: Segundo parágrafo apresentando linguagem confusa.
Data: 31/03/2014
Comentário: Padrões de alimentação no Brasil. Linguagem confusa.

Justificativa: Na pag 36: primeiro e segundo parágrafos estão confusos, deixar linguagem mais clara para a população. Na pag 36 O Terceiro e quarto parágrafos estão confusos, apresentando termos técnicos, "densidade energética".
Data: 31/03/2014
Comentário: Padrões de alimentação no Brasil. Alterar o último paragrafo pag 36.
Justificativa: Alterar o último paragrafo pag 36, substituir a palavra "privilegiam".
Data: 01/04/2014
Comentário: Capítulo 3 Na pag. 37, onde se refere o seguinte título: "Opções de alimentação saudável para a população brasileira"; deve estar incluído que se trata da pesquisa realizada pelo IBGE e não que o Guia Alimentar estaria indicando estes alimentos como saudáveis.
Justificativa: Ficou confuso neste item se os pratos apresentados são indicações saudáveis do Guia, ou se são frutos da pesquisa do IBGE. A falta da especificação no título de que se trata de uma pesquisa gera graves erros no entendimento quanto às indicações do Guia Alimentar.
Data: 01/04/2014
Comentário: Fotos dos Pratos
Justificativa: Café da manhã: café com leite, pão de queijo e mamão é sugere-se que o pão de queijo não seja colocado como exemplo de saudável e sim como fruto da pesquisa do IBGE. Almoço: sugere-se incluir um quadro com sugestões de substituições dos pratos apresentados como consumidos segundo a pesquisa, indo ao encontro do objetivo de incentivar o consumo de alimentos in natura (ex. não apenas alface e tomate como mostrado). Abóbora e quiabo: não consideramos que substitua a carne. Jantar: colocar exemplos com preparações mais leves e outras combinações, como omeletes, sanduiches naturais, saladas, etc em contraposição aos 2 exemplos do sudeste, sugerindo-se assim um jantar mais simples, mais prático, que se refira ao centro urbano.
Data: 01/04/2014
Comentário: Outras refeições
Justificativa: Pag 44 Primeiro parágrafo: consideramos que somente crianças e adolescentes precisam de mais de 3 refeições diárias como afirmação errônea. A quantidade de refeições sugerimos que se mantenha fracionamento de 5 a 6 por dia, retirando o termo de 90% das calorias ingeridas apenas nessas 3 refeições. Incluir pelo menos 2 lanches, colocar mais opções de lanches.
Data: 01/04/2014
Comentário: Grupo de feijões e das demais leguminosas.



Justificativa: Pag 45 Quarto parágrafo: trocar o “ou cozinhá-los” por “e cozinhá-los”. Quinto parágrafo: “Use o óleo...” sugere-se retirar a recomendação do óleo. Pag 46 Embutidos “Retirar o termo: “ou usá-los sempre em pequena quantidade”
Data: 01/04/2014
Comentário: Grupo dos cereais
Justificativa: Trigo: citar os integrais no começo do parágrafo com o objetivo de dar ênfase.
Data: 01/04/2014
Comentário: Grupo de Leites
Justificativa: Verduras de folhas, trocar por vegetais verdes escuros Dar como exemplo saudável a ricota sem sal. Quando falar em fontes de cálcio, citar outras como gergelim, sardinha... Colocar opções culinárias para os indivíduos que possuem alergia a lactose: para estas pessoas o consumo de leite de vegetais é uma opção como por exemplo de aveia, arroz e soja caseiros.
Data: 01/04/2014
Comentário: Grupo das Carnes
Justificativa: Alimentação vegetariana: colocar um parágrafo sobre o assunto ao final “Para aqueles que optam por uma dieta vegetariana (sem carne vermelha, aves, peixes, ovos) a combinação de cereais com leguminosas fornece os nutrientes necessários. Acrescentar que se deve procurar orientação para uma dieta individualizada.
Data: 01/04/2014
Comentário: Grupo peixes
Justificativa: Colocar pescados, descrevendo também os frutos do mar.
Data: 01/04/2014
Comentário: Acrescentar Grupo de óleos e gorduras.
Justificativa: Acrescentar grupo de óleos e gorduras, explicar os tipos e as funções para deixar a escolha livre por parte da população.
Data: 01/04/2014
Comentário: parte II, incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.
Justificativa: Deve-se exemplificar a dieta vegetariana e explicar que é possível alimentar-se de forma saudável.
Data: 01/04/2014
Comentário: Fico preocupada, como profissional da saúde e nutricionista, uma recomendação de apenas 3 refeições diárias. A recomendação do Guia ficou voltada apenas para que crianças e adolescentes consumissem 6 refeições/dia.

Justificativa: Acredito que existem, sim, evidências comprovando que 6 refeições/dia auxiliam na homeostase hormonal fisiológica - como dos hormônios: glucagon, insulina etc. E esta é uma recomendação da Organização Mundial da Saúde. Esse item precisa ser revisto pela equipe técnica.
Data: 01/04/2014
Comentário: Parte II, incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes.
Justificativa: É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de as pessoas viver sem ela.
Data: 02/04/2014
Comentário: Água - No quarto parágrafo, pag. 56, sugerimos que sejam retiradas as seguintes frases: 1. "Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação". 2. "Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde". 3. "A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir".
Justificativa: Em um grupo formado por 30 nutricionistas de todo o Estado de SC, não houve consenso em relação a estas afirmações.
Data: 02/04/2014
Comentário: Acho válido colocar as fotos das combinações alimentares que a população faz já nos pratos. Fica mais fácil pra nós enquanto profissionais, ilustrar à população. Enquanto nordestina e Pernambucana, acho que deveria em um desses pratos, na janta, aparecer opções de raízes ou tubérculos ou até mesmo o fubá.
Justificativa: Além de saudável e muito melhor que repetir os mesmos alimentos do almoço, o cuscuz, a batata-doce cozida, o inhame ou cará e a macaxeira com certeza fazem parte das refeições noturnas de todo bom pernambucano, e por que não dizer, do nordestino.
Data: 02/04/2014
Comentário: parte II, incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.
Justificativa: Diante dos fatos notórios de que a abstinência da carne nos proporciona maior possibilidade de saúde, a produção para consumo impacta o meio ambiente e ainda é responsável por desmatamentos, concluímos que viver sem a carne é uma contribuição para resolver todos esses problemas.
Data: 03/04/2014



Comentário: Figuras: As figuras parecem não representar as regionalidades do Brasil, tanto pelas combinações quanto por alguns alimentos específicos. Por exemplo: presença questionável de folhosos, como alface na região norte (alimento pouco produzido na região) e pouco estímulo do consumo de peixes e frutos do mar. Parágrafos 17 e 25: As frases dizendo que “Pequenas mudanças no consumo [...] tornariam o perfil nutricional de sua alimentação praticamente ideal e o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente de saber se a quantidade de alimentos está adequada” parece simplista e pode levar à impressão de que a quantidade e o tipo de alimento não são importantes. Parágrafo 29: No texto poderia deixar claro que exemplos como bolos e pão de queijo também podem ser considerados produtos prontos para o consumo e não estão citados no parágrafo final da página 39. Parágrafo 43: A alegação de que somente crianças e adolescentes precisam consumir frase só crianças e adolescentes precisam consumir uma ou mais refeições, além do café da manhã, almoço e jantar é questionável, não parece atender as recomendações vigentes.

Justificativa: Parágrafos 17 e 25: Sugere-se aprimorar e incluir uma discussão mínima a respeito de porções e quantidades de alimentos, bem como aprofundar a discussão de grupos alimentares para discutir melhor a composição das refeições. Parágrafo 29: Bolos e pães de queijo podem ser industrializados, conter mais de 5 ingredientes (contraditório ao que aborda no capítulo 2), gordura trans, aditivos, dentre outros; enquanto o pão pode ser caseiro e levar até 3 ou 4 ingredientes. Parágrafo 43 : Rever redação e ênfase. Qual a referência dessas afirmações?! Pelo fato de as imagens chamarem mais a atenção do que o texto sugere-se uma revisão das combinações e alimentos nelas representados

Data: 03/04/2014

Comentário: parte II, incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.

Justificativa: Não é simples como dizem, “é só tirar a carne”, se na panela de feijões tivessem corpos estranhos vc comeria?

Data: 04/04/2014

Comentário: Todos os capítulos são iniciados com um resumo do capítulo anterior. Poderia ser retirado pois torna o texto repetitivo.

Justificativa: Simplificar o texto.

Data: 04/04/2014

Comentário: Página 37 - Os autores apresentam os critérios para seleção das refeições: pessoas que privilegiam alimentos, homens e mulheres, todos os grupos etários, todas as regiões e todas as classes de renda. E quanto ao estado nutricional?

Justificativa: Não deveria ser um critério para a escolha de exemplos de refeições que os indivíduos fossem eutróficos?
Data: 05/04/2014
Comentário: Sugiro que seja colocado ponto e vírgula após as palavras fibras, separando os alimentos fontes, no parágrafo 6. Se for mantido o texto.
Justificativa: A separação usando ponto e vírgula não fica melhor?
Data: 06/04/2014
Comentário: Conteúdo transferido para outros capítulos.
Justificativa: O texto escrito anteriormente não estava bom, a maior parte do conteúdo foi tratado em outros capítulos e parte apagado.
Data: 06/04/2014
Comentário: Este capítulo está incompleto. Concordo que não deve haver fotos de produtos processados no "guia", para não estimular o seu consumo, mas acredito que é preciso uma abordagem sobre questões relevantes para a sua aquisição, exatamente pelo mal causado pelo consumo excessivo de tais produtos e por eles serem uma realidade necessária na vida da maioria das pessoas.



Justificativa: Está sendo esquecido que há a obrigação do consumidor para cuidar de sua própria saúde; há o papel dos profissionais para cuidar de pessoas com necessidades nutricionais especiais ou por opção do indivíduo; há o papel das políticas públicas e sobre isso está a questão do acesso aos alimentos. Não se pode ignorar a existência e importância dos alimentos processados e embalados para quem tem acesso limitado a outros tipos de alimentos, seja por condições locais, seja por condições financeiras, pois uma pessoa pode não ter dinheiro suficiente para comprar 1kg de peixe ou de carne, mas pode ter para comprar 1 lata de sardinha ou uma linguiça, esta ainda é a realidade brasileira. E além do mais, alimentos processados também contribuem para a "variedade", até para bebês que passaram da idade do aleitamento materno exclusivo, mas que ainda não têm dentes e cuja mãe precisa trabalhar, sendo ainda mais importante para aquelas mulheres que pariram 2, 3, 4, 5 ou até 6 filhos gêmeos. É verdade que deve-se consumir com mais frequência alimentos que as pesquisas apontam com "benefícios comprovados" para o organismo humano como por exemplo verduras, legumes, tubérculos, frutas e grãos, leite, peixe, tubérculos etc. mas isso não significa que os outros serão banidos, até porque para muitas pessoas, em diferentes idades, diferentes condições financeiras e habitando em lugares com dificuldade de acesso (em plenos centros urbanos há residências em áreas cujo acesso a vegetais é difícil) seria impossível, mesmo que quisessem. Por tudo isso eles devem ser considerados na alimentação do povo brasileiro. É muito radical, ilusório e enganoso não fazê-lo. Haverá sempre pessoas que apesar de melhorarem sua alimentação, não excluirão os alimentos processados, elas têm o direito à educação sobre como consumi-los com segurança. Cabe ao indivíduo buscar a prática de hábitos saudáveis, dentre eles, procurar ter uma "alimentação saudável", isto é, variada (dentro do que lhe for possível) e segura do ponto de vista microbiológico, parasitológico, físico-químico e nutricional. É aqui que entra a obrigação do consumidor de ler o rótulo, observando tanto a tabela de informação nutricional, quanto o prazo de validade, registro de produto nos órgãos competentes e outros dados específicos de determinados alimentos, questões como estas são práticas e também devem ser abordadas ou ensinadas para a população brasileira.

Data: 07/04/2014

Comentário: A montagem dos pratos a primeira vista é uma excelente ideia, mas eu acho que precisa ser melhor pensada. Um homem do Sul deve consumir essencialmente um prato amarelo e verde? E as outras cores?

Justificativa: As pessoas tendem a consumir sempre as mesmas refeições e as ilustrações ajudam a induzir a isso, quando o correto é a variedade na alimentação.

Data: 08/04/2014

Comentário: AVALIAÇÃO GERAL DO TEXTO INTEGRAL a) Um novo GUIA. Não é uma revisão ou reedição. Completa negação do texto anterior. b) Linguagem técnica e confusa, desprovida de preocupação didática com o leitor, inclusive com poucos artifícios de interatividade - submeter a uma revisão com especialistas em LINGUAGEM, EDUCAÇÃO, MARKETING e COMUNICAÇÃO SOCIAL. Contradição: o NOVO GUIA se compromete com a Educação Alimentar e Nutricional e se apresenta “para todas as pessoas, individualmente e como membros de famílias e comunidades, assim como cidadãos”!!!). Inclusive, a distribuição de textos de interesse científico e dos profissionais de saúde em meio às mensagens direcionadas à população em geral atrapalha a comunicação - fazer destaques específicos, tipo BOX, definindo os receptores da mensagem. c) Sobre a organização didática, em relação aos PRINCÍPIOS, ATRIBUTOS, DIRETRIZES: o Por que não preservar os PRINCÍPIOS, modificando-os conforme novos marcos conceituais? Ex.: Excluiriam-se os princípios da explicitação e variação das quantidades, mas poderiam ser incluídos outros e mantidos aqueles que se adequam, redefinindo-os, quando fosse o caso: abordagem integrada, referencial científico e cultural, alimento como referência, referencial propositivo, sustentabilidade ambiental. o Por que não manter os ATRIBUTOS? Poderiam ser incluídos outros até. Termos simples e diretos - acessibilidade física e financeira, sabor, variedade, harmonia, segurança sanitária. Este último excluído do contexto. Uma contradição: o NOVO GUIA assume o compromisso com a Segurança Alimentar e Nutricional. o Entendemos que as NOVAS RECOMENDAÇÕES são as ANTIGAS DIRETRIZES. A abordagem multifocal representava estratégias de co-responsabilização e de factibilidade. Porque desconsiderá-la??? d) A categorização de PRODUTOS PROCESSADOS e ULTRAPROCESSADOS, diferenciando-os de ALIMENTOS, fere a regulamentação do CODEX ALIMENTARIUS e o arcabouço legal brasileiro - do Decreto-lei 986/1969 (Normas Básicas sobre Alimentos) até a última RDC ANVISA que trata de Informação Nutricional Complementar (RDC nº 54/2012). e) A (re) definição de ALIMENTOS contraria os sentidos e significados atribuídos pela população brasileira. Ex.: Na proposição de que se “deve limitar o consumo de produtos processados”, tem-se como exemplos “queijos feitos exclusivamente de leite, microrganismos e sal; pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal; ou mesmo peixes em conservas de óleos” (p. 23, do NOVO GUIA), sem distinção. Ou a afirmativa “iogurtes devem ser evitados (p. 53). Espera-se que o povo brasileiro deixe de considerar pão e queijo, por exemplo, como ALIMENTOS? f) A negação do rótulo dos alimentos como veículos de informação ao consumidor contraria, inclusive, definições da própria PNAN (2012): “(...) O elenco de estratégias na saúde direcionadas à PAAS envolve a educação alimentar e nutricional que se soma às estratégias de regulação de alimentos - envolvendo rotulagem e informação, publicidade e melhoria do perfil nutricional dos alimentos” (p.32);



"(...)A rotulagem nutricional dos alimentos constitui instrumento central no aperfeiçoamento do direito à informação. O acesso à informação fortalece a capacidade de análise e decisão do consumidor, portanto, essa ferramenta deve ser clara e precisa para que possa auxiliar na escolha de alimentos mais saudáveis" (p. 49). g) Na introdução, o quarto parágrafo (p.05) deve ser revisado quanto à redação e conteúdo, garantindo o respeito às especificidades regulamentadoras das diferentes categorias profissionais, uma vez que a utilização da educação alimentar e nutricional como recurso terapêutico, integrante do processo de cuidado deve ser de responsabilidade de profissionais com conhecimento técnico e habilitação nesta área.

Justificativa: PONTOS FRACOS do capítulo: a) Informações contraditórias em um mesmo capítulo. Ex.: o arroz é tratado como principal representante do grupo de cereais no Brasil (p. 4, parágrafo 3); afirmativa de que, no Nordeste, o arroz é substituído com frequência pela farinha de mandioca (p. 49, parágrafo 3). **RECOMENDAÇÃO:** Exclui afirmativa em questão da p. 49.

Data: 09/04/2014

Comentário: As ilustrações das refeições não são traduzem a realidade alimentar no país, sobretudo quanto à quantidade de frutas e hortaliças consumidas. Não há esclarecimento sobre a quantidade ou número de porção dos grupos alimentares a ser consumido.

Justificativa: Ao apresentar pratos típicos, ilustrando assim as preferências alimentares presentes nas diferentes regiões do Brasil nas refeições de almoço e jantar, o porcionamento das hortaliças, em maior quantidade que os cereais, feijões e raízes não traduzem, certamente, a real quantidade ingerida habitualmente pelos brasileiros. Isso também se aplica para as porções de frutas ilustradas no desjejum. O consumo de hortaliças e de frutas na população brasileira é baixo, não estando dentro do adequado/almejado. Não há também esclarecimento da necessidade de maior ingestão de hortaliças e frutas comparados a outros alimentos. Todos os "alimentos" devem compor uma alimentação saudável, mas não há relato da importância de se consumir mais hortaliças e frutas ao dia, comparado com os demais grupos de alimentos.

Data: 10/04/2014

Comentário: Planejar a construção do guia em formatos mais acessíveis à população. Conteúdo pertinente com algumas ressalvas: Incluir foto de medidas caseiras (ex.: colher de café, de chá, de sobremesa, etc.) Estimular o consumo de produtos orgânicos; Orientar medidas de redução de agrotóxicos nos alimentos; Estimular o consumo de lanches em todos os ciclos da vida; Rever recomendação para o consumo de água; Alertar para o consumo de molhos prontos (industrializados); Valorizar informações relacionadas as cores dos alimentos e suas propriedades nutritivas e bioativas; Melhorar a descrição das preparações regionais (feijão, arroz, etc.); No grupo de alimentos queijos e iogurtes diferenciar melhor por composição; Sugerir o consumo de peixes mais acessíveis nas regiões; Valorizar o aproveitamento integral dos alimentos; PONTOS FORTES A metodologia utilizada para definir as diretrizes ter considerado todas as regiões e classes regionais; Contemplou todos os grupos alimentares e combinações; Valorizou os aspectos regionais; Valoriza o padrão de consumo de alimentos combinados em substituição ao consumo de micronutrientes, com uma abordagem mais abrangente. PONTOS FRACOS A linguagem está mais para profissionais e não alcançaria um público leigo; Não diferencia legumes de verduras; Não estimula o consumo de alimentos regionais; Tornar mais claro sobre o número de refeições ao dia, inclusive o consumo de lanches adequados e saudáveis; Não oferece outra composição de refeição alternativa ao jantar (idem ao desjejum ou comendo com sopas, cremes, mingaus, raízes, etc.); Não oferece opção saudável de incluir carnes magras, legumes e verduras para substituir as carnes salgadas e embutidos no preparo do feijão, muito comum no nordeste brasileiro; Relacionar a adequação do peso com a quantidade de alimentos consumida (pág. 37).

Justificativa: Relato da Oficina realizada em Salvador-Ba no dia 19/03/2014

Data: 11/04/2014

Comentário: P.38"O leitor notará que frutas e café com leite são presenças constantes na primeira refeição do dia. Em um dos exemplos, a fruta é substituída pelo suco de laranja e, em outro, o café é consumido puro."

Justificativa: No exemplo a fruta nao eh substituida pelo suco de laranja, e sim o cafe com leite, substituido pelo suco de laranja , a fruta continua la!!

Data: 15/04/2014



Comentário: Esse capítulo tem pontos fortes devido ser bem ilustrado e compor cardápios de cada região do país, resgatando o preparo do alimento como promoção da alimentação saudável. Além da linguagem de fácil entendimento. Sugestões: ¿ Sugerimos que o cardápio do jantar (pág. 42 e 43) seja mais diversificado, colocando opções de macarronadas, cuscuz, etc. Já que é predominante no guia o arroz e feijão e sabemos que muitas pessoas tem o hábito de lanchar nesses horários ou usar esse tipo de alimentação citada. ¿ Sugerimos que o guia deve abordar a questão da atividade física no texto, podendo ser na introdução. ¿ Também deve-se citar o ¿guia dos 10 passos da alimentação infantil¿ para abranger mais a questão da alimentação familiar. ¿ Abordar questões sobre o aproveitamento integral dos alimentos ¿ Enfatizar em caixa de texto sobre a frequência da alimentação que deve ser feita de 3-3 horas. ¿ Abordar a questão da segurança alimentar, no manejo e higienização: (podendo usar o seguinte texto): Alimentos como frutas, legumes e hortaliças devem ser higienizados, tendo em vista que esses podem ser consumidos crus. A correta higienização elimina os micróbios patogênicos e os parasitas. Para higienização de hortaliças, frutas e legumes: 1) Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas; 2) Lave em água corrente os vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e as frutas e legumes um a um; 3) Colocar de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 200 ppm (1 colher de sopa para 1 litro); 4) Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados; 5) Manter sob refrigeração até a hora de servir. Fonte: BRASIL. CGPAN/SAS/ Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável, 2005.

Justificativa: Devido uma boa parte da população aderir ao lanche no jantar ou de costume preferir alimentos que se identifiquem mais como um lanche (exemplo do cuscuz), uma maior diversificação do cardápio do jantar poderia facilitar a adesão da alimentação saudável. A abordagem da atividade física é muito importante por necessitar sempre estar aliada a dieta e necessita ser frisada no guia. A frequência alimentar deve ser citada também para que a população não se limite apenas as refeições principais e compreendam a importância e a necessidade das outras refeições. Abordar as questões de segurança alimentar tem muito valor, já que o manejo de forma incorreta dos alimentos resultam em várias doenças comuns na população brasileira (como exemplo a hepatite A). (SESAU-TOCANTINS)

Data: 15/04/2014

Comentário: alterado e reenviado.

Justificativa: Alterado e reenviado.

Data: 15/04/2014
Comentário: No parágrafo 8, sugiro modificar o texto em relação à seguinte afirmação: "mas, a razão mais importante para não balizar recomendações sobre alimentação apenas pelo critério das necessidades nutricionais individuais das pessoas é que esta alternativa restringe a relação entre alimentação e saúde à ingestão de nutrientes". *
Justificativa: Realizar recomendações nutricionais considerando as necessidades individuais de um indivíduo específico, tendo como base a avaliação do seu estado nutricional; exames que o profissional julgar necessário durante a "anamnese"; condições de acesso (financeira ou de oferta) as preferências individuais, hábitos (estilo de vida) é correto e faz parte da prática do profissional. Agora isto é impossível de fazer quando as recomendações são destinadas a muitas pessoas ao mesmo tempo. Além do mais, se forem levados em consideração os conceitos de "alimentos" e de "alimentação" que podem ser inferidos a partir da "cadeia alimentar" (pois a forma mais abrangente de analisar o ecossistema para definir alimentação), bem como o conceito de saúde, é inconsistente dizer que a recomendação nutricional individualizada restringe a relação entre alimentação e saúde à ingestão de nutrientes. Ao contrário, ao se individualizar pode-se cuidar da alimentação da pessoa considerando os fatores que contribuem para o seu "bem estar" da forma mais holística possível, pois o conceito de saúde é o todo, o sistema no qual a alimentação é apenas uma das suas nuances e o profissional, ao prescrever as recomendações nutricionais para a alimentação deste indivíduo deve se preocupar com o todo.
Data: 15/04/2014
Comentário: Alterado e reenviado.
Justificativa: Alterado e reenviado.
Data: 16/04/2014
Comentário: Alterado e reenviado.
Justificativa: Alterado e reenviado.
Data: 21/04/2014
Comentário: Coerência
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 21/04/2014
Comentário: Novamente achei o texto confuso e pouco didático, carecendo de uma linguagem popular mais acessível. Concorro com as considerações feitas pela Secretaria de Estado da Saúde Pública do RN, colocadas nessa consulta.



Justificativa: Solicito a abertura de editais para a formulação de ícones representativos da alimentação brasileira, por regiões. Exemplo: rodas de alimentos contendo as divisões dos grupos de alimentos, com a finalidade didática para uma melhor visualização dos grupos (metade do prato composto por alimentos reguladores frutas, verduras e legumes, um quarto com alimentos construtores e um outro quarto com alimentos energético). E a partir desse ícone dicas de refeições. O mesmo para os outros sistemas alimentares como o vegetariano. A Roda dos Alimentos é uma representação gráfica simplificada dos diferentes grupos em que os alimentos podem ser divididos de acordo, quer com a sua composição quer com as proporções em que devem entrar numa alimentação equilibrada. É importante estar em consonância com a realidade alimentar brasileira e apontar novas possibilidades. Além disso, o formato circular facilita a associação como prato e pode ser também um instrumento de apoio de fácil reprodução, acessível a compreensão do leitor. O mesmo para os outros sistemas alimentares, a exemplo do vegetariano.

Data: 22/04/2014

Comentário: O ponto forte do capítulo é a diversidade dos alimentos oferecidos por refeição, regionalizando os ingredientes que formam uma refeição balanceada.

Justificativa: o capítulo explica de uma maneira bem abrangente sobre as diversas ofertas de alimentos oferecidos por região, regionalizando os ingredientes que formam uma refeição balanceada.

Data: 22/04/2014

Comentário: (Capítulo 3 - a partir da página 38) - Bom enfoque nos hábitos alimentares, das diferentes regiões, quando comparados com o auxílio de imagens e fotografias. (Capítulo 3 - páginas 56 e 57) - A água potável e a água imprópria para o consumo devem ser classificadas separadamente.

Justificativa: (Capítulo 3 - a partir da página 38) - Essas imagens aliadas às cores dão uma visão ampla do consumo alimentar atual da população brasileira e, ainda, dão dinamismo à leitura. (Capítulo 3 - páginas 56 e 57) - Especificar as diferenças da água potável, própria para o consumo e da água não própria para consumo, a fim de que seja observada e enfatizada a segurança alimentar e nutricional do indivíduo.

Data: 22/04/2014

Comentário: Na página 25, primeiro parágrafo, deve ser enfatizada a necessidade de que todos devem ter uma alimentação fracionada indiferente da idade/fase de vida.

Justificativa: Subentende-se que apenas 'crianças e adolescentes' necessitem de lanches e ceia. O princípio de fracionamento, de comer de 3 em 3 horas é deixado de lado. Deveria ser melhor formulada a ideia, para que todos, independente de idade, façam de 5 a 6 refeições ao dia como forma de estímulo à alimentação variada e equilibrada.

Data: 22/04/2014

Comentário: Especificar que nem todos os produtos prontos para o consumo entram nesta lista, visto que podemos estar falando de derivados de leite, pães, enlatados como a sardinha (fonte de w3) entre outros
Justificativa: Muitos alimentos são produzidos mediante um pequeno processamento ou processo de fabricação, mas que por serem processados não indicam que façam mal à saúde.
Data: 22/04/2014
Comentário: As fotos e/ou ilustrações devem se utilizadas com critérios bem definidos.
Justificativa: A utilização de fotos/ilustrações são estratégias de ensino, porém, no caso do guia estas podem ser utilizadas como modelo, além de incentivar o consumo de alimentos não habituais e em quantidade excessiva.
Data: 22/04/2014
Comentário: Apesar das ilustrações se basearem na POF, a quantidade e proporção dos alimentos do almoço e do jantar reproduzem uma refeição saudável?
Justificativa: As ilustrações podem ser entendidas como recomendação.
Data: 22/04/2014
Comentário: Apesar da ilustração do pão com manteiga ser uma realidade, há outros acompanhamentos consumidos, e estes devem ser discutidos em algum lugar do guia. Sugere-se na regra 2 (óleos, gorduras, sal e açúcar) ou no grupo dos cereais.
Justificativa: Oferecer maior repertório para o acompanhamento do pão.
Data: 22/04/2014
Comentário: Na pág. 44 No título “Outras refeições” substituir por “Refeições complementares”
Justificativa: Termo mais adequado para o texto.
Data: 22/04/2014
Comentário: Na pág. 44 rever a questão da quantidade/proporção de alimentos especialmente a foto das castanhas, pois as outras ilustram uma porção. Faz se necessário definir uma porção individual para as castanhas.
Justificativa: Pode incentivar o consumo excessivo.
Data: 22/04/2014



Comentário: Em relação ao fracionamento não há consenso que apenas para diabéticos é necessário. Rever esta questão. O que comer nos intervalos. Apesar do guia estar baseado na POF onde apenas 20% da população consome acima de 3 refeições, será que reflete o que é saudável.
Justificativa: Na prática clínica o fracionamento é importante para a obtenção de resultado positivo.
Data: 22/04/2014
Comentário: Coerência
Justificativa: O estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional
Data: 22/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 22/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 22/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 22/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 22/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 22/04/2014
Comentário: Coerência
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional
Data: 22/04/2014

Comentário: - Emprego do conceito de densidade energética e definição de calorias; - Abordar questões relacionadas ao uso de agrotóxicos e transgênicos; - Na página 46 especificar que o feijão é cru; - Descrever sobre os sinais de fome e saciedade para manutenção do peso saudável; - Explorar a definição de “peso adequado”; - Valorizar no texto a agricultura de subsistência; - Sugerimos que as fotos utilizadas no guia tenham fundo liso; - Citar a importância de se valorizar o consumo de alimentos da safra; - Mostrar mais os legumes e verduras nas fotografias das refeições sugeridas; - Fazer revisão ortográfica.
Justificativa: A definição das calorias auxilia a população a escolher melhor os alimentos a serem consumidos
Data: 22/04/2014
Comentário: coerência
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 23/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 23/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 23/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 23/04/2014
Comentário: No Capítulo 3, parte II, incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.
Justificativa: Não é possível usar os animais sem abusar deles, por mais que se tente adornar a imagem. A alternativa a toda esta exploração é muito simples: não compactue com nenhum tipo de exploração.
Data: 23/04/2014



Comentário: Sobre o título: valor de padrões tradicionais de alimentação, reconheço que aparentemente os exemplos apresentados nas imagens são bons exemplos de refeições contendo alimentos oriundos de fontes já consagrados como saudáveis (isto se a "manteiga" apresentada for de origem animal; se na feijoada, as carnes não apresentavam gordura visível; se não houve excesso de gorduras saturadas "de adição" nas diversas preparações, se não houve excesso de sal), mas não consigo saber se guardam proporção harmônica de nutrientes entre si, visto que não sei os seus pesos, os ingredientes e quantidades que foram usados para prepará-los, conseqüentemente não posso estimar valor calórico das preparações, nem se são mesmo de boa qualidade, nem dá pra falar em adequação. Agora, se fosse uma dieta específica para uma pessoa determinada (considerando tudo o que ela vai comer durante o dia, pesos, ingredientes etc.) estas considerações relacionadas às "leis da alimentação" seria possível estimar (relativamente, não daria pra obter 100% de adequação e de qualidade, porque há variação na composição dos ingredientes de preparo disponíveis no comércio, bem como da sua qualidade), mas neste caso seria uma dieta em sentido restrito e poder-se-ia conseguir o objetivo específico daquela dieta, trabalho este realizado pelos profissionais na prática clínica (em serviços públicos é mais difícil conseguir uma boa variedade de alimentos para se variar, equilibrando-se não só num dia, mas por muitos dias). Agora, em relação à orientação direcionada a pessoas para alimentarem-se livremente e permanentemente, elas precisam aprender a jogar com os alimentos ao longo do dia, da semana, do mês (eu não vejo como querer adequar por refeição específica e conseguir sucesso nisso de modo real para toda a população) tem gente que no café da manhã só tem um pão com ovo e café, ou cuscuz com manteiga e leite ou café com leite, às vezes só macaxeira ou inhame com charque e café (não por opção, mas por reduzida condição de acesso às frutas, pois estas não cooperam muito com a saciedade e fome é fome, quem tem pouco dinheiro vai cuidar primeiro de matar a fome). Seria irreal orientar adequação, muita gente ficaria excluída, outras pessoas comem só fruta quando acordam e vão trabalhar, fazem lanche mais tarde (isso dá liberdade, coopera com o tal "bem estar"). Sobre a manteiga, o organismo precisa de gordura saturada e a de origem animal é de boa qualidade. Mas por ter sido extraída do leite está concentrada e deve ser comida em pequena quantidade no dia (30g?), e não todo dia, sugiro que se oriente a espaçar o seu consumo. Pergunto: pode a manteiga ser considerada composto biologicamente ativo extraído do animal e comercializado como alimento? (seria por isso substituta de alimento?) Ou será que sendo de origem animal e de seus nutrientes participarem de processos anabólicos/catabólicos não pode ser considerada alimento? Intrigante. Suponho que sim, que pode ser considerada alimento... mas se a manteiga for considerada alimento, os óleos vegetais no estado em que foram extraídos também não podem ser considerados alimentos? neste caso, suponho que sim... e também não são compostos biologicamente ativos? *

Justificativa: Aperfeiçoei o que escrevi antes. Faço das palavras da contribuição também justificativa.
Data: 24/04/2014
Comentário: -Página 37, última frase do último parágrafo: ¿De qualquer sorte, o controle do peso corporal (não a contagem de calorias) é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada¿. Esta afirmação é bastante questionável!
Justificativa: O peso corpóreo, isoladamente, não é uma forma eficiente de mensuração da adequação do consumo alimentar (é possível que o indivíduo tenha uma alimentação ¿saúdavel¿, entretanto, apresente sobrepeso por diversas outras questões ¿ genéticas, metabólicas, sociais, sedentarismo ¿ assim como indivíduos que se alimentam de forma inadequada podem ter um peso adequado para suas características físicas).
Data: 24/04/2014
Comentário: -Páginas 38-44: Ilustrações bastante oportunas
Justificativa: Consideram a influência da diversidade cultural da alimentação da população brasileira.
Data: 24/04/2014
Comentário: -Página 41, penúltimo parágrafo: "... selecionamos refeições onde havia a presença de preparações grelhadas, assadas ou ensopadas de frango ou peixe, ovos (omelete) ou legumes (abóbora com quiabo)¿. Sugere-se que o final da frase seja reescrito.
Justificativa: É necessário esclarecer que qualitativa e nutricionalmente, os legumes (abóbora e quiabo) não substituem as carnes.
Data: 24/04/2014
Comentário: -Página 44, ¿Outras refeições¿: Sugere-se a recomendação dos lanches intermediários a todos os indivíduos
Justificativa: Os lanches intermediários são boas opções para evitar longos períodos de jejum entre as refeições principais, assim como a possível superalimentação após estes períodos, sendo, portanto recomendável não apenas a populações restritas (crianças, adolescentes) ¿ como consta no Guia ¿ mas para todos os indivíduos. Nesta mesma seção, as opções apresentadas são bastante pertinentes, variadas e práticas à coletividade, não necessariamente a populações restritas.
Data: 24/04/2014



Comentário: -Página 53, ¿Grupo dos leites e iogurtes¿: Sugere-se um revisão crítica deste trecho onde realmente seja considerado o contexto populacional brasileiro

Justificativa: Terceiro parágrafo: O Guia sugere que pessoas intolerantes ao leite substituam-no por outras fontes de cálcio, como feijão e verduras de folha. Esta é uma recomendação adequada, se for analisado apenas o aspecto nutricional e fisiológico da alimentação, entretanto, considerando-se os outros aspectos envolvidos na alimentação (cultural, social, sensorial, emocional), a recomendação pode ser inviável, uma vez que o leite é consumido, em geral, no café da manhã e os alimentos sugeridos no Guia não são típicos desta refeição. Neste caso, existem opções de leite/derivados isentos ou com baixo teor de lactose, o que seria uma boa alternativa para estes indivíduos. Quarto parágrafo: O Guia generaliza os queijos como ¿produtos com alta densidade de energia¿, sugere-se maior cautela nesta afirmação, uma vez que os queijos magros/brancos são opções de baixa densidade de energia, por apresentarem menores teores de gorduras; Quinto parágrafo: Há recomendação para que até mesmo os iogurtes sejam evitados, considerando-se que existem opções desnatadas, sem açúcar, que podem auxiliar na garantia do aporte da necessidade de cálcio e a versatilidade deste alimento em preparações culinárias, verifica-se que os benefícios deste alimento são superiores aos possíveis danos. A literatura apresenta que dificilmente o brasileiro alcança as recomendações diárias de cálcio, neste caso, é questionável que o Guia Alimentar para a População Brasileira incentive a redução do consumo do grupo de leite e derivados, sendo que este é o grupo que tipicamente fornece maiores teores de cálcio para a população em questão.

Data: 25/04/2014

Comentário: Coerência.

Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional

Data: 28/04/2014

Comentário: Substituir a ilustração da água da torneira por uma imagem de um copo com água.

Justificativa: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), parcela significativa das doenças que acometem os países em desenvolvimento provém da água de má qualidade. E esta pode ser veículo de contaminação em algumas regiões, visto que muitos municípios brasileiros não possuem água tratada adequadamente.

Data: 28/04/2014

Comentário: Reconsiderar a recomendação feita sobre ingestão de água, que se deve ingerir em quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir, pensando na população idosa.
Justificativa: No idoso há diminuição da sensação de sede devido à redução da sensibilidade dos osmorreceptores. Essa recomendação não seria apropriada para estes indivíduos.
Data: 28/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 28/04/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 28/04/2014
Comentário: Parágrafo 21: Quanto ao número de refeições diárias, é recomendada a realização de 3 refeições ao longo de um dia: café da manhã, almoço e jantar, pontuando que para crianças, adolescentes e alguns indivíduos com necessidades específicas outras refeições podem ser necessárias para adequar às necessidades energéticas. Pode ser mais interessante incentivar o maior fracionamento da alimentação à totalidade dos brasileiros.
Justificativa: Destaca-se que a literatura aponta que o fracionamento diário da dieta em 5 a 6 refeições é altamente benéfico à saúde e está associado à maior qualidade da dieta, uma vez que alimentos como derivados do leite e frutas são comumente consumidos nessas refeições complementares. - Kim S, Park GH, Yang JH, Chun SH, Yoon HJ, Park MS. Eating frequency is inversely associated with blood pressure and hypertension in Korean adults: analysis of the Third Korean national health and Nutrition Examination Survey. Eur J Clin Nutr 2014; 68(4): 481-9. - Murakami K, Livingstone MB. Associations of eating frequency with adiposity measures, blood lipid profiles and blood pressure in british children and adolescents. Br J Nutr 2014. [no prelo] - Kaisari P, Yannakoulia M, Panagiotakos DB. Eating frequency and overweight and obesity in children and adolescents: a meta-analysis. Pediatrics 2013; 131(5): 958-67. - Smith KJ, Blizzard L, McNaughton SA, Gall SL, Dwyer T, Venn AJ. Daily eating frequency and cardiometabolic risk factors in young Australian adults: cross-sectional analysis. Br J Nutr 2012; 108(6): 1086-94.
Data: 28/04/2014



Comentário: Parágrafo 36: O Guia Alimentar recomenda para a maior parte da população a realização de 3 refeições diárias e traz exemplos saudáveis dessas refeições. Talvez seja interessante sugerir outros tipos de combinações saudáveis para o jantar, considerando alimentos diferentes de arroz, feijão e acompanhamentos para este horário.

Justificativa: Sugestão realizada considerando que o jantar não faz parte do hábito alimentar de alguns brasileiros.

Data: 28/04/2014

Comentário: Substituição do subtítulo "Opções de alimentação saudável para a população brasileira" para "Opções de alimentação saudável"

Justificativa: Acredita-se que o título está extenso.

Data: 29/04/2014

Comentário: No Capítulo 3, são apresentados exemplos de refeições por região. O exemplo de almoço para a região nordeste não representa um modelo de alimentação da população. A ideia que nordestino come feijão com farinha, faz muito tempo que esta realidade mudou. A farinha compõe a refeição, mas não ao ponto de ser um carboidrato exclusivo como foi citado no modelo. Sugiro um novo prato, com feijão, arroz, alface e tomate e a cocada, pode ser substituída por um suco de frutas, a exemplo laranja, acerola ou outra fruta comum do nordeste. Poderiam consultar os conselhos do nordeste ou comparar cardápios da merenda escolar por exemplo. Por outro lado, o jantar que foi apresentado para o nordeste, poderia ser um exemplo do almoço. Não foi citado um hábito cultural que é o consumo de sopas e raízes, a exemplo de inhame, aipim, batata doce dentre outras, com carnes. Sugiro a substituição do prato apresentado como exemplo de jantar por outro mais representativo da cultura nordestina. As raízes são valorizadas e devem ser estimuladas, considerando seu preço e valor nutricional. Com relação ao grupo dos feijões e demais leguminosas, sugiro incluir o grão de bico e lentilha, leguminosas bastante divulgadas e que está sendo utilizada pela população. Não restringir os exemplos a feijões. No grupo das raízes, incluir o inhame e no grupo dos cereais, incluir a aveia. Por fim, gostaria de sugerir a inclusão de orientações para crianças. São escassas as orientações para este grupo específico. O conteúdo do guia poderia ser direcionado a todos os ciclos da vida.

Justificativa: Acredito que o guia é um instrumento que deve ter informações que efetivamente representem as regiões e possa instrumentalizar aqueles que farão uso dele para orientar a população. Quanto a um guia com orientações para todos os ciclos da vida, seria importante para facilitar o acesso a informação em um único documento.

Data: 30/04/2014

Comentário: O Brasil tem diferenças na culinária regional. No entanto algumas requerem atenção, pois o consumo excessivo pode ser nocivo, como o churrasco, mais consumido no sul.
Justificativa: Me parece que as características locais poderiam ser exploradas de modo a sugerir receitas saudáveis baseadas nos hábitos da população brasileira e também da biodisponibilidade de alimentos, anti nutrientes e interações nutricionais.
Data: 30/04/2014
Comentário: Na leitura do texto não está claro a importância dos lanches intermediários para adultos, cita-se somente crianças e adolescentes, e as outras faixas etárias?
Justificativa: Caso esta recomendação tenha sido alterada qual a evidência científica que a justifica, deixar claro no guia os motivos e tal recomendação.
Data: 30/04/2014
Comentário: Grupos alimentares, embora eles tenham sido apresentados de forma bem didática, não há referência ao porcionamento.
Justificativa: Como não há referência ao porcionamento o profissional de saúde fica sem parâmetro de recomendação e a população mais uma vez dependente somente do nutricionista, que nem sempre estará presente no serviço de saúde. Sugestão acrescentar de forma simples, como no guia anterior, a quantidade de porções a serem consumidas diariamente por grupo de alimentos.
Data: 30/04/2014
Comentário: Ilustrações, não está claro se estas representam o consumo ideal ou são apenas exemplos de grandes refeições por região.
Justificativa: As figuras devem ser autoexplicativas, portanto seria interessante que apontassem no título se são apenas exemplos ou recomendações.
Data: 30/04/2014
Comentário: “Água somente quando se tem sede”. Recomendação bastante complicado, pois embora não haja evidências científicas que comprovem que são necessários 2 l/ água dia, o consumir somente quando sentir sede também não é o mais adequado, pois existem vários estudos que comprovam que quando o indivíduo sentir sede, provavelmente já estará desidratado, em especial os idosos.
Justificativa: Sugestão colocar como recomendação ingerir água de tanto em tanto tempo.... e rever a afirmação acima.
Data: 30/04/2014



Comentário: Aspectos positivos: Este capítulo é de extrema importância, pois aproxima as recomendações da população, apresentando exemplos que partiram da realidade brasileira. Além disso, a valorização da cultura alimentar regional também é fundamental. Sugestão de alterações: Sobre as fotos: Sugere-se apresentar exemplos de pratos saudáveis da alimentação escolar nas diversas regiões. Será necessário haver um desdobramento do guia específico para esse público, visto que se trata da alimentação de 45 milhões de brasileiros diariamente. Incluir fotos saudáveis da alimentação escolar já em prática, visto que a população saudável inclui os escolares e a comunidade. Sugere-se que o guia (ou um desdobramento dessa publicação) apresente fotos de frutas e legumes regionais ou utilizados no cotidiano regional e que valorizem a nossa biodiversidade como: jaboticaba, cambuci, araça, pequi, oropronobis, vinagreira, umbu, baru, etc.

Justificativa: Referencias: - Programa Nacional de Alimentação Escolar - FNDE: www.fnde.gov.br - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - MAPA é Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006.

Data: 30/04/2014

Comentário: Nos capítulos anteriores, o conceito de produtos prontos para o consumo foi utilizado para se referir a alimentos industrializados, entretanto, na seção “Outras Refeições”, é estimulado o consumo de produtos naturalmente “prontos para consumo” ao se referir a alternativas como frutas frescas ou secas, leite, castanhas, entre outros. O uso da mesma expressão (“pronto para consumo”) aplicado a diferentes categorias de alimentos como o Guia propõe sendo diferenciado apenas por aspas e pela palavra naturalmente, causa confusão ao leitor. Consideramos que a expressão “pronto para consumo” confunde o leitor em todo o texto do guia. Em última instância todos os produtos e alimentos estão prontos para consumo. O Guia propôs uma separação dos alimentos em seus principais grupos, entretanto, optou por colocar cereais, raízes e tubérculos em grupos diferentes. Do ponto vista nutricional, esses dois grupos compõem a mesma lista de substituição na composição da refeição. Ao dar exemplos de alimentos saudáveis que devem ser consumidos pela população, o guia cita que o consumo de peixes é baixo, apesar da facilidade de aquisição, devido ao elevado preço. Porém, ao orientar o consumo de castanhas, não há citação do elevado preço desses alimentos. O Guia se propõe a orientar o consumo alimentar da população, e as especificidades da alimentação com relação a enfermidades requerem a assistência de um profissional da saúde, de modo que seria interessante somente citar que determinado alimento (por exemplo, o leite) não deve ser consumido quando o indivíduo for portador de alguma enfermidade específica e orientar também que o portador de enfermidades metabólicas ou síndromes disabsortivas (no exemplo, intolerância à lactose) procure o profissional capacitado para esse tipo de orientação, idealmente um nutricionista, que seja capaz de prescrever a dieta de acordo com as necessidades e especificidades individuais. Contraditoriamente, na Introdução do Guia, página 5, observa-se a seguinte afirmativa: “Embora o foco deste Guia seja a promoção da saúde e a prevenção de enfermidades, suas recomendações poderão ser úteis para pessoas que padeçam de doenças específicas, desde que sejam adaptadas por profissionais de saúde às condições de cada pessoa”. Com relação ao consumo de água, recomendar o seu consumo apenas ao sentirmos sede pode não ser adequado, uma vez que algumas pessoas relatam não sentir sede, em especial os idosos. Além disso, a recomendação do consumo de água da torneira é preocupante pelo fato de que a qualidade da água de torneira, quando esta está disponível, não é garantida em todo o país. Finalmente, há uma questão não explicada, na página 45, quando aborda a questão da adição do óleo no feijão, que pode “diluir teor de nutrientes” da preparação.



Justificativa: Comentário elaborado pelos Grupo Interinstitucional de Pesquisa em Estudos Populacionais em Nutrição e Observatório da Alimentação (UFRJ): Alessandra D Oliveira Aline A. Ferreira Anelise B V Moraes Camila Coura Camila Rodrigues Danilo D Santana Erica Santos Giula Xavier Gloria Valéria da Veiga Isabela Da Matta Jessica Dantas Juliana Luana S Monteiro Mara L de Cnop Marcelo Jannuzzi Mariana Marques Milena Moraes Miriam Baião Paulo R M Rodrigues Rosangela A Pereira Tais S Lopes Thaís M Vasconcelos

Data: 01/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cozimento de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 01/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que o cozimento dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 01/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como "moderação" ou "substituição por alimentos do mesmo grupo" sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições.

Data: 01/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros

fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different



levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 01/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 33, título do capítulo: Sugere-se alterar o título “Alimentos e preparações culinárias” para “O que comer: recomendações específicas para a população brasileira”.
Justificativa: O título “Alimentos e preparações culinárias” é abrangente, não especifica para o leitor o que o capítulo aborda. Os títulos dos demais capítulos (Princípios, Recomendações gerais, Como comer, Compreendendo e superando obstáculos) são mais objetivos e claros.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 34, 4º parágrafo: “Como já dissemos neste Guia, com exceção do leite materno nos primeiros seis meses de vida, nenhum alimento sozinho proporciona aos seres humanos a densidade de energia e de nutrientes que seu organismo requer. Por isso, a espécie humana desenvolveu a capacidade de ingerir e aproveitar uma enorme variedade de alimentos. Por isso, a primeira recomendação deste Guia é o consumo regular de vários tipos de alimentos.” Sugere-se substituir a palavra “densidade” (4ª linha) por “quantidade”.
Justificativa: A expressão “densidade de energia e de nutrientes” não é a popularmente conhecida.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 34, 5º parágrafo: “Mas quais alimentos, em que combinações e em que proporções, preparados como e consumidos com qual frequência?” Os questionamentos apresentados não são respondidos no guia. Sugere-se que os itens proporções e frequência de consumo sejam abordados no guia.



Justificativa: Compreende-se que este guia não utilizou como princípios a explicitação de quantidades e a variação de quantidades, como o guia anterior (BRASIL, 2006), considerando a variação das necessidades nutricionais segundo diversos fatores, a complexidade desse tipo de recomendação e o princípio de que a alimentação é mais que a ingestão de nutrientes. Contudo, em vários trechos é ressaltada a importância da quantidade de alimentos, produtos prontos para consumo, e há recomendações gerais relacionadas a este atributo (ex.: página 9, 9º parágrafo, página 12, 30º parágrafo, página 18, 17º parágrafo; página 21, 3ª recomendação). Porém, a população não possui condições de definir o que é “pequena quantidade” de alimentos prontos para consumo, por exemplo, mas seria auxiliada se houvesse esclarecimento simples sobre proporção e frequência de consumo de alimentos (o que não restringiria a relação entre alimentação e saúde à ingestão de nutrientes). E para conhecer suas necessidades/recomendações de quantidades específicas, o indivíduo poderia procurar ajuda de profissional habilitado. Assim, acredita-se que seja relevante complementar as orientações fornecidas com informações sobre proporções e frequência de consumo de alimentos. Referências bibliográficas: BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE; DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210p.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 34, 9º parágrafo, 8ª linha: “Como vimos no capítulo sobre os princípios norteadores deste Guia, a ingestão de nutrientes não é a única dimensão da alimentação capaz de influenciar a saúde e o bem-estar das pessoas. Os alimentos em sua integralidade, a combinação entre alimentos distintos e o valor simbólico de preparações culinárias singulares são igualmente importantes. A dimensão social da alimentação, relacionada à convivência com os outros e abordada em detalhe no próximo capítulo, igualmente tem consequências para a saúde e o bem-estar das pessoas.” Palavra com erro de digitação: “importantes”.

Justificativa: Necessidade da correção da palavra digitada com erro.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 37, 22º parágrafo e página 41, 34º parágrafo: ¿Na seleção das refeições, para atender o desejável consumo regular de legumes e verduras (pouco consumidos em todo o Brasil), foram selecionados almoços e jantares onde havia a presença de pelo menos um desses alimentos. Do lado oposto, carnes vermelhas (excessivamente consumidas em todo o Brasil) foram limitadas a um terço dos almoços e jantares.¿ (p. 37) ¿Carnes vermelhas (de boi ou de porco) estão restritas a um terço das refeições, priorizando-se cortes magros e preparações grelhadas ou assadas. Visando ilustrar opções de alimentos para substituir carnes vermelhas, selecionamos refeições onde havia a presença de preparações grelhadas, assadas ou ensopadas de frango ou peixe, ovos (omelete) ou legumes (abóbora com quiabo).¿ (p. 41) Nesses parágrafos não está clara a limitação mencionada à porção de carnes. Sugere-se explicar melhor. No parágrafo mencionado da página 41, não foi colocado nenhuma leguminosa na substituição da carne. Sugere-se alterar nas figuras e no texto (abóbora com quiabo por alguma leguminosa). Sugestão: (p. 37) Do lado oposto, carnes vermelhas (excessivamente consumidas em todo o Brasil) foram limitadas nos almoços e jantares apresentados. (p. 41) Visando ilustrar opções de alimentos para substituir carnes vermelhas, selecionamos refeições onde havia a presença de preparações grelhadas, assadas ou ensopadas de frango ou peixe, ovos (omelete) ou leguminosas (como soja, tremoço, lentilha, ervilha).

Justificativa: Este trecho está de difícil entendimento, pois o texto fala em um terço dos almoços e jantares apresentados. Não dá para entender o porquê de um terço das preparações apresentam carne vermelha e as demais não. Parece que esta deve ser a frequência consumida. Os trechos necessitam ser reescritos, para deixar clara a quantidade de carne. Para substituir a carne por alimentos de origem vegetal, os melhores substituintes são as leguminosas, conforme composição nutricional da tabela brasileira de composição de alimentos (TACO), e não legumes.

Data: 01/05/2014

Comentário: Páginas 38 a 43: Ilustrações. No texto é ressaltado que as refeições apresentadas mostram apenas combinações de alimentos, porém a população pode interpretar as ilustrações como recomendação de proporção também.

Justificativa: A ilustração é um recurso comumente utilizado pela população como fonte de informação primária. Todas as refeições apresentadas devem ser revistas, pois a população pode interpretar as ilustrações de várias formas, considerando a proporção e frequência dos alimentos por exemplo, ou seja se a intenção do Guia é não ser prescritivo a ilustração aponta no sentido oposto, é prescritiva em termos de quantidade, porcionamento, combinações e relacionamento entre as refeições.



Data: 01/05/2014

Comentário: Página 40, 1º parágrafo, 2ª a 5ª linhas: “Nas demais refeições, frango, peixe, ovos e vários tipos de preparações de legumes e verduras substituem as carnes vermelhas.” Neste parágrafo não foi colocada leguminosas na substituição da carne. Sugere-se alterar no texto (sopa de legumes por sopa de feijão com legumes). Sugestão: “Nas demais refeições, frango, peixe, ovos, feijões substituem as carnes vermelhas.”

Justificativa: Para substituir a carne por alimentos de origem vegetal, os melhores substituintes são as leguminosas, conforme composição nutricional da tabela brasileira de composição de alimentos (TACO), e não legumes.

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cozimento de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: Justificativa: 1) Sabe-se que o cozimento dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é ζ intolerância à lactose ζ , visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como ζ moderação ζ ou ζ substituição por alimentos do mesmo grupo ζ sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições.

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições.

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentários: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 01/05/2014



Comentário: No terceiro capítulo, nas opções de alimentação saudável, é preferível que no almoço para homens de 28 anos (região Nordeste) a cocada seja substituída por uma fruta como abacaxi ou banana. E no jantar para mulheres de 54 anos (região Nordeste) ao invés do proposto, poderia ser sopa, raízes com carne ou cuscuz, com esses alimentos a região seria mais bem representada.

Justificativa: Ainda nesse capítulo, a água da torneira é tratada como própria para o consumo, mas não se pode generalizar, é necessário maior esclarecimento sobre o tratamento da mesma para torna-la potável e confiável para o consumo.

Data: 01/05/2014

Comentário: As fotos de refeições apresentam vários problemas: são muito pequenas, não dão ideia da proporção real de tipos de alimento por prato, contraste entre a toalha e os alimentos (em várias fotos), visão prejudicada pelo uso de pratos transparentes, títulos não se relacionam às fotos (as fotos são de refeições, não de pessoas).

Justificativa: As boas práticas de edição (texto e arte) recomendam que foto e texto formem um conjunto, um todo. No caso das três refeições diárias, as fotos e o texto deveriam ser transformados em infográficos. Pois esse recurso de design é a maneira mais eficiente para representar a complexidade exposta no texto.

Data: 01/05/2014

Comentário: Gostei muito deste capítulo. Parabéns à equipe! Percebo que nossa alimentação é rica, importante, cultural e adequada em relação à presença dos grupos. Meu comentário é referente à importância que o Guia tem de evidenciar cientificamente as vantagens no consumo dos grupos alimentares para a proteção da saúde do brasileiro e prevenção de doenças decorrentes do consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Acrescento também que, apesar do guia evidenciar o componente da qualidade da dieta e dos alimentos que compõem as refeições dos brasileiros, é necessário introduzir um quadro informando sobre a necessidade da montagem do cardápio e plano alimentar individualizado por um Nutricionista em situações que requerem a interferência deste profissional em programas de educação popular.

Justificativa: Trazer as características nutricionais como vantagens possibilita o aumento da informação e conhecimento sobre a cultura, a saúde (nutrição) e a prevenção de doenças. Além disso, este capítulo pode requerer informações mais individualizadas em relação às refeições e dieta, por isso, se faz necessário uma observação sobre o papel do nutricionista que atua no sistema de saúde pública e suas atribuições no que se refere ao atendimento nutricional de situações especiais.

Data: 02/05/2014

Comentário: PONTOS FRACOS - Recomendação da ingestão de água orienta que o consumo de água, seja regulado pela sensação de sede; - Na Pág. 37 "De qualquer sorte, o controle do peso corporal (não a contagem de caloria) é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos está adequada" - A palavra sorte dá impressão de descaso ao controle do peso corporal, sugere-se retirar "eficiente". - Desvalorização das refeições intermediárias. Inclusive utilizando a palavra "usualmente" crianças e adolescentes precisam fazer mais refeições além das três principais. PONTOS FORTES - As fotos das refeições possibilitam bons exemplos de cardápios. - O fato de não citar calorias e porções. - O capítulo é de fácil compreensão - Inclusão do grupo das oleaginosas dentro dos grupos alimentares, principalmente como sugestão de lanches. SUGESTÕES: - Na página 34, na 2ª coluna, no 1º parágrafo, na 8ª linha, na palavra importantes falta a letra A. - Nas imagens destacar que não são recomendações rígidas, apenas opções de alimentação saudável comumente consumidas no Brasil. - Na página 37, no último parágrafo, nas últimas 4 linhas excluir a expressão "e eficiente". - No primeiro parágrafo da pag. 44 sobre as refeições intermediárias retirar "usualmente": Crianças e Adolescentes em face das necessidades nutricionais relacionadas ao crescimento precisam fazer uma ou mais refeições além de café da manhã almoço e jantar.
Justificativa: Justificativa no corpo do comentário, discutido na Oficina Estadual para discussão do Guia Alimentar
Data: 02/05/2014
Comentário: Inserir anexos contendo opções de alimentos e preparações culinárias de cada estado por região que pode ser utilizado nas refeições.
Justificativa: Um exemplo: a foto do almoço da região Norte não condiz com a realidade do Amazonas (berinjela), talvez com outro estado, deixando de causar impacto positivo à população leiga da região.
Data: 02/05/2014
Comentário: Em vez de sugerir a palavra "outras refeições" inserir as palavras: colação, merenda da tarde ou café da tarde, do mesmo modo que se diz café da manhã. Podendo ou não incluir a palavra saudável para o lanche.
Justificativa: Sendo a alimentação saudável constituída de 3 refeições ou mais, deve-se enfatizar e denominar estas refeições (intermediários ou pequenas refeições). Neste Guia a nomenclatura e definição são importantes, desta maneira deve ser dada a mesma importância para: colação, lanche da tarde ou café da tarde e ceia, do mesmo modo que desjejum, almoço e janta.
Data: 02/05/2014



Comentário: O capítulo traz uma abordagem interessante com a utilização de um recurso didático (fotografias de alimentos e preparações) e de linguagem mais próxima do público anunciado para o Guia Alimentar: a população brasileira. No entanto, o texto é dúbio entre exemplos de refeições saudáveis e recomendações. Talvez o grande problema do capítulo seja não assumir claramente que os alimentos e as preparações culinárias exemplificadas nas fotografias sejam recomendações. Por outro lado não há a valorização adequada das diferenças regionais/culturais.
Justificativa: De maneira a dar maior consistência à recomendação central do Guia de fazer dos alimentos e suas preparações o aspecto central da alimentação as expressões culturais locais adquirem importância prática
Data: 02/05/2014
Comentário: Página 34: o título e o texto do tópico “o valor dos padrões tradicionais de alimentação” não estão plenamente alinhados.
Justificativa: Mais da metade do item não trata especificamente desse assunto. Repensar o título.
Data: 02/05/2014
Comentário: Página 35: no texto sobre o grupo das carnes, identificou-se algumas ausências de abordagem: (1) a enorme diferença, em termos de impacto ambiental, que a produção da carne de boi tem em relação à produção das outras carnes. Este é mais um motivo para encorajar a restrição do consumo de carne vermelha. (2) da explicitação do fato de que comemos mais carne (de qualquer origem) do que precisamos.
Justificativa: Podemos ter uma dieta equilibrada e saudável e, também, que contribua para um sistema alimentar mais sustentável, consumindo menos carne.
Data: 02/05/2014
Comentário: 1) Ao tomar como padrão saudável alguns exemplos de refeições realizadas por apenas 1/5 ou 20% da população investigada, é muito possível que os 80% do restante da população não se identifiquem com os exemplos de refeições apresentados; 2) Deveriam estar explicitados os critérios utilizados para compor as refeições apresentadas, certamente é possível compor mais de um exemplo na análise realizada.
Justificativa: A opção intencional de exemplificar apenas as três grandes (ou principais) refeições destes 20% dos brasileiros, que têm um padrão alimentar considerado saudável, embora tenha como justificativa a explicação de que para estes 20% tais refeições cobrem cerca de 90% das calorias consumidas, não está alinhada com a maior parte das recomendações atuais, com os hábitos que vêm sendo estimulados e com a versão anterior do Guia Alimentar.
Data: 02/05/2014

Comentário: 4) Faltam dicas de como traduzir para o cotidiano as recomendações desse capítulo. Os exemplos de refeições e o conteúdo dos grupos de alimentos não deram conta suficientemente desse aspecto, principalmente se o Guia for dirigido às pessoas.
Justificativa: Identifica-se algo na linha do item “colocando as diretrizes em prática” do Guia anterior. Os capítulos 4 e 5 trazem algum conteúdo com esse enfoque de tradução para o cotidiano, mas o capítulo 3 merece um detalhamento maior disso, tendo em vista que é o “coração” do guia e que dá os elementos para colocar a mensagem central e as recomendações em prática.
Data: 02/05/2014
Comentário: Na página 44 (Outras Refeições), o tratamento dado às pequenas refeições é superficial e frágeis .
Justificativa: Se tomarmos como exemplo os cerca de 45 milhões de escolares brasileiros de instituições públicas e filantrópicas, é preciso que o Guia Alimentar forneça recomendações mais consistentes sobre as pequenas refeições (ou lanches).
Data: 02/05/2014
Comentário: Nas páginas de 45 a 57, o texto que descreve os grupos alimentares, em termos gerais, está interessante e adequado à clientela do Guia. Apesar disso, para alguns alimentos, tais como o milho do grupo dos cereais, seria necessário um alerta sobre a questão do milho transgênico. Aliás, também para o feijão é preciso alertar a população uma vez que há o anúncio de liberação do plantio e comercialização de feijão transgênico no País a partir de 2014.
Justificativa: De forma geral, uma omissão desta nova versão do Guia é, justamente, esta: não alertar a população sobre os alimentos transgênicos, nem apresentar minimamente questões da agricultura familiar, da produção de alimentos orgânicos e da biodiversidade. Tampouco sobre o controle sanitário dos alimentos, pontos de venda de alimentos e pontos de alimentação. Neste sentido, pode-se perceber certa “reificação/santificação” na recomendação para “fazer de alimentos e preparações culinárias a base da alimentação”, Como se em qualquer circunstância estes alimentos estariam à salvo de qualquer risco/dano
Data: 02/05/2014
Comentário: Na página 52 a nova proposta do Guia traz como novidade ainda a criação do Grupo das Castanhas, em substituição ao “Grupo das oleaginosas”
Justificativa: A terminologia destoa da própria fonte bibliográfica/referencial que foi base para formulação deste capítulo “ a POF 2008/2009.
Data: 02/05/2014



Comentário: O texto que descreve "os peixes" deveria ter explorado mais sobre as variedades destes e de outros frutos do mar, as preparações e o incentivo ao aumento do seu consumo, alertando também os riscos deste consumo.

Justificativa: O aumento no consumo destes alimentos é revestido de grandes desafios, tanto em termos de hábitos como de logística no Brasil. Adicionalmente há inúmeras denúncias sobre as condições inadequadas de grandes criadouros. Este tipo de informação, se não em detalhes, precisa estar disponível para o público.

Data: 02/05/2014

Comentário: Páginas 56 e 57: A descrição do grupo ÁGUA merece ser amplamente revista. Além da inconsistência das recomendações apresentadas sobre o consumo deste alimento, o texto é omissivo na discussão técnico-científica, político-econômica e ideológica da sustentabilidade ecológica do planeta, tendo a água como um recurso natural fundamental. Da forma que está redigido, o texto reduz a importância da água exclusivamente ao equilíbrio hídrico, não valorizando sua função para o bom funcionamento intestinal e para a eliminação de toxinas e outras substâncias eliminadas pela urina. Além disso, aborda a sede de uma forma inadequada, dando a impressão de que ela seria um sinal oportuno da necessidade de água, quando, na verdade, sabemos que a sede é um sinal tardio da necessidade de água. Quando ela ocorre, é sinal de que o organismo já está com menos água do que precisa para estar em equilíbrio. Outra ideia que está explorada de forma superficial é a de que os seres humanos são capazes de regular de maneira extremamente eficiente o balanço diário de água. Embora o controle do balanço hídrico seja mais eficiente que o do balanço energético, consideramos temerário afirmar que o controle do balanço hídrico seja extremamente eficiente.

Justificativa: Pela redação, parece que o indivíduo não precisa estar atento aos sinais mais sutis de necessidade de água. É recorrente o relato de pessoas que demoram a perceber que estão com sede. Tem sido também estudado o quanto os sinais de fome e de sede podem ser confundidos entre si: a pessoa está com sede e pensa que está com fome (ou com desejo de comer algum alimento específico). Além disso, sabemos ainda muito pouco sobre os impactos no mecanismo de controle hídrico acarretados por mudanças na alimentação (no sentido do aumento do consumo de produtos ultraprocessados hiperpalatáveis) e nas condições dos ambientes fechados (ex: exposição constante a ambientes com ar condicionado; que diminuem a sensação de calor (e a sudorese), mas que também diminuem a umidade do ambiente). Diante disso, sugerimos ampla revisão desse tópico, tendo como enfoque central a ideia de que devemos beber bastante água. O Guia anterior trazia uma discussão interessante sobre a Água, que poderia ser resgatada nesta nova versão. Sugerimos ainda: 1. Incluir discussão sobre água potável como recurso natural não renovável; 2. Incluir discussão sobre riscos e benefícios do consumo; 3. Discutir e recomendar sobre o consumo de água mineral e de sua composição nutricional.

Data: 02/05/2014

Comentário: Embora com menor ênfase, o capítulo volta a transitar com o conceito de bem-estar e também usa o jargão “A boa notícia aqui é” (neste caso, inadequadamente anuncia que só precisamos beber água quando sentirmos sede).
Justificativa: Bem estar é uma perspectiva abstrata e focada principalmente no indivíduo
Data: 02/05/2014
Comentário: Falta uma seção para descrever e recomendar sobre uso de Álcool e de bebidas alcoólicas.
Justificativa: Falta uma seção para descrever e recomendar sobre uso de Álcool e de bebidas alcoólicas.
Data: 02/05/2014
Comentário: Pg 33 Substituir “Também dissemos que produtos prontos para consumo podem fazer parte de uma alimentação saudável se consumidos ocasionalmente ou quando são usados, em pequenas quantidades, para complementar e não substituir alimentos e preparações culinárias.”
Justificativa: Por: “Também dissemos que, para a prática de uma alimentação saudável, os produtos prontos para consumo devem ser evitados ou consumidos ocasionalmente, em pequenas quantidades, para complementar e não substituir alimentos e preparações culinárias.”
Data: 02/05/2014
Comentário: P36, quinto parágrafo “rever a última frase do parágrafo. Rever a redação de forma a evitar a expressão “praticamente ideal”. Esse é um conceito que não permeou o guia até aqui. Além disso, a POF fornece informações sobre ingestão de alimentos e preparações e, para considerarmos que uma pessoa tem uma alimentação saudável (“praticamente ideal”), além do que ela ingere, teriam que ser levados em conta outros aspectos referentes às práticas alimentares (comensalidade etc., enfocados em outros trechos do guia).
Justificativa: Sugerimos substituir por “composição nutricional da alimentação muito próxima do desejável (ou próxima do recomendado)”.
Data: 02/05/2014



Comentário: P37, última frase e Rever. É interessante a ideia de deslocar o foco da contagem de calorias (ajudando a superar a falsa ideia de que toda caloria é igual, mantra da indústria de alimentos) para a ideia da atenção com o peso. Entretanto, o que o peso indica não é simplesmente se a quantidade de alimentos consumida está adequada. Quantidade, aqui, está dando uma ideia de gramatura, o que não expressa corretamente o que se quer dizer com adequação da alimentação. Além disso, quando se diz a quantidade de alimentos consumida está adequada, falta dizer adequada a o quê. Não deixando claro a o que se está referindo quando se fala em adequação, não fica claro que o peso é, na verdade, a expressão do balanço energético e não somente da quantidade de comida.
Justificativa: Além disso, são cada vez mais numerosos os estudos sobre mediadores do ganho de peso (stress, sono, hormônios) que sugerem que os mecanismos do balanço energético são mais complexos do que a simples equação calorias consumidas e calorias gastas.
Data: 02/05/2014
Comentário: P41 e tendo em vista o tabu que se tem com a feijoada como componente de uma alimentação saudável, achamos que seria interessante acrescentar uma frase/parágrafo que comentasse a sua inclusão nos exemplos.
Justificativa: Este tipo de detalhamento contribui para ampliar a capacidade de julgamento e decisão dos leitores
Data: 02/05/2014
Comentário: P44 e último parágrafo: explicar o termo pequenas refeições.
Justificativa: Termo não é usado correntemente entre nós
Data: 02/05/2014
Comentário: P46 e penúltimo parágrafo: sugerimos retirar o trecho e lembre-se que todos esses temperos pertencem ao saudável grupo dos legumes e verduras.
Justificativa: Entendemos que ele leva o leitor a não considerar as especiarias como possibilidades de temperos.
Data: 02/05/2014
Comentário: P48 e segundo parágrafo: substituir em face da diversidade que propiciam à alimentação por em face da sua versatilidade para combinar diferentes ingredientes.
Justificativa: aprimoramento do entendimento
Data: 02/05/2014
Comentário: P48, segundo parágrafo: retirar o termo ótimo.

Justificativa: Isso acontece em outras partes do documento: há um uso excessivo de adjetivos.
Data: 02/05/2014
Comentário: P49, quinto parágrafo: acrescentar o termo “naturais” ao trecho “também vale a recomendação quanto ao uso generoso de temperos”.
Justificativa: aprimoramento da compreensão
Data: 02/05/2014
Comentário: P51, primeiro parágrafo: deixar claro que as frutas listadas são exemplos. Sugerimos mudar a redação para “grande diversidade regional. Os exemplos a seguir nos mostram essa variedade e diversidade”.
Justificativa: Valorização e explicitação da biodiversidade alimentar brasileira
Data: 02/05/2014
Comentário: P57, último parágrafo: rever a última frase. Além da revisão do conteúdo sobre água (conforme apontado anteriormente), valorizar a prática da alimentação saudável em vez da aproximação com o grupo de homens e mulheres que foram selecionados para ilustrar as opções de alimentação saudável no Brasil.
Justificativa: promover a generalização dos exemplos e possibilidades
Data: 02/05/2014
Comentário: Entre os Capítulos 3 e 4 faltou uma abordagem sobre a escolha dos alimentos, que é um momento chave da ação política individual e, também, de autocuidado. É o elo entre o indivíduo e os componentes do sistema alimentar anteriores ao indivíduo (produção, abastecimento).
Justificativa: Parte desse conteúdo está abordada no Capítulo 5, nos tópicos Oferta e Custo, mas de forma insuficiente. Sugerimos que, na revisão do Capítulo 5, essa abordagem seja melhorada.
Data: 03/05/2014



Comentário: Aspectos positivos: Este capítulo é de extrema importância, pois aproxima as recomendações da população, apresentando exemplos que partiram da realidade brasileira. Além disso, a valorização da cultura alimentar regional também é fundamental. Sugestão de alterações: Sobre as fotos: Sugere-se apresentar exemplos de pratos saudáveis da alimentação escolar nas diversas regiões. Será necessário haver um desdobramento do guia específico para esse público, visto que se trata da alimentação de 45 milhões de brasileiros diariamente. Incluir fotos saudáveis da alimentação escolar já em prática, visto que a população saudável inclui os escolares e a comunidade. Sugere-se que o guia (ou um desdobramento dessa publicação) apresente fotos de frutas e legumes regionais ou utilizados no cotidiano regional e que valorizem a nossa biodiversidade como: jaboticaba, cambuci, araca, pequi, oropronobis, vinagreira, umbu, baru, etc.

Justificativa: Referências: - Programa Nacional de Alimentação Escolar - FNDE: www.fnde.gov.br - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - MAPA e Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006.

Data: 03/05/2014

Comentário: Aspectos positivos: Este capítulo é de extrema importância, pois aproxima as recomendações da população, apresentando exemplos que partiram da realidade brasileira. Além disso, a valorização da cultura alimentar regional também é fundamental. Sugestão de alterações: Sobre as fotos: Sugere-se apresentar exemplos de pratos saudáveis da alimentação escolar nas diversas regiões. Será necessário haver um desdobramento do guia específico para esse público, visto que se trata da alimentação de 45 milhões de brasileiros diariamente. Incluir fotos saudáveis da alimentação escolar já em prática, visto que a população saudável inclui os escolares e a comunidade. Sugere-se que o guia (ou um desdobramento dessa publicação) apresente fotos de frutas e legumes regionais ou utilizados no cotidiano regional e que valorizem a nossa biodiversidade como: jaboticaba, cambuci, araca, pequi, oropronobis, vinagreira, umbu, baru, etc.

Justificativa: Referências: - Programa Nacional de Alimentação Escolar - FNDE: www.fnde.gov.br - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - MAPA é Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006.

Data: 03/05/2014

Comentário: Aspectos positivos: Este capítulo é de extrema importância, pois aproxima as recomendações da população, apresentando exemplos que partiram da realidade brasileira. Além disso, a valorização da cultura alimentar regional também é fundamental. Sugestão de alterações: Sobre as fotos: Sugere-se apresentar exemplos de pratos saudáveis da alimentação escolar nas diversas regiões. Será necessário haver um desdobramento do guia específico para esse público, visto que se trata da alimentação de 45 milhões de brasileiros diariamente. Incluir fotos saudáveis da alimentação escolar já em prática, visto que a população saudável inclui os escolares e a comunidade. Sugere-se que o guia (ou um desdobramento dessa publicação) apresente fotos de frutas e legumes regionais ou utilizados no cotidiano regional e que valorizem a nossa biodiversidade como: jaboticaba, cambuci, aracha, pequi, oropronobis, vinagreira, umbu, baru, etc.

Justificativa: Referências: - Programa Nacional de Alimentação Escolar - FNDE: www.fnde.gov.br - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - MAPA é Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006.

Data: 03/05/2014



Comentário: Aspectos positivos: Este capítulo é de extrema importância, pois aproxima as recomendações da população, apresentando exemplos que partiram da realidade brasileira. Além disso, a valorização da cultura alimentar regional também é fundamental. Sugestão de alterações: Sobre as fotos: Sugere-se apresentar exemplos de pratos saudáveis da alimentação escolar nas diversas regiões. Será necessário haver um desdobramento do guia específico para esse público, visto que se trata da alimentação de 45 milhões de brasileiros diariamente. Incluir fotos saudáveis da alimentação escolar já em prática, visto que a população saudável inclui os escolares e a comunidade. Sugere-se que o guia (ou um desdobramento dessa publicação) apresente fotos de frutas e legumes regionais ou utilizados no cotidiano regional e que valorizem a nossa biodiversidade como: jaboticaba, cambuci, araca, pequi, oropronobis, vinagreira, umbu, baru, etc.

Justificativa: Referências: - Programa Nacional de Alimentação Escolar - FNDE: www.fnde.gov.br - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - MAPA e Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006.

Data: 03/05/2014

Comentário: Aspectos positivos: Este capítulo é de extrema importância, pois aproxima as recomendações da população, apresentando exemplos que partiram da realidade brasileira. Além disso, a valorização da cultura alimentar regional também é fundamental. Sugestão de alterações: Sobre as fotos: Sugere-se apresentar exemplos de pratos saudáveis da alimentação escolar nas diversas regiões. Será necessário haver um desdobramento do guia específico para esse público, visto que se trata da alimentação de 45 milhões de brasileiros diariamente. Incluir fotos saudáveis da alimentação escolar já em prática, visto que a população saudável inclui os escolares e a comunidade. Sugere-se que o guia (ou um desdobramento dessa publicação) apresente fotos de frutas e legumes regionais ou utilizados no cotidiano regional e que valorizem a nossa biodiversidade como: jaboticaba, cambuci, araca, pequi, oropronobis, vinagreira, umbu, baru, etc.

Justificativa: Referências: - Programa Nacional de Alimentação Escolar - FNDE: www.fnde.gov.br - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf - MAPA é Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006.
Data: 03/05/2014
Comentário: No decorrer dos anos a inclusão cada vez maior de mulheres no mercado do trabalho, vem descaracterizando o passar de preparações culinárias de geração em geração. o resgate destes costumes vem a tona neste guia que faz lembrar que temos horário para tudo e temos que ter também este olhar para o que comemos e não optar pelo pronto e mais fácil. Ter um tempo de preparar, ensinar e utilizar receitas com alimentos naturais consumidos pelas gerações anteriores vem a ter um valor fundamental neste novo conceito.
Justificativa: Resgatar a alimentação utilizada pelas gerações anterior diminui consideravelmente o uso de alimentos processados e ultra processados nas preparações culinárias.
Data: 03/05/2014
Comentário: No capítulo 3 achei interessante a forma de demonstrar tipos de refeições variadas e sobre os comentários que foram dado, assim explicando de forma mais objetiva quais alimentos sao mais saudaveis e assim até mesmo instruindo um guia alimentar feito pela própria pessoa.
Justificativa: Atualmente precisamos de mais informações para pararmos de ser ignorantes em relação a tudo, principalmente em relação do que ingerimos pois afeta diretamente na nossa saúde.
Data: 03/05/2014
Comentário: Excelente a proposta das ilustrações dos alimentos.
Justificativa: As ilustrações melhoram o entendimento do leitor e valoriza o alimento em si, não destacando calorias.
Data: 03/05/2014
Comentário: Muito pertinente e inovador as combinações de alimentos presentes no guia, mas deveria falar também sobre a modificação do hábito alimentar principalmente no jantar, pois a maioria da população está lanchando.
Justificativa: A maior parte da população está trocando o jantar por lanche.
Data: 04/05/2014



Comentário: Coerência
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 04/05/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 04/05/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 04/05/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 04/05/2014

Comentário: Sugestões: 1) Página 34: colocar as perguntas do parágrafo “Mas quais alimentos, em que combinações e em que proporções, preparados como e consumidos com qual frequência?” em tópicos ou frases curtas (dar maior ênfase). 2) Página 37, último parágrafo: retirar a palavra eficiente: [o controle do peso corporal (não a contagem de calorias) é a forma mais simples para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada]. 2) As fotos de exemplos de café da manhã, almoço e jantar ficaram excelentes. Contudo, tem gerado um pouco de confusão por parte de muitos profissionais por “simplificar” o hábito alimentar de cada região. Talvez, uma solução seria não rotular os exemplos de refeições por região. Outras sugestões são: explicar somente em um primeiro momento como as fotos foram selecionadas e descrever de forma mais objetiva por que essas composições são consideradas saudáveis ou adequadas. 3) Página 44, Outras refeições: explorar e enfatizar mais essa parte, com exemplos e sugestões de lanches. O termo “outras refeições” ficou um pouco confuso, sugiro explicar ou alterar. Sugiro, também, alterar o primeiro parágrafo dessa seção, pois parece que somente crianças e adolescente podem fazer essas refeições complementares. Deixar claro que todas as pessoas podem ou não sentir necessidade de uma ou mais refeições, além do café da manhã, almoço e jantar, e fornecer mais opções de alimentos para serem consumidos nesses horários. Por exemplo, frutas frescas (banana, maçã, pera, pêssego, etc), mingau de aveia ou milho, aveia com iogurte, tapioca, batata doce assada (chips), milho cozido, preparações culinárias (bolos, biscoitos e pães caseiros), castanhas e outras oleaginosas sem sal.

Justificativa: Outras refeições: tornar o texto mais objetivo e claro, com exemplos de alimentos saudáveis que podem ser consumidos como lanches - já que o consumo de produtos ultraprocessados ocorre principalmente entre as três refeições principais.

Data: 04/05/2014

Comentário: .

Justificativa: .

Data: 04/05/2014

Comentário: Falta de Coerência.

Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.

Data: 05/05/2014

Comentário: O capítulo 3 (Alimentos e preparações culinárias) traz uma abordagem interessante e a utilização de recursos didático/lúdicos (fotografias de alimentos e preparações) e linguagem mais próxima do público alvo do Guia Alimentar à população brasileira.



Justificativa: O capítulo 3 (Alimentos e preparações culinárias) traz uma abordagem interessante.

Data: 05/05/2014

Comentário: Talvez o grande pecado do capítulo seja ficar em cima do muro. Não assume que os alimentos e preparações culinárias exemplificadas nas fotografias sejam recomendações.

Justificativa: O texto é dúbio entre exemplos de refeições saudáveis e recomendações.

Data: 05/05/2014

Comentário: Outros pecados: 1) Ao tomar como padrão saudável apenas alguns exemplos de refeições realizadas por apenas 1/5 ou 20% da população investigada, é muito possível que 80% do restante da população não se identifique com os exemplos de refeições apresentados; 2) O viés de seleção das refeições exemplificadas parece ser muito nítido e assumido pelos autores; 3) A opção intencional de exemplificar apenas as três grandes (ou principais) refeições destes 20% dos brasileiros que têm um padrão alimentar considerado saudável, embora tenha como justificativa a explicação de que para estes 20% tais refeições cubram cerca de 90% das calorias consumidas, não está alinhada com as recomendações nutricionais da Ciência e da própria versão anterior do Guia Alimentar. 4) O tratamento dado para a importância das pequenas refeições é muito superficial e inconsistente (P 44). Se tomarmos como exemplo, os cerca de 45 milhões de escolares brasileiros de instituições públicas e filantrópicas, é preciso que o Guia Alimentar forneça recomendações mais consistentes sobre as pequenas refeições (ou lanches).

Justificativa: Outros pecados: 1) Ao tomar como padrão saudável apenas alguns exemplos de refeições realizadas por apenas 1/5 ou 20% da população investigada, é muito possível que 80% do restante da população não se identifique com os exemplos de refeições apresentados; 2) O viés de seleção das refeições exemplificadas parece ser muito nítido e assumido pelos autores; 3) A opção intencional de exemplificar apenas as três grandes (ou principais) refeições destes 20% dos brasileiros que têm um padrão alimentar considerado saudável, embora tenha como justificativa a explicação de que para estes 20% tais refeições cubram cerca de 90% das calorias consumidas, não está alinhada com as recomendações nutricionais da Ciência e da própria versão anterior do Guia Alimentar. 4) O tratamento dado para a importância das pequenas refeições é muito superficial e inconsistente (P 44). Se tomarmos como exemplo, os cerca de 45 milhões de escolares brasileiros de instituições públicas e filantrópicas, é preciso que o Guia Alimentar forneça recomendações mais consistentes sobre as pequenas refeições (ou lanches).

Data: 05/05/2014
Comentário: O texto que descreve os grupos alimentares (P 45-57), com algumas exceções, está muito interessante e adequado à clientela do Guia.
Justificativa: O texto que descreve os grupos alimentares (P 45-57), com algumas exceções, está muito interessante e adequado à clientela do Guia.
Data: 05/05/2014
Comentário: Para alguns alimentos, tais como o milho do grupo dos cereais, senti falta de alerta sobre a questão do milho transgênico. Aliás, também para o feijão é preciso alertar a população uma vez que há o anúncio de liberação do plantio e comercialização de feijão transgênico no país a partir de 2014.
Justificativa: De forma geral, outra grande omissão desta nova versão do Guia, é justamente essa: não alertar a população sobre riscos/benefícios de alimentos transgênicos. Nem discutir com profundidade a questão da agricultura familiar, da produção de alimentos orgânicos e da biodiversidade. Nem discutir sobre o controle sanitário dos alimentos, pontos de venda de alimentos e pontos de alimentação.
Data: 05/05/2014
Comentário: Neste sentido, pode-se perceber certa ênfase/reificação/santificação na recomendação para fazer de alimentos e preparações culinárias a base da alimentação.
Justificativa: Estes alimentos também podem acarretar riscos à saúde.
Data: 05/05/2014
Comentário: A nova proposta do guia traz como novidade ainda a criação do Grupo das Castanhas (P 52) em substituição ao Grupo das oleaginosas.
Justificativa: Uma terminologia que distoa da própria fonte bibliográfica/referencial que foi base para formulação do capítulo é a POF 2008/2009.
Data: 05/05/2014
Comentário: O texto que descreve os peixes deveria ter explorado mais sobre as variedades dos peixes e outros frutos do mar, preparações e incentivo ao aumento do seu consumo. Alertando também para os benefícios e riscos.
Justificativa: O texto que descreve os peixes deveria ter explorado mais sobre as variedades dos peixes e outros frutos do mar, preparações e incentivo ao aumento do seu consumo. Alertando também para os benefícios e riscos.
Data: 05/05/2014
Comentário: A descrição do grupo ÁGUA é lamentável.



Justificativa: Além da inconsistência das recomendações apresentadas sobre o consumo deste alimento, o texto é totalmente omissivo na discussão técnico-científica, político-econômica e ideológica da sustentabilidade ecológica do planeta, tendo a água como um recurso natural fundamental. A versão do guia anterior trazia uma discussão interessante sobre a Água, sendo omitida nesta versão. Portanto, 1. É preciso rever a inconsistência da recomendação; 2. Incluir discussão sobre água potável como recurso natural não renovável; 3. Incluir discussão sobre riscos e benefícios do consumo; 4. Discutir e recomendar sobre o consumo de água mineral e sua composição nutricional.
Data: 05/05/2014
Comentário: Falta uma seção para descrever e recomendar sobre Alcool e bebidas alcoólicas.
Justificativa: Falta uma seção para descrever e recomendar sobre Alcool e bebidas alcoólicas.
Data: 05/05/2014
Comentário: Embora com menor ênfase, o capítulo volta a transitar com o conceito de bem-estar e também usa o jargão "A boa notícia é".
Justificativa: Neste caso, inadequadamente anuncia que só precisamos beber água quando sentirmos sede!, bem na linha de programas da TV Globo.
Data: 05/05/2014
Comentário: Embora com menor ênfase, o capítulo volta a transitar com o conceito de bem-estar e também usa o jargão "A boa notícia é".
Justificativa: Neste caso, inadequadamente anuncia que só precisamos beber água quando sentirmos sede!, bem na linha de programas da TV Globo.
Data: 05/05/2014

Comentário: Como em outros momentos do texto, há informações que são controversas. Na página 40, por exemplo, afirma-se que “Esta situação traduz a realidade alimentar da imensa maioria dos brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias e, de fato, da grande maioria da população brasileira”. Se a grande maioria da população brasileira privilegia alimentos e preparações culinárias, e seguindo este princípio, é possível garantir a proteção para doenças crônicas como a obesidade, por que pouco mais de 50% da população brasileira está com excesso de peso?; Deve ser revista a orientação sobre ingestão hídrica, uma vez que o consumo de água não deve se restringir a “matar a sede”. A qualidade da água também deve ser levada em questão. Responsabilizar o consumidor por avaliar se a água da torneira tem qualidade microbiológica e sensorial adequada e se pode assim ser consumida, pode trazer riscos à saúde. Recomenda-se ainda a retirada da figura da página 56, a qual apresenta a foto de água da torneira fazendo um incentivo a essa prática; O capítulo é bem ilustrado e permite uma boa visualização dos alimentos e refeições. No entanto, na figura do exemplo de almoço da região Centro-Oeste (página 41) é denominado uma das preparações como salada de tomate, porém só há rodelas de tomate, e para uma preparação ser denominada “salada” deve ter dois ou mais alimentos; Há desmitificação do ovo como vilão da alimentação; O conteúdo exposto proporciona uma interpretação errônea de que um indivíduo deve realizar apenas três refeições diárias e de que os lanches são específicos a crianças e adolescentes. Além disso, parte-se do pressuposto de que as três refeições priorizadas pelo Guia devem perfazer cerca de 90% da ingestão calórica total – o que reitera a falta de necessidade dos lanches; Seria interessante a apresentação de combinações de alimentos que favorecem ou não a absorção de nutrientes (interações alimentares); Ausência da apresentação do grupo de óleos e gorduras e da especificação de alimentos gordurosos e açucarados; Na página 37, há uma declaração de que o indivíduo deve preocupar-se com seu peso e não com as calorias. Pela interpretação que é dada, a partir do controle de peso, o indivíduo poderia auto-regular a quantidade de alimentos ingeridos. Sabe-se que são muitas as informações divulgadas pela mídia a respeito da redução do consumo de calorias, e ainda assim, cerca de metade da população adulta brasileira está com excesso de peso segundo dados da POF 2008-2009 e Vigitel 2012. Portanto, é uma recomendação equivocada; Há uma divisão “perigosa” entre grupo de cereais e grupo de raízes e tubérculos, pois pode gerar a seguinte interpretação pela população: “então, devo comer arroz e mandioca todos os dias, ou arroz e batata todos os dias, para que possam ser contemplados os dois grupos de alimentos”. Os grupos em questão poderiam ser dispostos em um só (“Grupos dos cereais, raízes e tubérculos”), uma vez que englobam os alimentos fontes de carboidrato.



Justificativa: TEXTO PRODUZIDO PELA EQUIPE DE PROFESSORES, TÉCNICOS E ALUNOS DO CECANE UFG
Data: 05/05/2014
Comentário: PÁGINA 33 Comentários: 1) O Guia deveria abordar as melhores opções de técnicas dietéticas a serem utilizadas na culinária a fim de priorizar a preservação de nutrientes, como por exemplo, o cozimento a vapor de legumes.
Justificativa: PÁGINA 33 Comentários: 1) O Guia deveria abordar as melhores opções de técnicas dietéticas a serem utilizadas na culinária a fim de priorizar a preservação de nutrientes, como por exemplo, o cozimento a vapor de legumes.
Data: 05/05/2014
Comentário: PÁGINA 38 Comentários: 1) Sugestão: apresentar as fotos dos pratos mantendo a proporção do modelo de prato saudável em termos de quantidade. 2) Na Região Sul adicionar o café com leite no café da manhã, pois é a bebida predominante consumida. 3) Rever os exemplos de café da manhã, almoço e jantar. 4) Variar o exemplo dos hortifrutis apresentados nas fotos. Explorar a grande variedade de hortifrutis que o Brasil apresenta.
Justificativa: PÁGINA 38 Comentários: 1) Sugestão: apresentar as fotos dos pratos mantendo a proporção do modelo de prato saudável em termos de quantidade. 2) Na Região Sul adicionar o café com leite no café da manhã, pois é a bebida predominante consumida. 3) Rever os exemplos de café da manhã, almoço e jantar. 4) Variar o exemplo dos hortifrutis apresentados nas fotos. Explorar a grande variedade de hortifrutis que o Brasil apresenta.
Data: 05/05/2014
Comentário: PÁGINA 44 Comentários: 1) Substituir o nome de outras refeições por "lanches intermediários", ou seja, lanches realizados entre as refeições. A fim de valorizar essas refeições. 2) Incluir mais exemplos de lanches saudáveis.
Justificativa: PÁGINA 44 Comentários: 1) Substituir o nome de outras refeições por "lanches intermediários", ou seja, lanches realizados entre as refeições. A fim de valorizar essas refeições. 2) Incluir mais exemplos de lanches saudáveis.
Data: 05/05/2014
Comentário: PÁGINA 45 Comentários: 1) No texto exemplifica a quantidade de óleo a ser utilizado para uma xícara de feijão e de arroz. A sugestão é exemplificar para todos os alimentos, em medida caseira, a quantidade a ser utilizada de sal, óleo e açúcar para todas as preparações. Sugestão: demonstrar em forma de figura.

Justificativa: PÁGINA 45 Comentários: 1) No texto exemplifica a quantidade de óleo a ser utilizado para uma xícara de feijão e de arroz. A sugestão é exemplificar para todos os alimentos, em medida caseira, a quantidade a ser utilizada de sal, óleo e açúcar para todas as preparações. Sugestão: demonstrar em forma de figura.
Data: 05/05/2014
Comentário: PÁGINA 56 Comentário: 1) Referente ao consumo de água, o guia relata que devemos beber água somente quando a sensação de sede ocorre. O consumo de água é essencial para o funcionamento do organismo e deve ser incentivado pelo Guia. Observação: a sede já indica uma situação de desidratação do organismo. Comentários: 1) Retirar a opção de água da torneira, pois o padrão de potabilidade da água obtida de torneiras é duvidoso em várias regiões do País ou inserir instruções sobre como deixar a água da torneira potável.
Justificativa: PÁGINA 56 Comentário: 1) Referente ao consumo de água, o guia relata que devemos beber água somente quando a sensação de sede ocorre. O consumo de água é essencial para o funcionamento do organismo e deve ser incentivado pelo Guia. Observação: a sede já indica uma situação de desidratação do organismo. Comentários: 1) Retirar a opção de água da torneira, pois o padrão de potabilidade da água obtida de torneiras é duvidoso em várias regiões do País ou inserir instruções sobre como deixar a água da torneira potável.
Data: 05/05/2014
Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.



Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de remolho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 05/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A; (pág 49); 2) intolerância ao leite; (pág 53); 3) feijão é fonte de cálcio; (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 2009;32:295-300, 2009.

Data: 05/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 05/05/2014



Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível



em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 05/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 05/05/2014

Comentário: - o grupo asseverou que a escrita deve ser de fácil entendimento. Recomendam que frases como “espécie humana” e “preparados como”, ambos descritos na página 34, sejam reformuladas; - o grupo apontou a necessidade de reforçar o uso moderado de sal e óleo em todos os grupos de alimentos, assim como a preferência por grelhados, cozidos, assados, ensopados em detrimento de frituras; - o grupo recomendou maior ênfase na combinação de todos os alimentos, proporcionando uma alimentação variada; - o grupo considerou, como um dos pontos fracos, a redação das páginas 41 e 43 que trata da substituição das carnes por legumes. O grupo considerou o texto confuso e questionou se o guia traz como opção ou se quis trazer o que a população entende como substituição? - outro ponto negativo destacado pelo grupo está relacionado ao grupo das frutas. O grupo entende que nomenclaturas, como “compostos bioativos”, precisam ser exemplificadas. Argumentam que essa terminologia é mais comumente usada pelo profissional nutricionista e não por outros profissionais. O mesmo ocorre com o termo gorduras saturadas. Outra consideração sobre o grupo das frutas está relacionada ao emprego do termo “lanche” em substituição ao termo “refeição” (vide página 51). O grupo destacou que desde o início da oficina foi dito pelo MS que a proposta do novo Guia é não adotar o termo “lanche”. -o grupo destaca no grupo das Castanhas, página 52 no parágrafo que afirma “... são excelentes opções para pequenos lanches entre as refeições...” passa a ideia de número ilimitado desses pequenos lanches; - o grupo considera a necessidade, quando se usa as denominações 1/3, 1/4 e 1/5, de exemplificar para melhor clareza quando da aplicação desta informação; - o grupo chama a atenção quanto ao uso do nome “Castanha do Pará” que hoje é denominada “Castanha do Brasil”; - o grupo sugere a introdução de um item ou capítulo sobre o uso de temperos naturais e ervas em detrimento do uso de temperos artificiais; Sugeriu-se usar os termos grandes e pequenas refeições. O MS informa que o termo refeição já causou várias polêmicas. - o grupo questionou se no item Opções de alimentação saudável para a população brasileira, onde se lê: “... homens e mulheres, todos os grupos etários (a partir de dez anos), todas as regiões do país e várias classes de renda” (vide página 37), foi considerada a população de baixa renda, visto que esta possui pouco ou nenhum recurso financeiro para adquirir uma alimentação saudável, esta considerada de alto custo pelo grupo; Destacou-se que o texto, neste capítulo, página 34 - item Padrões de alimentação no Brasil, não está claro ao afirmar que as informações apresentadas no quadro da página 35 “A Alimentação dos Brasileiros segundo IBGE”, resultam da POF 2008-2009 feita especialmente para revisão do Guia. Reprovou-se o emprego do termo em destaque. Sugeriu-se rever a informação de que o arroz e o feijão sejam à base da alimentação do brasileiro. O MS explica que não é a POF, mas as análises da POF 2008-2009 é que foram feitas especialmente para revisão do Guia. Ante ao exposto, sugeriu-se melhorar a redação para não gerar interpretação equivocada. SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MATO GROSSO

Justificativa: NO CORPO DO COMENTÁRIO



Data: 05/05/2014
Comentário: No capítulo 3, no item "Água", foi inserida uma imagem de uma jarra de água com uma rodela de limão e a legenda diz "água com limão", porém o texto não faz nenhuma referência sobre esse consumo e poderia ser acrescentado informações sobre esse consumo, o consumo de "água aromatizada".
Justificativa: A "água aromatizada" é uma sugestão saudável e simples, principalmente para aquelas pessoas que não tem o hábito de consumir água, pois não gostam de toma-la, seja porque preferem ingerir líquidos com sabores ou seja pela percepção de sede diminuída, como acontece frequentemente com a população idosa.
Data: 06/05/2014
Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como "pequena quantidade". Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.
Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é “intolerância à lactose”, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso

de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. McKiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products,



Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf.
Data: 06/05/2014
Comentário: a) As fotos das refeições não contemplaram um exemplo de jantar típico do Nordeste: raízes, tubérculos e banana cozida; b) As fotos com morango (fruta com alto teor de agrotóxicos) devem ser substituídas por frutas tropicais e com menor teor de agrotóxicos (ex: mamão, manga); c) A orientação para o consumo de água não deve ser atrelada à sensação de sede, pois esta é diminuída nos idosos e não é expressa claramente por crianças, além de ser uma condição preditora de desidratação; d) O ovo não deve ser citado como alimento rico em ferro, posto a presença de fosvitina;
Justificativa: É importante mostrar e valorizar a diversidade alimentar do Brasil; é necessário rever os conceitos e as recomendações.
Data: 06/05/2014
Comentário: a) As fotos das refeições não contemplaram um exemplo de jantar típico do Nordeste: raízes, tubérculos e banana cozida; b) As fotos com morango (fruta com alto teor de agrotóxicos) devem ser substituídas por frutas tropicais e com menor teor de agrotóxicos (ex: mamão, manga); c) A orientação para o consumo de água não deve ser atrelada à sensação de sede, pois esta é diminuída nos idosos e não é expressa claramente por crianças, além de ser uma condição preditora de desidratação; d) O ovo não deve ser citado como alimento rico em ferro, posto a presença de fosvitina;
Justificativa: É importante mostrar e valorizar a diversidade alimentar do Brasil; é necessário rever conceitos e recomendações.
Data: 06/05/2014



Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é *intolerância à lactose*, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como *moderação* ou *substituição por alimentos do mesmo grupo* sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 06/05/2014



Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como "moderação" ou "substituição por alimentos do mesmo grupo" sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros

fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109,



1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho: "De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada" (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014



Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A; (pág 49); 2) intolerância ao leite; (pág 53); 3) feijão é fonte de cálcio; (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como moderação ou substituição por alimentos do mesmo grupo sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros



fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109,

1678¿1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481¿484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434¿442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho ¿De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada¿ (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 06/05/2014



Comentário: a) As fotos das refeições não contemplaram um exemplo de jantar típico do Nordeste: raízes, tubérculos e banana cozida; b) As fotos com morango (fruta com alto teor de agrotóxicos) devem ser substituídas por frutas tropicais e com menor teor de agrotóxicos (ex: mamão, manga); c) A orientação para o consumo de água não deve ser atrelada à sensação de sede, pois esta é diminuída nos idosos e não é expressa claramente por crianças, além de ser uma condição preditora de desidratação; d) O ovo não deve ser citado como alimento rico em ferro, posto a presença de fosvitina;

Justificativa: É importante mostrar e valorizar a diversidade alimentar do Brasil. É necessário rever conceitos e recomendações, principalmente sobre o consumo de água e de ovo.

Data: 06/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é “intolerância à lactose”, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) “...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.”, deixando-o assim: “...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo”. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 06/05/2014



Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como "moderação" ou "substituição por alimentos do mesmo grupo" sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Página 38: Exemplo mulher de 44 anos - sugiro retirar uma fruta e acrescentar derivado do leite. * Página 39: Homem 20 anos -retiraria o ovo.** Página 40 e 41: sugiro evitar carboidratos na mesma refeição.***



Justificativa: * Necessidade de cálcio diária. ** Biodisponibilidade do Fe e Ca. ***prevenção de obesidade. Mais uma vez parabênz o trabalho fotográfico.

Data: 06/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como "moderação" ou "substituição por alimentos do mesmo grupo" sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: : O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 06/05/2014



Comentário: No parágrafo 43, página 44, não concordamos que apenas crianças e adolescentes usualmente precisam realizar mais que três refeições diárias. Acreditamos que o fracionamento é importante em todas as fases da vida. Ainda, consideramos que o fracionamento seja importante diariamente, e não usualmente. O termo "usualmente precisam" leva a entender que o indivíduo que faz apenas três refeições (desjejum, almoço e jantar), possui uma alimentação saudável.

Justificativa: Sabe-se que o fracionamento das refeições é importante para manutenção do metabolismo, manutenção da homeostase glicêmica e lipídica e proporciona refeições de menor volume (não contribuindo para o aumento do volume gástrico). Além disso, o fracionamento das refeições é FUNDAMENTAL para o alcance das necessidades nutricionais, especialmente de micronutrientes, tais como o cálcio.

Data: 06/05/2014

Comentário: Na página 52, parágrafos 81-83, ao se falar do grupo das castanhas, é importante dar ênfase ao alto valor calórico dos alimentos deste grupo, bem como ao teor de selênio, que em excesso, pode ser tóxico.

Justificativa: No texto, o consumo de castanhas e outros alimentos do grupo é bastante estimulado, havendo menção à moderação do consumo apenas quando acrescido de sal ou açúcar.

Data: 06/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como "pequena quantidade". Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cozimento de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que o cozimento dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é “intolerância à lactose”, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.



Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições.

Data: 06/05/2014

Comentário: : Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 06/05/2014



Comentário: O Novo Guia Alimentar contém bastante informações nutricionais que auxiliam as pessoas para elas tenham uma alimentação mais saudável. Todavia, deixa a desejar quando, no terceiro capítulo, não define, ao menos, uma quantidade de que o homem deve tomar durante o dia.

Justificativa: Mesmo sabendo da necessidade de ingerir água diariamente, acredito que algumas pessoas ainda tem possui esse hábito. Acredito que o Novo Guia deveria estabelecer uma quantidade mínima de água por dia, a fim de estimular as pessoas que não gostam desse líquido. Todavia, cada caso deve ser analisado.

Data: 06/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).



Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Prezado(a) senhor(a), AABIOVE - Associação Brasileira das Indústrias de Óleos Vegetais envia suas sugestões via ofício nº 044/2014 protocolado dia 5/5/2014 às 14h43. Solicitamos que as sugestões do documento sejam consideradas, pois houve dificuldade em enviá-las via formulário do website. Ficamos à disposição para esclarecimentos e elogiamos a excelente iniciativa. Cordialmente, Fabio Trigueirinho Secretário-Geral da ABIOVE

Justificativa: Justificativas apresentadas no ofício protocolado.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a substituição da imagem que contempla a água.

Justificativa: Essa sugestão é feita porque a potabilidade da água obtida de torneiras é questionável em diversas localidades do Brasil.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a mudança do seguinte trecho (pág 18, parágrafo 2) ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e frequentemente, possuem densidade...¿, deixando-o assim: ¿Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, possuem densidade...¿

Justificativa: Tal parágrafo apresenta um conceito equivocado de que alimento de origem animal possui fibras alimentares. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Número e tamanho das porções de leite e derivados Texto do Guia Alimentar para População Brasileira - 2014 Página 34 "Mas quais alimentos, em que combinações e em que proporções, preparados como e consumidos com qual frequência?" "Vários aspectos tornam complexa esta alternativa, incluindo o fato de que, na prática, são inúmeras as combinações de alimentos que podem propiciar a energia e os nutrientes de que as pessoas necessitam. Mais do que quantidades determinadas deste ou daquele alimento, cabe falar em opções de combinações de alimentos." Página 37 "Finalmente, o leitor deste Guia notará que não há destaque nas refeições apresentadas para a quantidade absoluta de cada alimento ou para a quantidade total de calorias nas refeições. Esta omissão é proposital uma vez que as necessidades nutricionais das pessoas, particularmente em energia, são muito variáveis, dependendo, como já dissemos, de sua idade, sexo, tamanho (peso, altura) e nível de atividade física."

Justificativa: POSIÇÃO DO SETOR Nota-se que há omissão de orientações precisas sobre tamanho e número de porções dos diferentes grupos de alimentos no Guia Alimentar proposto. Indicações claras sobre o que é uma porção de cada grupo e em média quantas porções são recomendadas diariamente são absolutamente necessárias para direcionar a população, independente da necessidade energética, para que esta compreenda a quantidade de alimentos de cada grupo alimentar que deve consumir por dia. O Guia Alimentar de 2006 apresentou informações sobre tamanho da porção de cada grupo alimentar e o número de porções diárias necessárias para atender a recomendação nutricional, conforme apresentados abaixo: 'O tamanho em que os alimentos são oferecidos aumentou, ou seja, as porções oferecidas ficaram maiores. Neste guia, para garantir que as pessoas saibam a quantidade correta de alimento a ser consumida, de acordo com o grupo do alimento, adotaremos o conceito de porção de alimento. "Porção" é aqui utilizado como "a quantidade de alimento em sua forma usual de consumo expressa em medida caseira, unidade ou forma de consumo (fatia, xícara, unidade, colher de sopa, etc.)" (PHILIPPI, 2003), considerando também a "quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis, para compor uma alimentação saudável" (BRASIL, 2003b). Essas duas definições têm o objetivo de controlar os casos em que o padrão usual de consumo origina porções de alimentos que não permitem alcançar ou que extrapolem as quantidades que poderiam ser saudáveis no conjunto da alimentação. Porções de diferentes alimentos estão apresentadas no Anexo C deste guia." (Pág. 156). "Aos Profissionais - Orientar: - o consumo diário de três porções de leite e derivados; - e informar que leite e derivados são fontes de proteínas, vitaminas e a principal fonte de cálcio da alimentação, nutriente fundamental para a formação e manutenção da massa óssea. O consumo desse grupo de alimentos é importante em todas as fases do curso da vida, particularmente na infância, na adolescência, na gestação e



para adultos jovens" "Família - Consuma diariamente: - três porções de leite e derivados. Os adultos, sempre que possível, devem escolher leite e derivados com menores quantidades de gorduras. Crianças, adolescentes e mulheres gestantes devem consumir a mesma quantidade de porções, porém usando leite e derivados na forma integral" De acordo com dados de estudo realizado pelo US Department of Agriculture, embora 93% dos adolescentes tenham referido ingerir algum tipo de leite, menos de 40% deles relataram consumi-lo duas vezes por dia ou mais. Esse achado é preocupante uma vez que a necessidade de cálcio dietético nessa faixa etária é alta e recomenda-se a ingestão de três porções de leite ou derivados, diariamente, visando à promoção da densidade mineral óssea e crescimento linear adequado durante o período da adolescência, e à prevenção da osteoporose, osteopenia e outras complicações provenientes da deficiência de cálcio na vida adulta (US Department of Agriculture, 2005). Martini et al. (2013), ao avaliarem amostra do estudo de base populacional desenvolvido em São Paulo (Health Survey γ São Paulo), observaram haver significativa redução na média de ingestão de acordo com o estágio de vida e aumento de acordo com o nível educacional, sendo a menor média observada entre as mulheres adultas ($507,2 \pm 193$ mg/dia) e a maior entre os meninos adolescentes ($690,9 \pm 295,9$ mg/d). Porém, o que se destaca nesse estudo é o achado de uma inadequação de ingestão variando entre 85% (homens adultos) e 99% (mulheres idosas). Tais estudos mostram que a ingestão de cálcio no Brasil, nas diferentes regiões, estágios de vida e sexo, está aquém da recomendação desse mineral, o que pode contribuir para a crescente prevalência de osteoporose em nosso país. É papel do Guia Alimentar contribuir na orientação da população com informações de como atingir as recomendações de cálcio na dieta.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ref.: γ PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO γ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Justificativa: Ref.: ¿PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO: FAÇA DE ALIMENTOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO¿ (pág 16): Esta recomendação não está clara, ainda que o Guia cite posteriormente a definição de alimentos. Sendo assim, faz-se necessário a substituição do termo alimentos por outros sinônimos como alimentos in natura, assim como a preferência por preparações culinárias. Também se destaca que o conceito de alimentos e de produtos alimentícios já está definido na legislação, o que é desconsiderado no Guia, prejudicando a compreensão. Ressalta-se a importância de se valorizar os alimentos in natura frente aos alimentos processados na composição da dieta, porém, é imprescindível adequar as orientações do Guia frente ao avanço da sociedade e ao aumento da população mundial. Assim, as orientações restritivas do guia negligenciam as reais demandas da sociedade e não orientam o cidadão que não tem acesso diário a alimentos in natura.

Data: 06/05/2014

Comentário: ¿SEGUNDA RECOMENDAÇÃO: UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CONVERTÊ-LOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 19): Nessa parte do texto, percebe-se que não há distinção adequada entre os diferentes tipos de óleos e gorduras, assim como de suas fontes alimentares. Sugere-se que o Guia Alimentar inclua informação sobre os diferentes tipos de gorduras, sua importância nutricional e recomendações de consumo. O texto sugere que esses ingredientes trazem riscos/características comparáveis, e não menciona a essencialidade dos ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, nutrientes esses que são encontrados em óleos. Esta recomendação apenas aborda o consumo moderado desses ingredientes, entretanto, não fornece subsídios ao leitor em relação aos alimentos que podem substituir os óleos/gorduras, sal e açúcar, como por exemplo, a utilização de especiarias e o cultivo de hortas em diferentes espaços, entre outras alternativas.



Justificativa: Sal, açúcar, óleos e gorduras têm atividades e funções diferentes no organismo, e por isso deveriam ser abordados de forma mais ampla, mencionando de maneira mais explícita a questão de quantidades e distinguindo os diferentes lipídios e suas fontes alimentares. Observa-se que o Guia aponta que óleos, gorduras, sal e açúcar são alimentos desequilibrados (pág 20), entretanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995), nenhum alimento por si é completo, com exceção do leite materno. Do mesmo modo, considera-se que a afirmação “O sal e o açúcar (e o óleo quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes, diabetes e outras doenças crônicas” (pág 23) está equivocada e leva ao entendimento de que esses ingredientes têm a capacidade de infiltração nos alimentos e contribuir com o surgimento de novos nutrientes nocivos ao organismo, além do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, verifica-se uma comparação de densidade energética entre esses ingredientes e grãos cozidos, verduras e legumes. Tal comparação não é válida visto que considera aspecto isolado. Referências: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause, alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier; 2010; Fats e Fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation ¿ FAO: Food and Nutrition Paper. 2010. <http://foris.fao.org/preview/25553-0ece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>. Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2009, vol.53, n.5 [cited 2014-04-22], pp. 595-607 . Available from: . ISSN 0004-2730. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.

Data: 06/05/2014

Comentário: ¿TERCEIRA RECOMENDAÇÃO: LIMITE A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRONTOS PARA CONSUMO, EVITANDO-OS OU CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO PARTE DE REFEIÇÕES COM BASE EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS¿ (pág 21): A conceituação de produtos alimentícios processados, ultraprocessados e minimamente processados está equivocada e muito confusa, uma vez que não segue as definições presentes nas legislações vigentes e que não está padronizada ao longo do texto. O conceito implícito de que todos os processados e ultraprocessados podem ser igualmente analisados, e que devem ser evitados, coloca um refrigerante e um iogurte com sabor de frutas no mesmo patamar de ¿não escolha¿, enquanto que estes apresentam valores nutricionais bastante distintos. No contexto da vida moderna, as opções precisam ser gerenciadas pela população com critério e de acordo com as possibilidades de acesso a alimentos ¿in natura¿ que cada um pode ter em sua vida cotidiana. Em relação aos aditivos alimentares, a proposta do Guia contrapõe legislações vigentes da Anvisa e do próprio Ministério da Saúde, como a Portaria SVS/MS nº540 de 1997- Regulamento Técnico sobre Aditivos Alimentares que define e aprova as funções de aditivos alimentares, bem como estabelece critérios de uso e segurança, respaldados em referências internacionalmente reconhecidas. É importante, portanto, que seja esclarecida a função tecnológica dos aditivos nos alimentos aprovados para uso pela legislação brasileira e a sua segurança toxicológica, que envolve avaliação por Comitê científico internacional de especialistas em aditivos alimentares da FAO/OMS-Expert Committee on Food Additives (JECFA). Referências: Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares; Comitê de Especialistas da FAO/OMS em Aditivos Alimentares¿JECFA http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos!/ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3hnd0cPE3MfAwMDMydnA093Uz8z00B_A3cvA_2CbEdFADQgSKI!/?1dmy&urile=wcm%3Apath%3A/anvisa+portal/anvisa/inicio/alimentos/publicacao+alimentos/comite+de+especialistas+da+fao+oms+em+aditivos+alimentares++jecfa



Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo “porções gigantes” por termo mais adequado, como “Embalagens”, visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado “vício em comida” é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. Physiology & Behavior 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 2,409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. J Abnorm Psychol. 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding

Effect of Abused Drugs The Journal of Neuroscience, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature neuroscience, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by 'going diet'? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. Yale J Biology Med 83 (2010), pp. 101-108.

Data: 06/05/2014

Comentário: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da página 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido. Além disso, essa tabela alerta para a seguinte questão: a população tem conhecimento suficiente para distinguir entre os tipos de processamento? Sugerem-se as seguintes referências: Eicher-Miller e Johnson. Food, medicine and health Food Technology nº 2013, p. 19.; Floros et al. Feeding the world today na tomorrow: the Comprehensive reviews in Food Science and Food Safety. Vol.9. 2010,p.572-599. Além disso, faltam referências que corroborem afirmações colocadas no Guia que dizem respeito aos malefícios dos aditivos alimentares para a saúde. Na página 28 (parágrafo 4), sugere-se a substituição do termo 'porções gigantes' por termo mais adequado, como 'Embalagens', visto que pode gerar entendimento equivocado por parte da população brasileira. No que diz respeito à afirmação de que alimentos ultraprocessados são formulados para que causem dependência (página 28), destaca-se que faltam evidências que mostrem a relação entre alimentos e dependência. Em relação a esse tema, sugerem-se as seguintes referências, que mostram que o principal fator relacionado ao chamado 'vício em comida' é não somente a dieta, mas também a privação alimentar: Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. J Addict Med 2009; 3:33-41. Carr KD. Food scarcity, neuroadaptations, and the



pathogenic potential of dieting in an unnatural ecology: Binge eating and drug abuse. *Physiology & Behavior* 104 (2011) 162-167. Polivy J, Zeitlin SB, Herman CP, Beal AL. Food Restriction and Binge Eating: A Study of Former Prisoners of War. *Journal of Abnormal Psychology* 1994, Vol. 103, No. 2, 409-411. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting Increases Risk for Onset of Binge Eating and Bulimic Pathology: A 5-Year Prospective Study. *J Abnorm Psychol.* 2008; 117(4): 941-946. Vaca SC, Carr KD. Food Restriction Enhances the Central Rewarding Effect of Abused Drugs *The Journal of Neuroscience*, 1998, 18(18):7502-7510. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Robert J Zatorre R. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature neuroscience*, 14 (2): 2011. Yang Q. Gain weight by going diet? Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. *Yale J Biology Med* 83 (2010), pp. 101-108.

Justificativa: Decreto - Lei nº 986/69 de 21 de outubro de 1969 - Institui normas básicas sobre alimentos; Resolução-RDC ANVISA nº 259/2002 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados; Codex Stan 1-1985-General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods.

Data: 06/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como "moderação" ou "substituição por alimentos do mesmo grupo" sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014

Comentário: Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) *“...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.”*, deixando-o assim: *“...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo.”* O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Pág.44- Outras refeições: No primeiro parágrafo desse item é importante destacar que a realização de 5 a 6 refeições por dia é importante em todas as faixas etárias, não somente na infância.



Justificativa: Pag.44- A ingestão alimentar em maior número de refeições permite melhores escolhas alimentares, além de atuar diretamente sobre a quantidade de alimentos ingeridos na próxima refeição, por afetar a sensação de fome, reduzindo comportamento de super compensação. O consumo alimentar de forma frequente e regulada promove uma ativação do metabolismo endógeno em função do processo de digestão. Por outro lado o não fracionamento das refeições pode promover períodos de jejum com elevação dos níveis de cortisol, que em longo prazo pode estar associado com aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas (REYNOLDS, R.M. et al. J Clin Endocrinol Metab; 95(4):1602-8, 2010; ESTEGHAMATI, A. et al. Clin Invest Med; 34(3):E131-7.2011). Ainda, no jejum há um aumento da mobilização e oxidação da gordura corporal com supressão da oxidação da glicose e gasto energético, de forma a preservar o suprimento de glicose para o sistema nervoso central (HOROWITZ, J.F. et al. Am J Clin Nutr; 73:517-22, 2001).

Data: 06/05/2014

Comentário: A recomendação de água: o que o nosso organismo pedir.

Justificativa: Sem evidência científica citada, muito subjetiva a informação. Sem contar que após tem a citação que arroz e feijão são constituídos de 2/3 de água. Posso ler e entender que comendo bastante arroz e feijão, estou hidratado. A recomendação do jeito que está deve ser retirada. Pela POF sabemos que o consumo de verduras e frutas (fonte de água) é baixíssimo e a recomendação é o quanto sentir sede?

Data: 06/05/2014

Comentário: Sabemos que a pesquisa representa um quinto da população, ou seja, apenas 20% e esta parcela está sendo usada para representar toda a população brasileira e serve de base para o documento. Baseado nestes dados pode-se afirmar que se aplicaria ao restante dos 80% da população? Esta parcela não seria muito pequena para representar estatisticamente toda a população? Por ser um guia alimentar e considerando que a população é leiga, seria importante o aporte de informações básicas, como, por exemplo, o conceito de porcionamento. A literatura evidencia as recomendações atuais com base em grupos alimentares, quantidades de porções desses grupos alimentares e quais seriam as quantidades de alimentos que correspondem às quantidades dessas porções. Desta forma, sugerimos fortalecer a publicação anterior do Guia Alimentar (versão de 2005) e esclarecer as informações acerca das porções de alimentos. O peso corporal isolado não é um bom indicador do estado nutricional, uma vez que alterações metabólicas compensativas, tais como perda de massa muscular podem não interferir no peso. A proposta de Guia Alimentar carrega informações contrastantes que podem gerar conflito de interpretação aos leitores. Sugerimos então que as informações sejam revisadas e fornecidas de maneira mais consistentes de modo a evitar dúvidas na sua interpretação. Não se deve indicar a substituição a não ser que estes sejam do mesmo grupo de alimentos, igualmente como foi indicado na página 44. Alguns alimentos podem ter porções reduzidas mas não substituídos, como os derivados lácteos. Não se deve avaliar apenas quantitativamente os nutrientes de cada alimento e assim considerá-los como equivalentes, devemos considerar a qualidade dos nutrientes bem como sua biodisponibilidade. O Guia proposto sugere que as refeições intermediárias são necessárias para crianças e adolescentes e necessárias em casos excepcionais para adultos. No entanto, a literatura atual afirma que o fracionamento das refeições é importante na manutenção do peso corporal como também pode contribuir para a melhora no quadro de hipercolesterolemia e hipoglicemia. Desta forma, sugerimos que tal informação deva ser revista e constar no Guia Alimentar atualizado. COLOCAR FONTES. Inclusive ressaltamos que o próprio Ministério da Saúde recomenda essa prática em outros manuais de alimentação. 5.3 Distribuir a alimentação diária em cinco ou seis refeições. Durante o dia, três refeições básicas devem ser feitas: desjejum, almoço e jantar, intercaladas com dois ou três pequenos lanches: colação (lanche leve pela manhã), lanche da tarde e ceia (lanche noturno leve). Esta distribuição estimula o funcionamento do intestino e evita que se coma fora de hora. (Pág. 18). Brasil. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa. Brasília. Ministério da Saúde, 2009. Também o Guia anterior (2005), define como saudável o fracionamento da alimentação ao longo do dia (de 5 a 6 refeições).



Justificativa: Justificativa segue os Comentários.
Data: 06/05/2014
Comentário: Neste capítulo o Guia valoriza a tradição e a cultura alimentar do país, colocando a alimentação em uma posição maior do que apenas a ingestão de nutrientes, considerando os alimentos em sua integralidade, a combinação entre alimentos distintos e o valor simbólico de preparações culinárias, levando em conta todas as dimensões que influenciam na saúde e no bem estar das pessoas. Este ponto é muito importante e merece destaque, entretanto quando é abordado o fracionamento das refeições no parágrafo 43, entende-se que adultos de maneira geral, só precisam consumir 3 refeições durante o dia (desjejum, almoço e jantar) e que crianças e adolescentes, devido às necessidades nutricionais relacionadas ao crescimento, precisam fazer uma ou mais refeições além das principais.
Justificativa: Sabe-se que o ideal é que os intervalos entre as refeições não sejam muito longos, com aproximadamente 3 horas de duração e que portanto, de maneira geral todos deveriam consumir mais dois lanches e uma ceia, além das 3 refeições principais, com o intuito de manter a saciedade ao longo do dia e não consumir alimentos em excesso nas refeições principais. Devido a essa justificativa, esse aspecto deve ser revisado.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugestão: apresentar as fotos dos pratos mantendo a proporção do modelo de prato saudável em termos de quantidade. 3) Rever os exemplos de café da manhã, almoço e jantar. 1) Substituir o nome de outras refeições por “lanches intermediários”, ou seja, lanches realizados entre as refeições. A fim de valorizar essas refeições. 1) No texto exemplifica a quantidade de óleo a ser utilizado para uma xícara de feijão e de arroz. A sugestão é exemplificar para todos os alimentos, em medida caseira, a quantidade a ser utilizada de sal, óleo e açúcar para todas as preparações. Sugestão: demonstrar em forma de figura.
Justificativa: Não se aplica.
Data: 06/05/2014
Comentário: Retirar a opção de água da torneira, pois o padrão de potabilidade da água obtida de torneiras é duvidoso em várias regiões do País ou inserir instruções sobre como deixar a água da torneira potável.
Justificativa: Não se aplica.
Data: 06/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: : A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: : O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.



Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como "moderação" ou "substituição por alimentos do mesmo grupo" sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014



Comentário: : Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível



em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: : O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Coerência.

Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.

Data: 06/05/2014
Comentário: A adoção de uma visão mais integradora das várias dimensões da alimentação (produção, consumo, acesso etc.) poderia permitir a aproximação entre o campo e a cidade, entre quem produz de quem consome.
Justificativa: Essa abordagem contribui para que a alimentação seja entendida como um resultado de complexas interações sociais, culturais, econômicas, éticas e de saúde.
Data: 06/05/2014
Comentário: Este capítulo deveria valorizar e dar maior visibilidade à diversidade da cultura alimentar brasileira, além de dialogar com a biodiversidade do país. Uma das maneiras de fazer isso é explicitando melhor as diferenças culturais, mencionando a procedência do alimento e sua influência cultural: indígena, de povos tradicionais de matriz africana, de populações migrantes de outros continentes, etc. Além disso, é importante corrigir imprecisões a respeito da alimentação regional, como associar determinados alimentos à alimentação de regiões onde estes alimentos são escassos.
Justificativa: Este capítulo seria um momento oportuno para além de apresentar os resultados da análise da POF, valorizar e dar maior visibilidade à diversidade da cultura alimentar brasileira. No entanto, esta abordagem não foi desenvolvida e os resultados quase que naturalizam as poucas diferenças encontradas, e surpreendem em alguns momentos, por exemplo, quando a maçã é a sobremesa do jantar de um homem na região Norte. Semelhantemente, a descrição do que seria o prato do jantar do homem de 53 anos da Região Norte (pag. 42) não corresponde exatamente aos padrões alimentares dominantes naquela região (Mas como há várias correntes migratórias para a Amazônia, pode ser que essa configuração ocorra entre representantes da classe média. Se esse for o caso, seria oportuna uma nota explicativa).
Data: 06/05/2014
Comentário: As seções "O valor de padrões tradicionais de alimentação" e "Padrões de alimentação no Brasil" devem fazer referência à origem dos alimentos saudáveis (de onde veio, por exemplo, a tapioca) e à luta dos grupos populacionais que contribuíram para sua preservação.



Justificativa: Essa uma fraqueza da versão atual do guia. É preciso apontar o referencial da luta associada à origem de alguns alimentos incluídos na dieta cotidiana do brasileiro, e que são descritos como saudáveis. Os tipos de alimentos apresentados nas fotos, de uma forma inédita incluem alimentos dos povos tradicionais, incluindo os de matriz africana, mas, de uma forma muito próxima do racismo institucional, em nenhum momento aponta a origem destes alimentos, isto se coloca como prejuízo importante para o processo de reconhecimento das tradicionais alimentares brasileiras.

Data: 06/05/2014

Comentário: As recomendações constantes no guia e, em especial, na seção “Opções de alimentação saudável para a população brasileira” podem dialogar melhor com a biodiversidade brasileira, fazendo apontamentos sobre a regionalidade e sazonalidade dos alimentos.

Justificativa: Dialogar mais com a biodiversidade brasileira é fundamental para a escolha de alimentos saudáveis disponíveis à população e condizente com as realidades regionais e sazonais do país.

Data: 06/05/2014

Comentário: A valorização e o resgate da prática culinária é um tema que necessita de uma abordagem mais global. A habilidade de cozinhar deve ser transmitida às pessoas como parte essencial de sua formação e independente de gênero.

Justificativa: Cozinhar as próprias refeições só é uma ação possível na realidade da imensa maioria das famílias, se houver compartilhamento das atividades domésticas, se houver acesso físico e financeiro a alimentos de qualidade, se a habilidade de cozinhar for ensinada e aprendida, se a comida preparada tiver maior valor social e simbólico que qualquer outra; se revertermos a crescente elitização do cozinhar e esta atividade voltar a ser tão básica como outras atividades cotidianas, tais como escovar os dentes...

Data: 06/05/2014

Comentário: Coerência.

Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.

Data: 06/05/2014

Comentário: Capítulo 3: Alimentos e preparações culinárias ¿ Compota de frutas (Pág. 41) Texto atual: ¿Por fim, destacamos a presença alternada de frutas e doces caseiros nos exemplos de sobremesas e o uso de produtos processados como complementos e não substitutos de alimentos, ilustrado pelo queijo incluído na preparação de uma polenta de milho.¿ Considerações: O Guia orienta didaticamente que a base de uma alimentação saudável consiste em uma grande variedade de alimentos preparados com quantidade reduzida de óleos, gorduras, sal, ilustrando opções de alimentação saudável. No entanto, há menção a compotas e doces caseiros, mas não às opções processadas, cujas etapas de preparação são bastante similares. Uma compota de frutas industrializada, por exemplo, é um sistema de conservação de frutas que consiste na adição de açúcares à fruta previamente preparada que pode ser inteira ou em pedaços, com ou sem semente, com ou sem casca, submetidos a um cozimento inicial, acondicionada em recipientes adequados (vidro ou lata), cobertas com calda de açúcar, com posterior tratamento térmico. As caldas adicionadas às compotas caseiras nada mais são que a dissolução do açúcar em água, já as caldas industrializadas podem conter glicose ou açúcar invertido e aditivos alimentares desde que cumpridos os Regulamentos Técnicos específicos, incluindo os princípios fundamentais referentes ao emprego de aditivos alimentares que não permite seu uso quando este interferir sensível e desfavoravelmente no valor nutritivo do alimento.

Justificativa: Referências bibliográficas: - Resolução RDC nº 272, de 22 de setembro de 2005 - Regulamento Técnico para Produtos de Vegetais, Produtos De Frutas E Cogumelos Comestíveis. - GAVA, J. A.; SILVA, B. A. C.; FRIAS, G. R. J. Tecnologia de Alimentos. Princípios e Aplicações. São Paulo: Nobel, 2007. 504p. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Data: 06/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como ¿pequena quantidade¿. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.



Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é “intolerância à lactose”, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 06/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível



em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 06/05/2014

Comentário: Gostei das preparações, porém senti falta de uma preparação para idosos, portadores de doenças degenerativas como: um caldo ou algo mais leve e sustentável.

Justificativa: Muito bom as características diferenciadas das preparações diferenciadas e a inclusão da volta da alimentação tradicional que pode ser consumido por qualquer classe da população.

Data: 06/05/2014

Comentário: Na apresentação do capítulo é necessário reescrever o penúltimo parágrafo que está confuso e pouco esclarecedor. Sugestão: Na terceira seção são fornecidos exemplos de refeições saudáveis com base na alimentação dos brasileiros que privilegiam alimentos in natura e minimamente processados. As indicações para boa alimentação estão muito genéricas (ex: quantidade reduzida, ocasionalmente, pequenas quantidades, consumo regular, esporadicamente, frequentemente), o que não facilita a compreensão e adesão a uma prática diferente da supostamente já adotada. Na parte "O valor de padrões tradicionais de alimentação" não é mencionada a importância do prazer no momento de se alimentar. No quadro "A alimentação dos brasileiros segundo o IBGE" as formas de apresentação dos dados contradizem o que o Guia busca superar sobre a não valorização das calorias. Na última frase desse quadro, escolher entre sódio e sacarose, ou sal e açúcar. No último parágrafo dos "Padrões de alimentação no Brasil" mencionar a proporção de brasileiros que se alimentam dessa maneira (se é representativo) e qual a escolaridade e renda deles. Na parte "Opções de alimentação saudável para população brasileira", onde menciona o controle de peso corporal, detalhar melhor como é esse processo, como é feito este controle, qual é o padrão de peso, etc. Na parte "Outras refeições" detalhar quais as outras fases no curso da vida em que é necessário fazer lanches. No grupo dos Feijões, a soja não é citada. Também é importante mencionar a importância deste grupo para pessoas que não consomem carnes. No grupo dos Cereais o exemplo de tabule não condiz com a receita do mesmo, que leva trigo, tomate, pepino, cebola, hortelã, salsinha, sal e azeite, não existe pimentão, cenoura e cebolinha no tabule. Não é citada a aveia como um exemplo de cereal consumido. Se nesse item foi citado o macarrão também deveria ser citado o pão simples. No grupo das Raízes e Tubérculos, nas formas de preparo mais utilizadas é omitida a fritura. E mais para frente se diz para evitar a fritura. Na última frase do grupo dos Legumes e Verduras, tirar os exemplos de conservas de dentro do parênteses (ervilha e batata) pois pode confundir o leitor. Deve-se mencionar o molho de tomate enlatado. É importante também falar da sazonalidade deste grupo. No grupo das Frutas, é ignorado o suco como uma opção para o consumo destes alimentos. Rever a última frase que está confusa, quando menciona os "concentrados de uva ou maçã". Mencionar a sazonalidade. No grupo das castanhas dar algum parâmetro de quantidade adequada de consumo. No grupo dos Leites, não concordamos com a omissão do queijo, que também é um alimento milenar e bastante consumido por diversas culturas. Citar pelo menos



os tipos de queijo mais ou menos processados. Não usar o termo de densidade de energia, pois é muito técnico e complexo. Citar quais os outros animais que podem oferecer leite para o consumo humano. Diferenciar o que é um iogurte mais ou menos processado. No grupo das Carnes e Ovos há a omissão das frituras. Qual é a evidência científica que diz que o ovo não pode ser consumido diariamente? Na parte sobre a Água, é necessário pelo menos mencionar que os idosos podem não ter a capacidade de controle hídrico apurada e valorizar o consumo de água pura, mesmo sabendo que os alimentos a possuem. Sabe-se que o tratamento de água no Brasil não é universal e que é importante ferver/filtrar a água dependendo de sua fonte. Se o texto se refere à água de fontes que fornecem água com qualidade apropriada ou pelo menos que seguem os padrões de qualidade, talvez devesse enfatizar que a água vinda de bebedouros e filtros também deve apresentar qualidade microbiológica adequada. Deveria existir um próximo capítulo com os mesmos grupos de alimentos citando os produtos prontos para consumo que integram cada grupo. Omitir a existência destes alimentos, que são bastante consumidos, não vai fazer com que sejam menos consumidos. Deve-se discutir seu consumo.

Justificativa: Na apresentação do capítulo é necessário reescrever o penúltimo parágrafo que está confuso e pouco esclarecedor. Sugestão: Na terceira seção são fornecidos exemplos de refeições saudáveis com base na alimentação dos brasileiros que privilegiam alimentos in natura e minimamente processados. As indicações para boa alimentação estão muito genéricas (ex: quantidade reduzida, ocasionalmente, pequenas quantidades, consumo regular, esporadicamente, frequentemente), o que não facilita a compreensão e adesão a uma prática diferente da supostamente já adotada. Na parte “O valor de padrões tradicionais de alimentação” não é mencionada a importância do prazer no momento de se alimentar. No quadro “A alimentação dos brasileiros segundo o IBGE” as formas de apresentação dos dados contradizem o que o Guia busca superar sobre a não valorização das calorias. Na última frase desse quadro, escolher entre sódio e sacarose, ou sal e açúcar. No último parágrafo dos “Padrões de alimentação no Brasil” mencionar a proporção de brasileiros que se alimentam dessa maneira (se é representativo) e qual a escolaridade e renda deles. Na parte “Opções de alimentação saudável para população brasileira”, onde menciona o controle de peso corporal, detalhar melhor como é esse processo, como é feito este controle, qual é o padrão de peso, etc. Na parte “Outras refeições” detalhar quais as outras fases no curso da vida em que é necessário fazer lanches. No grupo dos Feijões, a soja não é citada. Também é importante mencionar a importância deste grupo para pessoas que não consomem carnes. No grupo dos Cereais o exemplo de tabule não condiz com a receita do mesmo, que leva trigo, tomate, pepino, cebola, hortelã, salsinha, sal e azeite, não existe pimentão, cenoura e cebolinha no tabule. Não é citada a aveia como um exemplo de cereal



consumido. Se nesse item foi citado o macarrão também deveria ser citado o pão simples. No grupo das Raízes e Tubérculos, nas formas de preparo mais utilizadas é omitida a fritura. E mais para frente se diz para evitar a fritura. Na última frase do grupo dos Legumes e Verduras, tirar os exemplos de conservas de dentro do parênteses (ervilha e batata) pois pode confundir o leitor. Deve-se mencionar o molho de tomate enlatado. É importante também falar da sazonalidade deste grupo. No grupo das Frutas, é ignorado o suco como uma opção para o consumo destes alimentos. Rever a última frase que está confusa, quando menciona os concentrados de uva ou maçã. Mencionar a sazonalidade. No grupo das castanhas dar algum parâmetro de quantidade adequada de consumo. No grupo dos Leites, não concordamos com a omissão do queijo, que também é um alimento milenar e bastante consumido por diversas culturas. Citar pelo menos os tipos de queijo mais ou menos processados. Não usar o termo de densidade de energia, pois é muito técnico e complexo. Citar quais os outros animais que podem oferecer leite para o consumo humano. Diferenciar o que é um iogurte mais ou menos processado. No grupo das Carnes e Ovos há a omissão das frituras. Qual é a evidência científica que diz que o ovo não pode ser consumido diariamente? Na parte sobre a Água, é necessário pelo menos mencionar que os idosos podem não ter a capacidade de controle hídrico apurada e valorizar o consumo de água pura, mesmo sabendo que os alimentos a possuem. Sabe-se que o tratamento de água no Brasil não é universal e que é importante ferver/filtrar a água dependendo de sua fonte. Se o texto se refere à água de fontes que fornecem água com qualidade apropriada ou pelo menos que seguem os padrões de qualidade, talvez devesse enfatizar que a água vinda de bebedouros e filtros também deve apresentar qualidade microbiológica adequada. Deveria existir um próximo capítulo com os mesmos grupos de alimentos citando os produtos prontos para consumo que integram cada grupo. Omitir a existência destes alimentos, que são bastante consumidos, não vai fazer com que sejam menos consumidos. Deve-se discutir seu consumo.

Data: 06/05/2014

Comentário: Parágrafo 12 - Centralidade no saber científico

Justificativa: Alguns trechos do Guia Alimentar (Ex.: parágrafo 12) apresentam um enfoque que as características da alimentação brasileira é baseada apenas em estudos populacionais, dando centralidade ao saber científico, em detrimento ao saberes oriundos da cultura e religião tão expressivos do povo brasileiro.

Data: 06/05/2014

Comentário: Parágrafo 43 - Consumo de 3 refeições ao dia

Justificativa: O Guia Alimentar assumi, na discussão do capítulo 3, que não haverá destaque para quantidades absolutas de cada alimento ou quantidades totais de calorias nas refeições, sendo proposital já que as necessidades nutricionais das pessoas e a forma como distribuem sua alimentação ao longo das refeições do dia, são muito variáveis. Apesar disso, são apresentadas frases que conduzem ao entendimento que são necessárias e suficientes apenas 3 refeições ao dia, com exceção às crianças e adolescentes.

Data: 06/05/2014

Comentário: Aspectos positivos: Este capítulo é de extrema importância, pois aproxima as recomendações da população, apresentando exemplos que partiram da realidade brasileira. Além disso, a valorização da cultura alimentar regional também é fundamental. Sugestão de alterações: Sobre as fotos: Sugere-se apresentar exemplos de pratos saudáveis da alimentação escolar nas diversas regiões. Será necessário haver um desdobramento do guia específico para esse público, visto que se trata da alimentação de 45 milhões de brasileiros diariamente. Incluir fotos saudáveis da alimentação escolar já em prática, visto que a população saudável inclui os escolares e a comunidade. Sugere-se que o guia (ou um desdobramento dessa publicação) apresente fotos de frutas e legumes regionais ou utilizados no cotidiano regional e que valorizem a nossa biodiversidade como: jaboticaba, cambuci, araca, pequi, oropronobis, vinagreira, umbu, baru, etc.

Justificativa: Referências: - Programa Nacional de Alimentação Escolar - FNDE: www.fnde.gov.br - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - MAPA é Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: Coerência

Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.

Data: 06/05/2014

Comentário: falta abordar sobre proporção dos alimentos e frequência de consumo

Justificativa: falta a quantidade adequada a ser ingerida



Data: 06/05/2014

Comentário: As ilustrações de café da manhã, almoço e jantar são baseadas na pesquisa do IBGE (POF), no entanto, não podem ser consideradas como um modelo de alimentação saudável. Na página 44 não é estimulado um maior fracionamento das refeições, visto que a proposta do guia é baseada na pesquisa do IBGE (POF) onde a maior parte da população consome apenas 3 refeições. É uma perda muito grande a retirada do conceito de porção nesta proposta do guia. Na apresentação dos grupos alimentares não existe o grupo de óleos e gorduras.

Justificativa: O fato do guia apresentar estas ilustrações a população irá entender como um modelo padrão de alimentação saudável (recomendação) e que quando analisadas nutricionalmente não possuem qualidade nutricional saudável. Outro ponto relevante, é que nem sempre as ilustrações contemplam a regionalidade, por exemplo o café da manhã, almoço e jantar na região Centro-Oeste. Já é consenso na literatura que para uma alimentação saudável deve-se considerar maior fracionamento e ainda, conforme contemplado no Guia de 2006 (para garantir a saúde, faça pelo menos três refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar) intercalados por pequenos lanches (BRASIL, 2006). A ausência das quantidades das porções irá dificultar a exemplificação de quanto a população deverá consumir de cada grupo alimentar, o que não proporcionará autonomia aos cidadãos. É impossível, mesmo para os indivíduos que querem se alimentar de forma saudável, não utilizar nas preparações culinárias óleos e gorduras, por isso, inserir estes alimentos devem ser reconhecidos como grupo alimentar.

Data: 06/05/2014

Comentário: Abordagem importante mostrando as diferenças culturais da população por região, no entanto apenas com as fotos o leitor pode não compreender as substituições, formas de preparo e combinação de grupos mais adequados para a alimentação.

Justificativa: As fotos são um bom meio de ilustrar as refeições, e podem oferecer o recurso que o texto precisa para traduzir melhor as combinações e proporções dos diferentes grupos alimentares. A forma de referência às pessoas em idade e gênero pode confundir o leitor (pergunta provocada no grupo pela leitura do texto: “Eu devo consumir o que consome o indivíduo ilustrado?” mesmo sexo, região de moradia e idade?); a ausência de exemplos com pessoas em outros ciclos de vida (crianças, idosos) deve ser considerada. O grupo entende que as imagens podem ilustrar objetivos dietéticos para as refeições, com a inclusão de itens regionais e em tamanhos/proporções que promovam diversidade e boa nutrição.

Data: 06/05/2014
Comentário: Fracionamento das refeições
Justificativa: O guia não aborda o fracionamento das refeições, trazendo exemplos apenas das três principais refeições, sugerindo que apenas crianças e adolescentes necessitem de lanches entre os intervalos das refeições.
Data: 06/05/2014
Comentário: Elaborar melhor o tópico sobre o consumo de água
Justificativa: A indicação de consumo caso o leitor tenha sede além do incentivo ao consumo de água da torneira estão equivocados.
Data: 06/05/2014
Comentário: Abordar com mais detalhe as técnicas de preparo das refeições
Justificativa: indicar claramente como empregar sal e óleo, com mais exemplos sobre outros ingredientes para condimentação e formas seguras e saudáveis de preparar os alimentos.
Data: 06/05/2014
Comentário: Recomendação de castanhas
Justificativa: As recomendações de lanches com castanhas não é acessível e não faz parte da realidade da maioria da população, além disso não é indicada a quantidade desse grupo de alimentos que deve ser consumida.
Data: 06/05/2014
Comentário: Proteína de origem animal e vegetal
Justificativa: A maioria das fotos mostra exemplo de refeições com fonte de proteína de origem animal, no entanto seria interessante outras fotos com opções de proteínas de origem vegetal.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sobre o modo de preparo do arroz e do feijão
Justificativa: Muito interessante este tópico, pois norteia os indivíduos acerca do preparo de alimentos tão importantes e que fazem parte da nossa cultura alimentar. Sugerimos apenas que fique mais claro, considerando que a abrangência do guia será para o público em geral, especificar que as medidas de óleo e sal sugeridas para o preparo são referentes ao feijão na forma cozida e ao arroz na forma crua.
Data: 06/05/2014
Comentário: Alimentos regionais e sazonalidade



Justificativa: Sugerimos que seja abordado com um pouco mais de profundidade o tema sobre alimentos regionais, com vistas a valorização e estímulo ao consumo destes alimentos. Sugerimos ainda, especialmente no item sobre legumes e verduras, que sejam incluídas informações sobre sazonalidade, agrotóxicos e orgânicos.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sobre o item leite e derivados
Justificativa: É sugerido neste item que alimentos como os feijões e verduras seriam bons substitutos para o leite, por também conterem cálcio. Creio que esta informação deve ser revista, uma vez que questões como biodisponibilidade e quantidade a ser utilizada como substituto devem ser consideradas no momento de indicações de substituições.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sobre o item água
Justificativa: Sugerimos que seja revista a recomendação de beber água apenas quando se sente sede. Devemos considerar aqueles indivíduos que, como os idosos por exemplo, que não sentem muita sede ao longo do dia. Tal recomendação pode acabar por desestimular o consumo diário de água.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sobre o item "outras refeições"
Justificativa: Sugerimos que neste tópico, especialmente para as refeições intermediárias, sejam propostas combinações de alimentos com vistas a auxiliar no aumento da saciedade, o que pode contribuir no controle da quantidade consumida pelo indivíduo ao longo do dia. Combinações como: fruta associada a alimentos do grupo do leite e derivados ou fruta associada ao consumo de oleaginosas ou farelos seriam boas opções, além de baratas e de fácil acesso.
Data: 06/05/2014

Comentário: 1) O Valor de padrões tradicionais de alimentação - A primeira parte desse capítulo, não menciona as questões referentes a origem do alimento e a história que vem junto com ele. Quando se fala em recomendação sobre alimentação é preciso ir além dos simples critérios de necessidades nutricionais individuais, e partir para a relação que o indivíduo tem com os alimentos e a sua história. 2) Padrões de alimentação no Brasil - Ao se iniciar a discussão sobre preparações culinárias apresentarem perfil nutricional superior ao perfil de produtos pronto para o consumo, cabe ressaltar que não se pode aplicar esse pensamento como regra exclusiva e única, tudo depende da forma e ingredientes utilizados para as preparações culinárias, bem como quais os produtos prontos para consumo. Neste caso, é importante exemplificar alguns tipos de alimentos, preparações culinárias e produtos prontos para o consumo, bem como, descrevê-los utilizando nomenclaturas comumente utilizadas pela população. 3) Opções de alimentação saudável para a população brasileira - Nesta parte do guia, poderia ter sido aprofundado um pouco mais sobre a diversidade e regionalidade dos alimentos, não só considerando os resultados da última POF. Último parágrafo da página 37: para se falar em controle de peso corporal é preciso que exemplifique essa questão usando algum parâmetro, visto que o guia se destina a uma população como um todo, muitas vezes leiga no que diz respeito a alimentação e nutrição. Café da manhã - Não fica claro a relação que fazem sobre os produtos processados, exemplificando o pão e o queijo, se nesse caso ele é recomendado, apesar de ser um produto processado! O uso de imagens, mesmo não caracterizando a parte quantitativa, pode representar assim para a população, ficando aqui o questionamento: de onde surgiu a quantidade exibida na foto? Seria esse um prato com porções desse tamanho adequados? 4) Café da manhã - Não fica claro a relação que fazem sobre os produtos processados, exemplificando o pão e o queijo, se nesse caso ele é recomendado, apesar de ser um produto processado! O uso de imagens, mesmo não caracterizando a parte quantitativa, pode representar assim para a população, ficando aqui o questionamento: de onde surgiu a quantidade exibida na foto? Seria esse um prato com porções desse tamanho adequados? 5) Almoço - Não fica clara através das imagens, a questão que o guia enfatiza, com relação ao consumo de carnes vermelhas, se limitando a um terço das refeições (um terço baseado em que? Quantidade ou qualidade? Calorias ou nutrientes?). Em nenhum momento se fala do alto consumo de alimentos fritos, à milanesa, ricos em gorduras. Salientando que uma das recomendações do guia é para quem realiza refeições fora do lar, em restaurantes a quilo, acredito ser pertinente o reforço de evitar alimentos fritos. 6) Jantar - Em nenhum momento se fala em um jantar com uma característica de lanche, que é frequentemente encontrado no hábito alimentar da população brasileira, como aqui no sul, o café da tarde que vira jantar. Se faz necessário destacar isso e exemplificar como ficaria um



jantar com uma característica de lanche saudável. 7) Outras refeições - Retirar a frase inicial: crianças e adolescentes e substituir por uma frase que indique que qualquer pessoa, independente da idade, precisa se alimentar com outras refeições além das 3 refeições principais, visando melhora do metabolismo energético, maior disposição para as atividades do dia a dia, etc.

Justificativa: Mais importante que a quantidade de nutrientes, é a qualidade desses e a origem pelos quais eles chegam até o indivíduo.

Data: 07/05/2014

Comentário: A inserção deste capítulo veio enriquecer o guia, pois não só comenta como é e necessita ser uma alimentação adequada mas traz ilustrações facilitando o entendimento do leitor. Além disso, o novo guia proporciona o conhecimento das riquezas culturais do nosso país. Outro fator importante citado no novo guia é a água como parte essencial para uma vida saudável. Na parte do grupo do Feijões e demais Leguminosas vale ressaltar a importância de incluir a soja nesse grupo, além da inserção desse alimentos e seus derivados como alimentos fonte de cálcio e como um ótimo substituto para as pessoas que possuem alergia/intolerância ao leite. Segundo a AGEITEC (Agência Embrapa de | Informação Tecnológica), a soja é uma fonte moderada de cálcio, possui um teor considerável de ferro, assim como as demais leguminosas, além de ser fonte de cobre, fósforo, magnésio, potássio e zinco. (<http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/soja/arvore/CONT000fv0xofuo02wx5eo0c9slraa4ux9qv.html>).

Justificativa: A inserção deste capítulo veio enriquecer o guia, pois não só comenta como é e necessita ser uma alimentação adequada mas traz ilustrações facilitando o entendimento do leitor. Além disso, o novo guia proporciona o conhecimento das riquezas culturais do nosso país. Outro fator importante citado no novo guia é a água como parte essencial para uma vida saudável. Na parte do grupo do Feijões e demais Leguminosas vale ressaltar a importância de incluir a soja nesse grupo, além da inserção desse alimentos e seus derivados como alimentos fonte de cálcio e como um ótimo substituto para as pessoas que possuem alergia/intolerância ao leite. Segundo a AGEITEC (Agência Embrapa de | Informação Tecnológica), a soja é uma fonte moderada de cálcio, possui um teor considerável de ferro, assim como as demais leguminosas, além de ser fonte de cobre, fósforo, magnésio, potássio e zinco. (<http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/soja/arvore/CONT000fv0xofuo02wx5eo0c9slraa4ux9qv.html>). Comentado por: Cristina G. Mota; Dayane Zancan; Lainara B. das Neves e Simone Ferreira.

Data: 07/05/2014

Comentário: Acredito que a ingestão de 2 litros de água por dia seria mais apropriado já que a água não serve apenas para "matar a sede" sendo ela de grande importância para o organismo, como regular a temperatura entre outros benefícios. Várias pessoas não sentem sede ao decorrer do dia e isso prejudica o funcionamento do organismo que pode levar a desidratação. Portanto não deveria estar orientando a beber água apenas quando seu corpo "pedir", ainda mais no inverno que bebemos menos água.

Justificativa: No assunto destinado a água, está orientando que devemos beber somente quando nosso corpo pedir, pois não existe nada comprovando que beber mais água traga algum benefício para a saúde.

Data: 07/05/2014

Comentário: Contribuições da Rede Interinstitucional de Alimentação e Cultura

Justificativa: O capítulo sobre alimentos e preparações culinárias, ao nosso ver, se constitui a parte que apresenta equívocos oriundos da emblematização da dimensão simbólica cultural do Guia. No item *o valor de padrões tradicionais de alimentação*, carece de ser esclarecido se a *tradição* se refere aos padrões biológicos dietéticos. Se este foi o objetivo, como o texto aponta, seria necessário alterar o subtítulo para *valor de padrões nutricionais da alimentação*, pois fica mais coerente com a valorização do caráter mais biológico do texto. Essa situação é um bom exemplo da *emblematização*, uma vez que revela a tentativa inadequada e equivocada de evocar a cultura alimentar (tradição). Como o Guia utilizou a POF para construir os padrões alimentares, esta opção omitiu as populações rurais e populações tradicionais, pois a pesquisa se volta para populações residentes em áreas urbanas do país. Talvez fosse importante assumir, de forma clara, que este Guia volta-se prioritariamente para valorar hábitos e práticas alimentares urbanas quando optou por usar os dados da POF. Esta opção é relevante para a análise epidemiológica, pois permite conhecer os alimentos mais consumidos no Brasil, mas não é pertinente, e contribui para a visão limitada, em função da não incorporação dos patrimônios alimentares imateriais e materiais que são preservados pelas populações rurais e tradicionais da sociedade brasileira. A opção por apresentar pratos com alimentos mais frequentemente consumidos nas cidades urbanas é a expressão desta situação. São apresentados pratos com itens alimentares comuns a grupos urbanos. Embora as fotos tenham sido elaboradas com grande qualidade estética, os exemplos não representam a alimentação das cinco macro regiões brasileiras. Por exemplo, estão ausentes preparações da região norte que privilegiam o peixe e a farinha e seus sucedâneos nas regiões ribeirinhas; o uso de mingaus muito presente no hábito alimentar de muitas cidades do nordeste, etc.. E a alimentação de povos tradicionais, como indígenas e quilombolas. Podemos pensar que do ponto de vista epidemiológico esses hábitos não têm peso quantitativo, mas, se a dimensão cultural é algo a ser valorado neste Guia, passa ser necessário assumir o resgate e valorização desses hábitos para discutir a *invasão* dos alimentos processados e ultraprocessados, tão destacada no Guia. Assim, recomendamos a imediata revisão desse capítulo com base não somente do uso da POF, com o uso de inventários culinários de diversos estudos históricos, antropológicos e sociológicos desenvolvidos no país.

Data: 07/05/2014



Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes. O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool. Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de remolho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é *intolerância à lactose*, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009. A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de



orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: A substituição do leite por alimentos de origem vegetal descrita na página 53 deve ser revista

Justificativa: Alimentos de origem vegetal como o feijão, espinafre e batata doce podem ter baixa absorção de cálcio devido a presença do ácido oxálico, assim como os que possuem ácido fítico como feijão cru, sementes castanhas, cereais e isolados de soja. Fonte: SILVA, AGH; Cozzolino, SMF. Cálcio. In: Cozzolino, SMF. Biodisponibilidade de nutrientes. 2.ed. Barueri, São Paulo: Editora Manole, 2007.p.457-481.

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é “intolerância à lactose”, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.



Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014

Comentário: - Emprego do conceito de densidade energética e definição de calorias; - Abordar questões relacionadas ao uso de agrotóxicos e transgênicos; - Na página 46 especificar que o feijão é cru; - Descrever sobre os sinais de fome e saciedade para manutenção do peso saudável; - Explorar a definição de “peso adequado”; - Valorizar no texto a agricultura de subsistência; - Sugerimos que as fotos utilizadas no guia tenham fundo liso; - Citar a importância de se valorizar o consumo de alimentos da safra; - Mostrar mais os legumes e verduras nas fotografias das refeições sugeridas; - Fazer revisão ortográfica.



Justificativa: -A definição das calorias auxilia a população a escolher melhor os alimentos a serem consumidos. -os agrotóxicos e transgênicos fazem parte do nosso dia a dia. É importante a população conhecer e exigir os seus direitos. - Peso adequado tem uma simbologia muito ambígua. é importante explicar melhor. - a valorização da agricultura familiar e do consumo de alimentos de safra é fundamental. Assim estimula a população a ter acesso a uma alimentação mais saudável com melhor preço.

Data: 07/05/2014

Comentário: Na página 56 sugerimos uma revisão da discussão sobre a hidratação, mesmo não havendo evidências científicas sobre a necessidade do consumo de uma quantidade “padrão” de água para todos , e que o estabelecimento dos valores de necessidade de água é dificultado, pois depende de fatores dietéticos, fisiológicos, ambientais e de atividade física realizado pelo indivíduo.

Justificativa: Existe uma recomendação para repor a perda hídrica média mediante o consumo calórico de 1ml/kcal de energia gasta para adultos em condições moderadas de gasto energético e temperaturas ambientais não muito elevadas. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável. Brasília:Ministério da Saúde, 2005. 236p. A ingestão de água é influenciada pela sensação de sede. Fonte:Espindola, RM; Poltronieri, F. Água. In: Silva, SMCS; Mura, JDP. Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia. 2.ed. São Paulo: Roca, 2011. p.135-143. Pedroso, ERP. Água e Eletrólitos. In: Dutra de Oliveira; Marchini, JM. Ciências Nutricionais. São Paulo: Sarvier, 1998. Espindola, RM; Poltronieri, F. Água. In: Silva, SMCS; Mura, JDP. Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia. 2.ed. São Paulo: Roca, 2011. p.135-143.

Data: 07/05/2014

Comentário: Na página 55 o ovo é definido como um bom substituto proteico da carne, porém esse documento não recomenda a ingestão diária de ovo.

Justificativa: Segundo essa Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular (2013) é possível o consumo diário de uma unidade de ovo, como nível de evidência B. Por isso sugerimos a revisão desta orientação. Fonte: Santos RD et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol 2013, 100, 1Spl 3, p.7-8.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia deveria incluir a orientação sobre controle higiênico-sanitário de refeições e discutir mais a importância de tema atividade física.

Justificativa: Assim como na versão do Guia Alimentar para População Brasileira (2005) sugerimos a manutenção dos temas acima descritos. O incentivo à prática de atividade física juntamente com alimentação saudável, pode contribuir para manutenção de peso, redução de doenças e melhoria da qualidade de vida. O documento da FAO/WHO de 2004 intitulado “Technical Consultation on National Food-based Dietary Guidelines” recomenda que a orientação sobre atividade física seja contemplada em um guia alimentar. Informar à população sobre a correta manipulação dos alimentos e boas práticas de higiene diminui os riscos de doenças transmitidas por alimentos. Outros Guias Alimentares, também abordam este tema, como por exemplo o Guia Australiano.

Data: 07/05/2014

Comentário: Item “Outras refeições”: Recomendar claramente o consumo de mais de 3 refeições diárias, sendo as 3 principais somadas a no mínimo 1 a até 3 refeições menores, como o Guia Alimentar em vigor e outras tantas publicações científicas recomendam. O termo “outras refeições” poderia ser explicado como equivalente de “lanches”, “merenda” e outros termos que já são usados por profissionais e população, a fim de facilitar a comunicação.

Justificativa: - Seja para o controle da obesidade, manutenção do estado nutricional adequado, bem como o funcionamento metabólico, é importante, com regularidade, o consumo de mais de três refeições diárias, podendo atingir 6 refeições. Neste Guia, não fica claro essa recomendação, pelo contrário, dá a entender que crianças e adolescente são os únicos grupos que necessitariam se alimentar nos intervalos das refeições principais.

Data: 07/05/2014



Comentário: Item ¿Apresentações: exemplos de café da manhã, almoço e jantar¿ (fotografias): - Deveriam ser respeitadas as Leis da alimentação; inclusive contemplar aspectos de funcionalidade. Exemplo: necessita ser substituído o exemplo de café da manhã: Mulher, 44 anos, Região Sul ¿ não há inserção de fonte proteica relevante*. Outros exemplos apresentam apenas o leite da preparação café com leite como fonte proteica, pois o hábito das pessoas em geral é o consumo de café com leite ¿pingado¿ ¿ com pouca adição de leite.

* Consideramos aqui que as recomendações para uma refeição vegetariana devem ser exploradas em um capítulo específico no guia, a fim de nortear os que seguem, orientam ou desejam seguir a alimentação vegetariana. A abordagem mais profunda de uma dieta vegetariana pode ser feita em documento/guia específico, sendo que, neste caso, o Guia Alimentar geral deve fazer a devida referência ao documento específico. - As fotografias apresentadas de almoço e jantar deveriam ter a distribuição visual acompanhando a recomendação do Conselho Federal de Nutricionista para a montagem de prato equilibrado. Não são apropriados os modelos apresentados com doce (cocada e compota de jenipapo), propondo esta preparação no lugar da sobremesa, já que uma das principais dificuldades da população para a prática de uma alimentação saudável é o consumo em excesso de açúcar, seja de adição em líquidos, em doces industrializados como também em doces caseiros, caso destas fotografias.

- Valorizar mais as raízes (inhame, batata-doce, macaxeira) como preparações a serem consumidas no jantar da região Nordeste. - Apresentar fotografias com uma proporção adequada de alimentos, exemplo: as sementes oleaginosas que estão apresentadas em uma fotografia com quantidades extremamente elevadas.

Justificativa: - Deveriam ser respeitadas as Leis da alimentação; inclusive contemplar aspectos de funcionalidade. Exemplo: necessita ser substituído o exemplo de café da manhã: Mulher, 44 anos, Região Sul e não há inserção de fonte proteica relevante*. Outros exemplos apresentam apenas o leite da preparação café com leite como fonte proteica, pois o hábito das pessoas em geral é o consumo de café com leite e pingado e com pouca adição de leite.

* Consideramos aqui que as recomendações para uma refeição vegetariana devem ser exploradas em um capítulo específico no guia, a fim de nortear os que seguem, orientam ou desejam seguir a alimentação vegetariana. A abordagem mais profunda de uma dieta vegetariana pode ser feita em documento/guia específico, sendo que, neste caso, o Guia Alimentar geral deve fazer a devida referência ao documento específico. - As fotografias apresentadas de almoço e jantar deveriam ter a distribuição visual acompanhando a recomendação do Conselho Federal de Nutricionista para a montagem de prato equilibrado. Não são apropriados os modelos apresentados com doce (cocada e compota de jenipapo), propondo esta preparação no lugar da sobremesa, já que uma das principais dificuldades da população para a prática de uma alimentação saudável é o consumo em excesso de açúcar, seja de adição em líquidos, em doces industrializados como também em doces caseiros, caso destas fotografias.

- Valorizar mais as raízes (inhame, batata-doce, macaxeira) como preparações a serem consumidas no jantar da região Nordeste. - Apresentar fotografias com uma proporção adequada de alimentos, exemplo: as sementes oleaginosas que estão apresentadas em uma fotografia com quantidades extremamente elevadas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Fazer um contraponto com a ideia que o mercado divulga sobre a alimentação saudável ser mais cara. Estimular a avaliação do custo/benefício dos alimentos. Exemplo: o setor de "naturais" nos supermercados está separado dos demais produtos e são mais caros que os mesmos. A ideia do "natural" fica atrelada a produtos com custo elevado.

Justificativa: Com a alta dos preços dos alimentos, muitos não consomem frutas, verduras e legumes em função do custo, mas optam pela aquisição de produtos industrializados que são caros. Não é feita uma avaliação do custo/benefício.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap3/pag37/par7. Sugestões: Sugere-se retirar o texto.



Justificativa: Observações/justificativa: O texto "De qualquer sorte, o controle de peso corporal (não a contagem de calorias) é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada" do ponto de vista da saúde transmite uma ideia equivocada. O controle de peso corporal de forma isolada, não pode ser considerado uma forma eficiente de adequação da quantidade de alimentos ingeridas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Os participantes da Oficina sobre o Guia Alimentar realizada no Acre sugeriram para este capítulo: Necessidade de inclusão de mais figuras positivas - e apresentar mais variedades de alimentos considerando as regiões pois a representação das refeições do Norte não nos contemplou; Quanto a gorduras Trans, deve ser enfatizada que estão praticamente 100% restritas a produtos processados ou ultraprocessados, isso deve ser melhor enfatizado. Foi observado que alguma(s) mensagem(ns) sobre higiene deve ser colocada. Na região Norte o saneamento é muito precário e mínimas informações sobre higiene serão de fundamental importância, e temos consciência que o guia não é sobre higiene, mas insistimos na necessidade. Muitas correções ortográficas são necessárias neste capítulo.

Justificativa: Quanto as variedades das refeições apresentadas, destacamos que o Norte teve importante influência dos povos do médio oriente, Libaneses, Turcos, Árabes. E sua influência culinária se fixou há quase ou mais de 100 anos nessa região. As preparações com origem nessas culturas estão presentes em quase todo o Brasil, e destacamos que no Acre é muito muito presente. As publicações do Ministério da Saúde costumam considerar o Norte apenas pelas informações/cultura do Pará (estado mais antigo e um dos maiores da região), no entanto essa identificação não é homogênea e nem se limita às preparações do Pará. Muitas delas só são consumidas lá.

Data: 07/05/2014

Comentário: Retirado.

Justificativa: Retirado.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap3/pag38 e 39/ilustração. Sugestões: Sugere-se a padronização dos panos de fundo com tons mais suaves bem como do tamanho dos utensílios como medida de comparação.

Justificativa: Observações/justificativa: A ilustração das refeições do café da manhã não têm o destaque que merecem em função da utilização de panos de fundos coloridos que compete com os alimentos retratados dificultando a comparação entre as diversas regiões do país.

Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap3/pag40 e 41/ilustração. Sugestões: Sugere-se a padronização dos panos de fundo com tons mais suaves bem como do tamanho dos utensílios como medida de comparação.
Justificativa: Observações/justificativa: A ilustração das refeições do almoço não têm o destaque que merecem em função da utilização de panos de fundos coloridos que compete com os alimentos retratados dificultando a comparação entre as diversas regiões do país.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap3/pag41/par3. Sugestões: Proposta de reescrever o texto - "Visando ilustrar opções de alimentos para substituir carnes vermelhas, selecionamos refeições onde havia a presença de preparações grelhadas, assadas ou ensopadas de frango ou peixe, ovos (omelete). Ainda, esses alimentos fontes de proteína animal podem ser substituídos por alimentos fontes de proteína vegetal como: leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, soja, grão de bico) com cereais integrais, desde que em quantidade que atendam às necessidades nutricionais de proteína para o indivíduo."
Justificativa: Observações/justificativa: O Guia orienta substituir as carnes vermelhas por vários tipos de preparações de legumes e verduras sem nenhum embasamento nutricional.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap3/pag43/par1. Sugestões: Proposta de reescrever o texto - "Carnes de boi ou de porco novamente estão restritas a um terço das refeições. Nas demais refeições, frango, peixe, ovos. Ainda, esses alimentos fontes de proteína animal podem ser substituídos por alimentos fontes de proteína vegetal como: leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, soja, grão de bico) com cereais integrais, desde que em quantidade que atendam às necessidades nutricionais de proteína para o indivíduo."
Justificativa: Observações/justificativa: O Guia orienta substituir as carnes vermelhas por vários tipos de preparações de legumes e verduras sem nenhum embasamento nutricional.
Data: 07/05/2014



Comentário: O capítulo 3, que fala sobre os alimentos e preparações são super interessantes, e a ideia de descrever em fotos as refeições principais por região é super necessário já que determinados alimentos só são encontrados em algumas regiões do Brasil. Porém a falta de enfatizarem melhor as outras refeições do dia, já que este hábito de fracionar apenas 3 vezes ao dia não é o recomendado, deveria-se mostrar a importância de se fazer de 5 a 6 refeições diárias e demonstrar também através de fotografias e algumas opções saudáveis e substituições. Acho também necessário a inclusão de assuntos relacionados ao vegetarianismo, já que no Brasil hoje, muitos são adeptos, e não há nada a respeito no Guia. E também considero importante colocar algumas receitas mais saudáveis e falar sobre alguns nutrientes alergênicos e a importância do diagnóstico já que a maioria da população possui alguma intolerância ou alergia alimentar, acaba tendo sintomas, mas não faz ideia a origem da mesma. Então se a população tiver o conhecimento desses problemas muitos poderão deixar de tomar remédio e melhorar a saúde apenas na boa alimentação e cortar os alimentos que o fazem mal. Em um contexto geral, o Guia está bem atualizado, colorido, mas deve-se sempre pensar em todos os níveis sociais e descrever de uma maneira mais simples e dinâmica possível. O uso de agrotóxicos nos dias atuais são imensos, acaba chegando em nossas uma enorme carga de "veneno" em nossas frutas e verduras e faz-se necessário enfatizar a importância de produtos orgânicos, que hoje ainda o custo é alto pela falta de consumo, mas se houver a consciência de sua efetividade o consumo será maior e no futuro todos poderão consumir algo que realmente o farão ter saúde.

Justificativa: Então não adianta demonstrar apenas um guia na qual as pessoas nos dias atuais, seja de qualquer classe, com a tecnologia tem uma informação do que é saudável. O que falta é mostrar e ensinar a todos, o que realmente mascara estes alimentos, como agrotóxicos, uso de corantes, conservantes, o quanto o adoçante pode prejudicar a saúde, o uso de hormônios e antibióticos nas carnes que consumimos. Então não adianta dizer o que é necessário comer se a população não faz ideia de como aquele alimento chegou a sua mesa, quais processos foram usados.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap3/pag42 e 43/ilustração. Sugestões: Sugere-se a padronização dos panos de fundo com tons mais suaves bem como do tamanho dos utensílios como medida de comparação.

Justificativa: Observações/justificativa: A ilustração das refeições do jantar não têm o destaque que merecem em função da utilização de panos de fundos coloridos que compete com os alimentos retratados dificultando a comparação entre as diversas regiões do país.

Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap3/pag44/par2. Sugestões: Sugere-se ampliar as opções com preparações caseiras tais como bolos e vitaminas e produtos prontos para o consumo processados tais como pães e biscoitos simples.
Justificativa: Observações/justificativa: As opções dadas como sugestão para compor os lanches de crianças e adolescentes são de custo elevado para a maioria da população brasileira e alguns não fazem parte do hábitos alimentar deste grupo.
Data: 07/05/2014
Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como <i>“pequena quantidade”</i> . Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.
Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
Data: 07/05/2014
Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) <i>“A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A”</i> (pág 49); 2) <i>“intolerância ao leite”</i> (pág 53); 3) <i>“feijão é fonte de cálcio”</i> (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.



Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como "moderação" ou "substituição por alimentos do mesmo grupo" sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível



em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Já que este Guia se propõe a orientar a população em geral em relação à alimentação, é fundamental que existam recomendações em relação à proporção dos grupos alimentares que devem ser consumidos. É indispensável a orientação em relação ao número de porções e seus tamanhos, tendo como base a pirâmide alimentar para a população brasileira (Philippi et al., 1999). Philippi ST et al, PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA: GUIA PARA ESCOLHA DOS ALIMENTOS. Rev. Nutr., Campinas. 1999; 12(1): 65-80

Justificativa: Já que este Guia se propõe a orientar a população em geral em relação à alimentação, é fundamental que existam recomendações em relação à proporção dos grupos alimentares que devem ser consumidos. É indispensável a orientação em relação ao número de porções e seus tamanhos, tendo como base a pirâmide alimentar para a população brasileira (Philippi et al., 1999). Philippi ST et al, PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA: GUIA PARA ESCOLHA DOS ALIMENTOS. Rev. Nutr., Campinas. 1999; 12(1): 65-80

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.



Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é “intolerância à lactose”, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.



Justificativa: Comentários: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível



em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Justificativa: Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Neste capítulo foi sugerido algumas retificações, inserção de alguns tópicos como revisão de outros.

Justificativa: Pág 38 e39: Sugestão: Colocar as fotografias da mesma região próximas para facilitar interpretação. Pág 42: Dúvida: Na segunda figura (homem, 15 anos, região Norte), denomina-se sopa o caldo? Pág 43; 1º parágrafo; 4ª linha: Onde se lê: vários tipos de preparações de legumes e verduras ¿substituem¿ as carnes vermelhas. Essa informação não procede porque os alimentos descritos pertencem a grupos alimentares diferentes e, portanto nutricionalmente distintos. Assim, o termo ¿substituir¿ não estaria disposto adequadamente, podendo confundir o leitor. Pág 44; 1º parágrafo: Sugere-se: Para todas as fases da vida recomenda-se realizar de uma pequena refeição entre as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar). Para crianças e adolescentes, em face das necessidades nutricionais aumentadas, sugere-se fracionar as refeições no maior número possível durante o dia. Pág 44; 2º parágrafo: Sugestão: Sugerir um consumo maior de frutas entre as refeições principais, ressaltando a importância de seu consumo em todos os estágios de desenvolvimento humano. Pág 52: Sugestão: Destacar possíveis benefícios do grupo das castanhas para saúde e alertar para as consequências do consumo excessivo. Portanto, modificar a fotografia em virtude da porção exposta. Pág 53; 3º parágrafo; última linha: Sugestão: ¿Versões desnatadas ou semidesnatadas são mais indicadas para os adultos, essencialmente em caso de dislipidemias e risco cardiovascular¿. Sugestão: Alguns tipos de queijos devem ser consumidos em quantidade e frequência reduzida, em virtude do elevado teor de sal. Preferir aqueles que apresentam processamento mínimo e necessário à garantia da qualidade higiênico sanitária do produto final, a exemplo do queijo coalho. Pág 55; Título ¿Ovos¿; último parágrafo; 5ª linha: Dúvida: Deveria ser mantida a recomendação de ¿não se consumir diariamente ovos¿, em virtude de seu



teor de colesterol elevado e, na frase seguinte recomenda-lo como substituto da carne vermelha? Sugestão: Retirar a recomendação e manter a orientação de consumo consciente de ovos e, de preferência cozidos. Quanto frito, utilizar quantidade reduzida ou sem margarina ou manteiga. Pág 56 e 57; Água: Sugestão: Estabelecer uma quantidade mínima de ingestão de água diária como forma de incentivar o consumo desse alimento. Pág 57; 2º parágrafo; 5ª linha: Sugestão: Embora produtos como refrigerante e outros tipos de bebidas adoçadas tenham alta proporção de água, também possuem elevada quantidade de açúcar e aditivos químicos. Por isso, não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação. Capítulo 3: Alimentos e preparações culinárias Sugestão: Inserir capítulo ou subtema específico sobre o sal, sugerindo recomendação máxima de ingestão, destacando as consequências do seu consumo excessivo.

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é “intolerância à lactose”, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014



Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como "moderação" ou "substituição por alimentos do mesmo grupo" sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014



Comentário: Sugestão de inclusão: ¿Para aqueles que optam por uma dieta vegetariana (sem carne vermelha, aves, peixes e ovos), a combinação de cereais com leguminosas é essencial para garantir o aporte de nutrientes. Recomenda-se que procure o nutricionista para orientação individualizada.¿

Justificativa: Cerca de 10% da população brasileira se declara vegetariana e esta questão não pode ser omitida no Guia alimentar.

Data: 07/05/2014

Comentário: CAPÍTULO 3 PG 33 - A ideia de que ¿produtos complementam a alimentação¿ pode sugerir que os alimentos precisam de complementos. Isto não está claro; Exemplos das refeições ¿ não fala de porções e indiretamente coloca um porcionamento nas fotos; PG 38 ¿ 44 Colocar abaixo das fotos que são exemplos de pessoas selecionadas e não indicações prescritivas; PG 39 ¿ ¿Pães¿ e ¿queijo¿ são tratados aqui de uma forma homogênea o que contradiz a classificação do guia que diferencia pães artesanais e pães de forma; Pg 44 ¿ ¿outras refeições¿ ¿ o que são? São pequenas refeições e lanches?

Justificativa: Clarear a linguagem e promover maior coerência interna ao documento.

Data: 07/05/2014

Comentário: Grupo de Leites*

Justificativa: Incluir outras fontes de cálcio, citar outras como gergelim, oleaginosas, vegetais verdes escuros. E incluir opções culinárias para os indivíduos que possuem alergia à proteína do leite ou intolerância à lactose e veganos: o consumo de leites vegetais é uma opção como por exemplo de aveia, amêndoas, arroz e soja caseiros.

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como ¿pequena quantidade¿. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é “intolerância à lactose”, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.



Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014



Comentário: Item: O valor de padrões tradicionais de alimentação, 4º parágrafo, página 34 Acrescentar ao parágrafo ¿ ¿Mais do que quantidades determinadas deste ou daquele alimento, cabe falar em opções de combinações de alimentos, lembrando que existem situações específicas em que o nutricionista deve calcular as quantidades de calorias que compõe uma dieta. Item: Padrões de alimentação no Brasil, 5º parágrafo, página 36 Substituir recomendações internacionais por recomendações da Organização Mundial da Saúde. Item: Opções de alimentação saudável para a população brasileira, 7º parágrafo, página 37 Retirar o parágrafo-¿ De qualquer sorte, o controle do peso corporal (não a contagem de calorias) Página 38, 2º parágrafo, refazer o texto respeitando as apresentações das gravuras, onde se lê Em um dos exemplos, a fruta é substituída pelo suco de laranja e, em outro, o café com leite é consumido puro, LEIA-SE ¿Em um dos exemplos, o café com leite é substituído pelo suco de laranja e, em outro, o café é consumido puro¿. Item: Outras Refeições Modificar o 1º parágrafo para: Considerando que entre as principais refeições se faz pequenas refeições ou lanches, frutas frescas ou secas, leite ou iogurte e castanhas ou outras sementes são boas alternativas na medida em que são alimentos com alto teor de nutrientes e alto poder de saciedade, além de serem naturalmente prontos para o consumo. Item: Grupo dos Feijões e das demais Leguminosas Página 45, Parágrafo 5, por considerar uma colher de sobremesa como quantidade grande para uma xícara de feijão, sugiro substituir por 1 colher de chá ou se preferir, não acrescentar o óleo. Item: Grupo dos Leites e Iogurtes, 3º parágrafo, página 53 Explicar porque versões desnatadas ou semidesnatadas são as mais adequadas para os adultos.

Justificativa: Ressaltar o papel do nutricionista enquanto profissional habilitado para o cálculo de dietas. A colocação da OMS esclarece sobre qual o órgão responsável. A retirada do 7º parágrafo da página 37 se deve ao caráter de entendimento, podendo suscitar várias interpretações à população. Em relação ao item outras refeições, a mudança na redação iria facilitar o entendimento. As versões desnatadas ou semidesnatadas não é obrigatório para todos os adultos, então sugiro adequar a redação.

Data: 07/05/2014

Comentário: Fala-se pouco sobre água, basicamente diz para tomar água quando estiver com sede! deixa muito vago sobre quantidade, pois sabemos que água é essencial para o nosso organismo!

Justificativa: Reavaliarem sobre a questão da água, pois ajuda e muito para a saúde, diria essencial!

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.



Justificativa: Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é *intolerância à lactose*, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como *pequena quantidade*. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é “intolerância à lactose”, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.



Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Item Exemplos de café da manhã, almoço e jantar (fotografias): Embora as ilustrações inseridas neste Guia sejam um ganho em termos visuais e didáticos, deve-se ter cuidado com detalhes das fotos, em especial porque elas se propõe a serem norteadoras de alimentação/refeições saudáveis. Deveriam ser respeitadas as Leis da alimentação; inclusive contemplar aspectos de funcionalidade. A inclusão das fotos poderia ser utilizada para detalhar e esclarecer mais as noções de porção por grupo de alimentos trazidas no Guia de 2006. Exemplos: necessita ser substituído o exemplo de café da manhã: Mulher, 44 anos, Região Sul e não há inserção de fonte proteica relevante*. Outros exemplos apresentam apenas o leite da preparação café com leite como fonte proteica, mas deve-se considerar que o hábito de grande parcela da população é o consumo de café com leite e pingado e com pouca adição de leite. - As fotografias apresentadas de almoço e jantar deveriam ter a distribuição visual acompanhando a recomendação do Conselho Federal de Nutricionista para a montagem de prato equilibrado. Não são apropriados os modelos apresentados com doce (cocada e compota de jenipapo), propondo esta preparação no lugar da sobremesa, já que uma das principais dificuldades da população para a prática de uma alimentação saudável é o consumo em excesso de açúcar, seja de adição em líquidos, em doces industrializados como também em doces caseiros, caso destas fotografias. - Valorizar mais as raízes (inhame, batata-doce, macaxeira) como preparações a serem consumidas no jantar da região Nordeste. - Apresentar fotografias com uma proporção adequada de alimentos, exemplo: as sementes oleaginosas que estão apresentadas em uma fotografia com quantidades extremamente elevadas.

Justificativa: - Fotos devem ser apresentadas considerando mais parâmetros para uma alimentação saudável, além de apenas os dados do consumo alimentar de 20% da população, embora estes também devam ser considerados. - Alguns pratos apresentam alimentos/preparações que não refletem o comum na cultura/região referida. *Consideramos aqui que as recomendações para uma refeição vegetariana devem ser exploradas em um capítulo específico no guia, a fim de nortear os que seguem, orientam ou desejam seguir a alimentação vegetariana. A abordagem mais profunda de uma dieta vegetariana pode ser feita em documento/guia específico, sendo que, neste caso, o Guia Alimentar geral deve fazer a devida referência ao documento específico.

Data: 07/05/2014



Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) “...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.”, deixando-o assim: “...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo”. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014



Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: Porções - A proposta do novo Guia não menciona, em parte alguma, porções ou grupos alimentares, apesar de a edição anterior do Guia, em vigência atualmente, utilizar esse conceito. Não há como orientar ou garantir que a alimentação seja adequada, sem indicações de porções facilmente reconhecíveis pela população. A literatura em geral e o Guia Alimentar ainda em vigor¹ fazem recomendações alimentares com base na distribuição de grupos alimentares. A Resolução RDC 359 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)² define o termo "porção", ligando-o à ideia da alimentação saudável. Na Resolução, porção é: "a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudáveis, maiores de 36 meses de idade em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável. Os grupos alimentares reúnem os alimentos com características nutricionais semelhantes, e as porções representam a quantidade de alimento indicada para entregar quantidades de energia e nutrientes que devem ser ingeridos de modo a alcançar as recomendações globais de nutrientes. Os guias devem ser representados por grupos de alimentos e informar sobre a relação existente entre os alimentos e a saúde.³ As porções são indicadas para auxiliar a população a distribuir adequadamente as calorias da dieta em proporções adequadas de macronutrientes, o que contribui também para a manutenção do peso adequado.⁴ A distribuição dos grupos alimentares em porções de alimentos auxilia no momento de fracionar a alimentação em cinco ou seis refeições ao longo do dia. O fracionamento da alimentação traz benefícios à saúde, tais como manutenção do peso corporal, melhora no quadro de hipercolesterolemia e diabetes e prevenção de síndrome metabólica.⁵⁻⁷ O texto proposto para novo Guia não reflete adequadamente a importância do uso das porções. Portanto, o ILSI recomenda que seja reintroduzida, em todo o texto do novo Guia, a noção das porções alimentares, embasadas nos grupos alimentares, conforme indicam as evidências científicas disponíveis.



Justificativa: Referências bibliográficas 1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2005. Disponível em: http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf. Acessado em 2014 (22 abr). 2. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução - RDC no 359, de 23 de dezembro de 2003. Disponível em: http://www.abic.com.br/publique/media/CONS_leg_resolucao359-03.pdf. Acessado em 2014 (24 abr). 3. Philippi ST, Latterza AR, Cruz ATR, Ribeiro LC. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos [Adapted food pyramid: a guide for a right food choice]. Rev Nutr. 1999;12(1):65-80. 4. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans. 7th ed. Washington: US. Government Printing Office; 2010. Disponível em: <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf>. Acessado em 2014 (22 abr). 5. Gadenz SD, Benvegnu LA. Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos [Eating habits in the prevention of cardiovascular diseases and associated factors in elderly hypertensive individuals]. Ciênc Saúde Coletiva. 2013;18(12):3523-33. 6. Sierra-Johnson J, Undén AL, Linstrand M, et al. Eating meals irregularly: a novel environmental risk factor for the metabolic syndrome. Obesity (Silver Spring). 2008;16(6):1302-7. 7. Titan SM, Bingham S, Welch A, et al. Frequency of eating and concentrations of serum cholesterol in the Norfolk population of the European prospective investigation into cancer (EPIC-Norfolk): cross sectional study. BMJ. 2001;323(7324):1286-8.

Data: 07/05/2014

Comentário: Pontos fortes a. A valorização da culinária brasileira - com destaque as variedades dos alimentos e combinações alimentares das diferentes regiões do país. A utilização de exemplos de pratos saudáveis oriundos dos cardápios cotidianos dos próprios brasileiros foi um modo de enaltecer as práticas saudáveis já realizadas pela população. Essa estratégia também incentiva aos brasileiros a conhecerem outros alimentos e pratos brasileiros saudáveis. b. A ênfase nos alimentos in natura. Dentro deste item, dois exemplos nos chamaram a atenção: 1. como minimizar o uso de sal e óleo através da utilização de fruta cítrica, 2. A orientação de não substituir a fruta pelo suco.

Justificativa: Pontos fracos c. Erro de digitação pág 34, linha 10. ¿importnte¿ d. Não cita a questão dos agrotóxicos e alimentos transgênicos, ainda que o Brasil, desde 2008, seja o maior consumidor de agrotóxicos do mundo.

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.



Data: 07/05/2014

Comentário: A ABIA - Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação, contribui com comentários e sugestões ao conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde, colocado em Consulta Pública em 7 de fevereiro p.p. (CP nº 4/14 da Secretaria de Atenção à Saúde), através de links apresentados em cada uma de suas contribuições pontuais ao documento (comentário e/ou justificativa), as quais estão fundamentadas e instruídas dos respectivos materiais, documentos e referências científicas que suportam tais apontamentos.

Justificativa: Nesta manifestação abordamos, principalmente, as questões referentes à generalização de que os produtos *ultraprocessados* não podem fazer parte de uma dieta equilibrada; desconsideração do tamanho das porções de consumo; desconsideração do fato de o aporte de sódio na dieta deve-se predominantemente à adição de sal de mesa; comparação inadequada entre diferentes grupos alimentares; pequena parcela da população utilizada como base para elaboração da proposta de Guia Alimentar, sem comprovação estatística de representatividade; desconsideração das referências científicas sobre a importância das refeições intermediárias para adultos. Todas estas manifestações pontuais estão disponibilizadas de forma completa através do link: (<http://www.abia.org.br/ftp/PropostaABIAaoGuiaAlimentar-Pontuais-Cap3Partel.pdf>).

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como *pequena quantidade*. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.



Justificativa: Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: - Seria legal apresentar regras de ouro para todos os capítulos junto com as recomendações.

Justificativa: Acho que fica coerente com o primeiro capítulo e útil para memorizar a informação.

Data: 07/05/2014

Comentário: Consideramos bastante inovadora a apresentação das fotos com diversas refeições. Entretanto temos dúvidas acerca de como a população irá interpretá-la principalmente porque traz informações de gênero e idade.

Justificativa: Sugerimos validar esta apresentação submetendo à interpretação de um grupo de pessoas leigas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (pág 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, destaca-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no dia-a-dia e até em programadas de alimentação como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação de nutrientes.



Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar a compreensão por parte dos cidadãos. Em relação às informações sobre preparo de alimentos, alguns exemplos que podem ser mencionados: priorizar cozimento de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira como os alimentos ou preparações culinárias devem ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A (pág 49); 2) intolerância ao leite (pág 53); 3) feijão é fonte de cálcio (pág 46). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que o cozimento dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C, e deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade, e além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro.

Data: 07/05/2014

Comentário: Na pág 55, o Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário, o que contradiz a literatura recente. Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36).

Justificativa: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como moderação ou substituição por alimentos do mesmo grupo sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) “...Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.”, deixando-o assim: “...Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrolítico do organismo”.

Justificativa: Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) “...Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.”, deixando-o assim: “...Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrolítico do organismo”.

Data: 07/05/2014



Comentário: PONTOS FORTES Fazer separação de um grupo para castanhas e outro para água foi muito bom; As fotos com exemplos de refeições, auxiliam muito no entendimento; A nova categorização dos alimentos foi muito boa; PONTOS FRACOS Definição exata do que é preparação culinária , que vai além de pré-preparo e preparo, incluindo também seleção e compra; Faltou citar a higiene dos alimentos; Na pagina 55, tem uma recomendação considerada ultrapassada que diz que como os peixes são ricos em colesterol, não se recomenda o seu consumo diário. ALGUM CONTEÚDO DEVERIA SER INCLUÍDO, RETIRADO OU MODIFICADO? 1. A divisão dos grupos é boa, mas pode melhorar com relação ao grupo dos carboidratos, aumentar a diversidade de exemplos de alimentos e preparações; 2. Poderia haver também um ícone com a distribuição dos grupos no prato para facilitar o trabalho do profissional e o entendimento; 3. Incluir a valorização do ato de comer e da qualidade dos alimentos e refeições; 4. Melhorar o empoderamento e autonomia no Guia para favorecer a proteção da população diante da indústria; 5. Poderia ter visualmente a quantidade de gorduras , açúcares e sódio nos alimentos (ex.: tubos de ensaio); 6. Incluir capítulo com orientações sobre a utilização das informações da composição dos alimentos e refeições (rótulos); 7. Falta ícone que facilite o entendimento das etapas da alimentação; 8. Na utilização das fotos, esclarecer o quantitativo de cada prato montado; 9. Definir claramente a diferença entre ultra processados e preparações industrializadas; 10. Fazer glossário com gordura trans, densidade energética, etc. 11. No quadro da página 35 é necessário pontuar os percentuais e porções esperados para o consumo; 12. Incluir cafés e chás devido ao alto consumo no Brasil; AVALIAÇÃO GERAL DA NOVA VERSÃO O Guia está muito focado no empoderamento individual quando deveria abordar indivíduo, família, comunidade; Definir melhor em um quadro a POP da Pesquisa de Orçamento Familiar; Fazer o texto mais enxuto, cortando as repetições desnecessárias para gastar mais conteúdo com as recomendações que serão utilizadas na prática para profissionais e pacientes;

Justificativa: Melhorar a compreensão do texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: Guia regionalizado e com sugestões para população do campo e da cidade.

Justificativa: O Guia apresenta opções de alimentação saudável para a população brasileira demonstrando algumas preparações conforme idade e região. Poderia ser mais completo se o Guia fosse, pelo menos nesse capítulo, desenvolvido por região. Cada região do país tem uma realidade e culinárias diversificadas até mesmo dentro da própria região. Por isso a importância dessa diferenciação no Guia. E dessa forma seria possível aprofundar as sugestões para a população do campo e da cidade, a qual possui diferenças nutricionais, energéticas e de cardápios.

Data: 07/05/2014

Comentário: Substituir o nome de outras refeições por “lanches intermediários”.

Justificativa: Valorizar os lanches intermediários.

Data: 07/05/2014

Comentário: Exemplificar a quantidade ideal de óleo e sal a ser utilizado numa preparação ou no consumo diário.

Justificativa: Esclarecer o consumidor.

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.



Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como *pequena quantidade*. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: : 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é “intolerância à lactose”, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em:<http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) “...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.”, deixando-o assim: “...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo”. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014



Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A β (pág 49); 2) intolerância ao leite β (pág 53); 3) feijão é fonte de cálcio β (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool. Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como moderação β ou substituição por alimentos do mesmo grupo β sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose β , visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009. A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver

muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: As refeições apresentadas como exemplo de varias regiões é ilustrativa e dinâmica. Apesar de ter diferenças de estágios da vida de cada sexo(idade), ha falha no quesito sexo feminino.

Justificativa: Há ilustração de refeições de homens jovens, como 15 anos e 20anos. Mas não consta nenhum exemplo dessa faixa etária para o sexo feminino, o que seria também produtivo. Até porque essa faixa etária da mulher se preocupa muito com imagem corporal e/ou distúrbios alimentares e dificuldade de montar, visualizar um prato saudável.

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.



Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) ¿A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A¿ (pág 49); 2) ¿intolerância ao leite¿ (pág 53); 3) ¿feijão é fonte de cálcio¿ (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é ¿intolerância à lactose¿, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível



em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Definição exata do que é preparação culinária ,

Justificativa: contemplada no proprio Comentário

Data: 07/05/2014

Comentário: Na pág 55, o Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário, o que contradiz a literatura recente e ainda é afirmado que o consumo de ovos não pode ser diário, o que contradiz a literatura recente e que peixes são ricos em colesterol
Justificativa: Afirmativa cientificamente ultrapassada.
Data: 07/05/2014
Comentário: Coerência.
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como <i>“pequena quantidade”</i> . Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.
Justificativa: Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
Data: 07/05/2014



Comentário: Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A (pág 49); 2) Intolerância ao leite (pág 53); 3) Feijão é fonte de cálcio (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como moderação ou substituição por alimentos do mesmo grupo sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014



Comentário: Comentários: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) e...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde. e, deixando-o assim: e...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível



em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.



Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como "moderação" ou "substituição por alimentos do mesmo grupo" sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível



em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014

Comentário: sugestões baseadas nas preferências regionais

Justificativa: O capítulo aborda de forma prática o consumo alimentar brasileiro e oferece sugestões baseadas nas preferências regionais. Disponibilizar essas informações com imagens ilustrativas torna o guia mais dinâmico e atrativo para quem lê comparado ao Guia Alimentar de 2008, além da facilidade de encontrar tais recomendações. A não recomendação proposital da quantidade diária de cada alimento pode gerar dúvidas, em contraponto, tal ato é benéfico se pensarmos nas necessidades individuais de cada um, como idade, sexo, tamanho (peso, altura) e nível de atividade física. No Guia Alimentar de 2008 constam quantidades estabelecidas para o consumo. Determinar um padrão da quantidade que deve ser ingerida desconsideraria todas essas variáveis individuais, acarretando uma generalização e fazendo com que pessoas com baixa necessidade energética comam mais do que precisam para atingir ao valor estipulado e pessoas com mais necessidade energética comam menos do que deveriam.

Data: 07/05/2014

Comentário: Alimentos e regiões

Justificativa: Algumas dúvidas surgiram em relação aos alimentos recomendados nas três principais refeições, pois não condiz totalmente com a realidade: por exemplo, o novo guia mostra que na região sul a primeira refeição possui café, pão integral com queijo e ameixa. No entanto, não nos parece muito comum ou verídico o consumo de ameixas no café da manhã nesta região.

Data: 07/05/2014

Comentário: Vaireidade de pratos

Justificativa: Um ponto positivo deste capítulo é a apresentação de pratos variados, com opções acessíveis à população. Porém, esse tipo de apresentação pode gerar confusões, levando a um entendimento de que essas preparações específicas devem ser realizadas por indivíduos com características parecidas às apresentadas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Alternativas de preparo

Justificativa: O texto sobre o feijão e as leguminosas está muito bom, ressaltando as variedades do feijão, dando exemplos de outros tipos de leguminosas, citando suas propriedades nutricionais. Também dá sugestões para o leitor, tais como: devido ao preparo demorado do feijão, pode-se fazer um dia na semana em grande quantidade e congelar. Ao falar sobre o sal, além da recomendação de utilizar pouco, ainda enfatiza o uso de temperos, os quais conferem sabor muitas vezes até melhor do que o do sal e não aumentam a pressão, suprimindo a necessidade de citar o uso de temperos alternativos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sal e feijão



Justificativa: Em relação ao consumo excessivo de sal em um dos alimentos mais populares e de grande importância nutricional no nosso território, o feijão, foi um alerta interessante: a importância de não exagerar ou acrescentar sal no feijão, principalmente quando adicionado de embutidos ou carnes salgadas. O consumo excessivo de sal está diretamente ligado à pressão alta, relacionada com diversas doenças que atualmente são responsáveis por um grande número de mortalidade e morbidade no mundo. Deixamos como sugestão que o novo guia trabalhe melhor o tema, no sentido de apontar os verdadeiros riscos de uma alimentação rica em sódio e de apresentar alternativas para eliminá-lo da dieta.
Data: 07/05/2014
Comentário: Descrição dos cereais
Justificativa: A descrição dos cereais ficou muito esclarecedora e interessante, dando sugestões de pratos, também ressaltando o valor nutricional e, ademais, a importância de consumir suas versões integrais.
Data: 07/05/2014
Comentário: Separação e valorização dos alimentos
Justificativa: Em relação à separação de alimentos, faltou abordar a importância destes para nosso organismo e seus benefícios, principalmente sobre o arroz com feijão, ao invés de informar somente como se classificam. Faltou também valorizar os alimentos de cada região com mais ênfase e a importância de uma alimentação que valorize os padrões alimentares regionais e a cultura alimentar.
Data: 07/05/2014
Comentário: Abordagem e utilização de alimentos
Justificativa: A forma como foram abordadas as verduras, frutas, oleaginosas, derivados do leite, carnes e ovos e a água está bem objetiva. Sugestões de receitas, bem como alertar o leitor sobre os sucos de fruta industrializados, sobre o excesso de sal em saladas e oleaginosas e também citar pessoas intolerantes à lactose, dando uma pequena sugestão de fonte de cálcio para elas é excepcional e não poderia faltar no Guia.
Data: 07/05/2014
Comentário: Preparações típicas regionais

Justificativa: A terceira seção deste capítulo aborda os grupos alimentares, descrevendo os alimentos que fazem parte e dando exemplos de preparações típicas de várias regiões do país. As fotos que ilustram esta seção deixam o guia atrativo e claro, entretanto são exemplos de como os alimentos podem ser usados e não devem ser entendidas como uma prescrição, o que se torna confuso na exemplificação dos pratos das refeições, parece que estão prescrevendo, o que um homem ou mulher de determinada região devem comer em determinada refeição.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugestão: apresentar as fotos dos pratos mantendo a proporção do modelo de prato saudável em termos de quantidade. Substituir o nome de outras refeições por “lanches intermediários”, ou seja, lanches realizados entre as refeições. A fim de valorizar essas refeições. No texto exemplifica a quantidade de óleo a ser utilizado para uma xícara de feijão e de arroz. A sugestão é exemplificar para todos os alimentos, em medida caseira, a quantidade a ser utilizada de sal, óleo e açúcar para todas as preparações. Sugestão: demonstrar em forma de figura.

Justificativa: As fotos do almoço e jantar pode parecer uma recomendação de quantidade (confundindo a população)

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.



Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é “intolerância à lactose”, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como “moderação” ou “substituição por alimentos do mesmo grupo” sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.

Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: : Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível



em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014

Comentário: No tópico: "A ALIMENTAÇÃO DOS BRASILEIROS SEGUNDO O IBGE", abordar estudos que tratem da avaliação nutricional antropométrica de crianças e adolescentes para somar com as informações a cerca da alimentação dos mesmos. No Brasil, foram realizados duas pesquisas de vulto, com dados em antropometria em amostras representativas da população infantil brasileira. Uma realizada em 1974 foi o Estudo Nacional sobre Despesas Familiares - ENDEF e a outra foi a Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição - PNSN, em 1989. Monteiro et al. (1995), estudando os dados provenientes desses dois inquéritos, verificaram a redução da desnutrição em crianças e a estabilidade da obesidade nos mesmos. No Brasil, dados da Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição - PNSN de 1989, a qual utilizou parâmetros antropométricos, mostrou uma prevalência de sobrepeso de 7,6% entre os adolescentes, sendo o maior índice no sexo feminino, correspondendo a 10,5%.

Justificativa: É interesse a população se manter informada sob o estado nutricional geral de suas crianças e adolescentes, visto que são um público que ainda se encontra em pleno crescimento e desenvolvimento. E se conhecendo dados concretos coletados a partir de estudos pode-se de certa forma, intervir para melhoria da segurança alimentar e nutricional desses indivíduos. Referência MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L.; SOUZA, A. L. M.; POPKIN, B. M. Da desnutrição para obesidade: a transição nutricional no Brasil. In: MONTEIRO, C. A., org. Velhos e novos mares da saúde no Brasil: a evolução no país e de suas doenças. São Paulo: HUCITEC/NUPENS/USP, 1995. p. 247-255. NEUTZLING, M. B. Sobrepeso em adolescentes brasileiros - Brasil, PNSN - 1989 [tese]. São Paulo: UNIFESP/EPM, 1998.

Data: 07/05/2014

Comentário: Relevante este capítulo, talvez o que irá melhor contribuir e esclarecer sobre a alimentação neste Guia. Na pg 36, linha 10 da 2ª coluna corrigir a palavra importante. Incluir mais exemplos com porções ADEQUADAS e que representem vários estados das regiões brasileiras. Ex: região Norte pg 41: substituir a berinjela por maxixe ou jerimum; pg 42: substituir maçã por qualquer fruta da região; diminuir a porção de farinha de mandioca da tigela com o açaí; Pg 44- Outras refeições: dar denominações de: colação; café da tarde ou lanche saudável e ceia em vez de denomina-las de outras refeições, como se não tivessem a mesma importância; Pg 46- Ilustrar com fotos as recomendações sobre a quantidade de óleo, açúcar e sal; Pg 50- Grupo dos L&V: incluir as hortaliças não convencionais como exemplos, há lista representando cada região; Pg 56 - recomendações sobre beber líquido entre ou durante as refeições



Justificativa: 1-Apesar de estar bem explicado que as fotos foram escolhidas entre as que representavam a alimentação saudável de cada região brasileira pesquisada pelo IBGE, as ilustrações (fotos) são tão impactantes que deletam qualquer leitura anterior. Do mesmo modo que utilizamos gráficos, tabelas e figuras para demonstrar resultados que por si só mais o enunciado já é compreendido, com as fotos deveria ocorrer o mesmo. Já que é para ilustrar, tomar espaço e usar recurso, por que não ilustrar o correto, o ideal ou, pelo menos, o que representa o hábito de cada estado, principalmente na quantidade ou porção? Neste caso as porções e as escolhas dos alimentos, principalmente dos regionais, representando os estados são imprescindíveis. 2- Neste Guia preocupou-se em dar denominações e definições das palavras como alimentos, produtos alimentícios, alimentos ultraprocessados, etc, desta maneira deve-se dar o mesmo valor para os termos das refeições, sejam elas grandes ou pequenas. Com isto reforçaria também o hábito das três refeições e mais dos Dez Passos de uma Alimentação saudável. 3- Ilustrações exercem mais efeito do que qualquer frase. Neste capítulo é essencial. 4- Como o Guia está voltado ao resgate das preparações culinárias, o mesmo poderia ser com as hortaliças não convencionais que já fizeram ou fazem parte da alimentação. Alguns estão na lista do MAPA: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf 5- há evidências atuais sobre ingestão de líquidos durante as refeições?

Data: 07/05/2014

Comentário: Jantar (pág. 42): sugerimos adicionar uma imagem de um jantar equilibrado na forma de lanche.

Justificativa: Acreditamos que justifica-se esta inserção em virtude da grande quantidade de brasileiros que realizam lanches em substituição ao jantar e que o podem fazer se souberem combinar adequadamente os alimentos. Desta forma, acreditamos que este tópico do jantar se comunicará mais com todos os tipos de leitores.

Data: 07/05/2014

Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
Data: 07/05/2014
Comentário: A soja deveria ser citada entre os alimentos pertencentes ao grupo das leguminosas (pág. 45).
Justificativa: A mesma pertence ao grupo, seu consumo no Brasil é muito frequente, além de ser considerado alimento funcional, cujas ações são comprovadamente benéficas à saúde
Data: 07/05/2014
Comentário: Ao invés do subtítulo ser Grupo dos leites e iogurtes, poderia ser Grupo dos leites e derivados (Pág. 53).
Justificativa: Existem outros alimentos a base de leite, como por exemplo, o queijo, o requeijão, a coalhada e não apenas o iogurte
Data: 07/05/2014
Comentário: melhorar a saúde do consumidor e prevenir doenças
Justificativa: melhorar a saúde do consumidor e prevenir doenças
Data: 07/05/2014
Comentário: No (parágrafo 4 , pág. 53), quando se refere ao consumo de outras fontes de cálcio para pessoas que são intolerantes a lactose.
Justificativa: Faz-se necessário detalhar quais verduras e folhosos são mais ricos em cálcio, enfatizando principalmente os folhosos verde e escuros.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Os alimentos prontos para consumo, quando parte de uma alimentação equilibrada podem ser consumidos sem prejuízos à saúde.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Os alimentos prontos para consumo, quando parte de uma alimentação equilibrada podem ser consumidos sem prejuízos à saúde.
Data: 07/05/2014



Comentário: Comentário ABICAB: Analisamos os seguintes trechos: Pag. 36 ¿Além disso, a densidade energética média dos produtos prontos para consumo excede em quase duas vezes a densidade energética de alimentos e preparações culinárias (3,2 contra 1,4 kcal/g)¿. Pag. 37 ¿Refeições apresentadas não devem ser tomadas como recomendações rígidas ou como cardápios fixos que deveriam ser seguidos fielmente por todos os brasileiros. Mostram apenas combinações de alimentos comumente encontradas nas várias regiões do país e que, em seu conjunto, podem ser consideradas opções de alimentação saudável¿. Pag. 37 ¿Finalmente, o leitor deste Guia notará que não há destaque nas refeições apresentadas para a quantidade absoluta de cada alimento ou para a quantidade total de calorias nas refeições. Esta omissão é proposital uma vez que as necessidades nutricionais das pessoas, particularmente em energia, são muito variáveis, dependendo, como já dissemos, de sua idade, sexo, tamanho (peso, altura) e nível de atividade física. Além disso, há bastante variabilidade entre as pessoas quanto a como distribuem sua alimentação ao longo das refeições do dia. De qualquer sorte, o controle do peso corporal (não a contagem de calorias) é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada¿. Pag. 44 ¿Crianças e adolescentes, em face das necessidades nutricionais relacionadas ao crescimento, usualmente precisam fazer uma ou mais refeições, além do café da manhã, almoço e jantar. O mesmo pode ocorrer em outras fases do curso da vida¿.

Justificativa: De acordo com os trechos citados acima enumeramos os seguintes comentários: 1)Este comparativo foi feito comparando-se alimentos da mesma natureza? 2)Por ser um guia alimentar, seria bom para a população ter o entendimento de quantidades e porcionamento com o havia no Guia Alimentar de 2006. Além disso ele trazia um referencial positivo de recomendações e ainda trazia capítulo sobre a importância da rotulagem de alimentos e da atividade física. 3)A população é leiga. Informações básicas devem ser passadas. Simplesmente monitoramento do peso não significa que a pessoa esteja com um hábito alimentar saudável. 4)A recomendação para a população geral seria apenas 3 refeições por dia? E o público de crianças e idosos? Não consta menção a importância da amamentação e da alimentação na infância.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) ¿A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A¿ (pág 49); 2)¿intolerância ao leite¿ (pág 53); 3) ¿feijão é fonte de cálcio¿ (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é *intolerância à lactose*, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 2009;32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014



Comentário: Destaque positivo relacionado ao consumo de alimentos x produtos alimentícios processados. - Uso de figuras e exemplos práticos (preparo alimento, forma de consumo). - Destaque no texto dos alimentos que devem ser evitados. Sugestões: - Rever a estruturação e redação do texto, pois há repetições. O texto poderia Deixar um texto mais enxuto e menos maçante. - Na pág 37 nova redação para a frase do último parágrafo: excluir as palavras do início de qualquer sorte, e a palavra eficiente; - Na pág 44, no 1º parágrafo, pergunta-se porque só crianças e adolescentes?. Nesta mesma página incluir como primeiro exemplo de gravura a fruta in natura, e detalhar melhor as outras refeições; -Na pág 45 rever linguagem pois está exageradamente técnica, ex.: família botânica das leguminosas; - Na pág 47 incluir o arroz integral; - Acrescentar em todos os grupo que não é necessário a adição de óleo, antes da informação que recomenda quantidade; - Na pág 48 retirar da última frase do segundo parágrafo, a palavra ótimo, e na última frase explicar o processo de industrialização de todos os tipos de arroz, não só do parboilizado, em forma de tabela box; - pág 50 acrescentar formas de preparo saudáveis; - pág 53, parágrafos 3º, 4º e no último, alterar a redação para Bebidas lácteas e iogurte....., retirando as palavras incluindo o iogurte que vem a seguir; - pág 55, no 2º parágrafo incluir também peixes, ficando a redação: Carnes, peixes e ovos...; - pág 55, no 2º parágrafo retirar as palavras cozidos ou fritos; - pág 56, mudar o foco da redação, para ressaltar a importância da água e estimular o consumo, trazendo os dois últimos parágrafos, que vem antes do Finalmente, para o início do texto.

Justificativa: O tema proposto no guia é pertinente à realidade nutricional/alimentar da população, no entanto, o instrumento torna-se de difícil aplicabilidade. Sugestões de alinhamento conceitual e revisão técnica/linguística, pois deixa dúvida para quem é o guia.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Os alimentos prontos para consumo, quando parte de uma alimentação equilibrada podem ser consumidos sem prejuízos à saúde.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Os alimentos prontos para consumo, quando parte de uma alimentação equilibrada podem ser consumidos sem prejuízos à saúde.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Deve-se levar em consideração também que os alimentos e preparações culinárias podem conter valores iguais ou ainda superiores de nutrientes sensíveis à saúde pública quando comparados aos alimentos prontos para consumo.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Deve-se levar em consideração também que os alimentos e preparações culinárias podem conter valores iguais ou ainda superiores de nutrientes sensíveis à saúde pública quando comparados aos alimentos prontos para consumo.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIOS SINDILAT/RS PARA CONSULTA PÚBLICA: O Sindilat/RS, apesar de apoiar a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira, discorda da forma como foram abordados e classificados leite e seus produtos derivados, principalmente no que tange a página 53, do referido documento. Desta forma, de acordo com os parágrafos acima destacados, colocamos o que segue, no intuito de que haja uma reavaliação desta descrição, bem como de seus critérios de colocação.



Justificativa: Destaque 1 e 3: Quando se fala da gordura saturada, proveniente dos queijos e outros produtos lácteos, já existem estudos científicos sérios e publicados em veículos renomados que consideram no mínimo contestável, afirmações como as feitas nestas linhas: “Gordura saturada não é a vilã para o coração, diz estudo: A pesquisa foi coordenada por Aseem Malhotra, um dos cardiologistas mais prestigiados do Reino Unido e especialista do hospital universitário de Croydon, em Londres As gorduras saturadas da manteiga, do queijo e da carne vermelha não são tão prejudiciais para o coração como se pensava até agora, de acordo com um estudo publicado nesta quarta-feira (23) na revista médica British Medical Journal. Em seu artigo, Malhotra afirma que o consumo de produtos com pouca gordura “paradoxalmente” aumentou o risco de ter doenças cardiovasculares. Segundo o especialista, as pessoas consomem todo tipo de produtos desnatados pensando que são melhores para a saúde e que ajudarão a perder peso, mas que, na realidade, muitos deles contêm grandes quantidades de açúcares acrescentados. A explicação é que a indústria alimentícia substituiu as gorduras eliminadas nos alimentos por açúcares e adoçantes, já que a comida livre de gordura não é tão saborosa, acrescentou Malhotra. No entanto, acrescenta o especialista, é necessário diferenciar as chamadas “gorduras trans” (encontradas em fast food, produtos de confeitaria e margarina), que são prejudiciais, e as gorduras do leite, do queijo e da carne, que não são ruins para a saúde. O especialista criticou a “obsessão” médica com os níveis de colesterol, que levou milhões de pessoas a tomarem muitos remédios com estatinas para reduzir a quantidade de gorduras prejudiciais no sangue. Para isso, o cardiologista recomenda que as pessoas com risco de sofrer doenças cardiovasculares façam uma dieta mediterrânea rica em peixes oleosos, azeite de oliva, verduras e frutos secos. “É hora de romper o mito do papel das gorduras saturadas nas doenças do coração” que esteve presente na indicação dietética e nas recomendações nutricionais durante quase quatro décadas, afirmou Malhotra. A teoria foi respaldada por outros especialistas como David Haslam, Chefe do Fórum Nacional sobre a Obesidade, que afirmou que a evidência científica está demonstrando atualmente que os carboidratos refinados e o açúcar são na realidade os culpados pelo aumento da gordura no sangue. Timothy Noakes, professor de ciências do esporte e da atividade física na Universidade da Cidade do Cabo, acrescentou que “o pior erro médico de nossa época foi considerar a alta concentração de colesterol no sangue como a causa exclusiva da doença cardíaca coronária”. (gazeta do povo/ Londrina)”.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Primeiramente, questionamos se este comparativo foi realizado baseando-se em alimentos da mesma natureza. Isto porque, entendemos que há neste caso uma generalização, o que não seria prudente para embasar qualquer comparação.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Primeiramente, questionamos se este comparativo foi realizado baseando-se em alimentos da mesma natureza. Isto porque, entendemos que há neste caso uma generalização, o que não seria prudente para embasar qualquer comparação.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Para basear as recomendações na alimentação de 1/5 da população brasileira, seria necessário certificar-se que essa parte da população tenha um estado nutricional adequado, não apresentando sobrepeso ou obesidade. Isso não está claro no Guia. Muitas vezes, pessoas de classes de renda mais baixas, em comunidades vulneráveis socioeconomicamente, não tem geladeira, por exemplo, e, portanto, não conseguiriam armazenar alimentos perecíveis. Isso não é levado em consideração nas recomendações do Guia.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Para basear as recomendações na alimentação de 1/5 da população brasileira, seria necessário certificar-se que essa parte da população tenha um estado nutricional adequado, não apresentando sobrepeso ou obesidade. Isso não está claro no Guia. Muitas vezes, pessoas de classes de renda mais baixas, em comunidades vulneráveis socioeconomicamente, não tem geladeira, por exemplo, e, portanto, não conseguiriam armazenar alimentos perecíveis. Isso não é levado em consideração nas recomendações do Guia.

Data: 07/05/2014

Comentário: Na Terceira Recomendação (página 21), menciona-se expressões como “pequena quantidade”. É evidente que a população enfrentará dificuldades para seguir as recomendações do Guia Alimentar. O Guia claramente faz uma apologia ao consumo de preparações culinárias e deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porção é recomendada para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: O peso corporal isolado não é um bom indicador do estado nutricional, uma vez que alterações metabólicas compensativas, tais como perda de massa muscular podem não interferir no peso.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: O peso corporal isolado não é um bom indicador do estado nutricional, uma vez que alterações metabólicas compensativas, tais como perda de massa muscular podem não interferir no peso.



Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que utilizando-se apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que utilizando-se apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Data: 07/05/2014

Comentário: O Sindilat/RS, apesar de apoiar a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira, discorda da forma como foram abordados e classificados leite e seus produtos derivados, principalmente no que tange a página 53, do referido documento. Desta forma, de acordo com os parágrafos acima destacados, colocamos o que segue, no intuito de que haja uma reavaliação desta descrição, bem como de seus critérios de colocação.

Justificativa: Destaque 2: É importante destacar aqui que a intolerância a lactose faz parte de apenas uma parcela da população brasileira, e mesmo assim pode ocorrer em diferentes graus de intolerância, podendo o indivíduo consumir derivados de leite sem apresentar sintomas da mesma. Por outro lado a indústria brasileira oferece já há alguns anos os leites “baixa lactose”, que atendem muito bem a esta parcela da população que sofre deste mal, sem privá-los da melhor fonte de cálcio que existe na cadeia alimentar. Destaca-se que o leite com baixo teor de lactose não tem nenhuma perda de nutriente. Ele apresenta o mesmo valor calórico, fornecimento de nutrientes, aminoácidos e vitaminas essenciais. Destaque 4: Com relação as Bebidas Lácteas, sabe-se que estas, de acordo com o seu RTIQ INSTRUÇÃO NORMATIVA N.º 36, DE 31 DE OUTUBRO DE 2000, utilizam em sua formulação em grande parte, o “soro de leite”, ou seja produto residual da fabricação de queijos. Este ingrediente possui componentes sabidamente importantes no incremento imunológico do ser humano, portanto deve-se tomar cuidado ao criticar e desestimular o consumo de um produto que além de poder fazer muito bem para a saúde, ainda é um despoluidor do ambiente, haja vista que este ingrediente há anos atrás ainda era jogado fora na natureza. Segue abaixo texto sobre o mesmo: “Além de fornecer nutrientes essenciais, o soro do leite é uma fonte de fatores tróficos não essenciais que são capazes de melhorar a saúde do . Descobertas feitas a partir de pesquisas in vitro, experimentos animais e com estudos limitados feitos com seres humanos sugerem que o soro do leite, particularmente as proteínas, apresentam as seguintes bioatividades benéficas: (a) Atividades antimicrobiana e antiviral O soro do leite contém vários componentes que podem proteger contra toxinas, bactérias e vírus. Estes componentes incluem imunoglobulinas (Igs), lactoferrina e seu peptídeo derivado, lactoferricina, lactoperoxidase, glicomacropéptido e esfingolipídios. Descobertas in vitro indicam que os esfingolipídios, a esfingosina e a liso-esfingomielina, derivados do soro do leite, têm atividades antimicrobianas. A lactoferrina e a lactoferricina inibem uma série de microrganismos, incluindo bactérias gram-negativas, bactérias gram-positivas, leveduras, fungos e protozoários parasíticos. A lactoferrina mostrou a capacidade de inibir o crescimento de alguns microrganismos patogênicos, envolvidos em intoxicações alimentares, como a E.coli e a Listeria monocytogenes. Atividade antiviral foi descrita para vários componentes do soro do leite, incluindo lactoferrina, lactoperoxidase, imunoglobulinas e em proteínas menores do soro do leite. A lactoferrina tem uma significativa atividade antiviral contra o vírus da imunodeficiência humana (HIV), o herpes vírus, o vírus da hepatite C, entre outros. A lactoferrina mostrou uma considerável ação inibitória contra o HIV, enquanto o efeito da lactoferricina sobre esse vírus se mostrou modesto. Recentes testes clínicos têm demonstrado que a ingestão de fórmulas de proteínas do soro do leite ricas em cisteína beneficia pacientes com



AIDS. Tanto em estudos de curto prazo (duas semanas), como nos de longo prazo (seis semanas), a suplementação com fórmulas de proteínas do soro do leite aumentaram os níveis de glutatona plasmática nos pacientes infectados pelo HIV. Além disso, o tratamento foi bem tolerado. Outro efeito observado foi que a ingestão de suplementos de proteína do soro do leite rica em cisteína aumentou o ganho de peso, reduzindo a ocorrência de efeitos colaterais gastrointestinais e melhoraram a tolerância à terapia anti-retroviral em pacientes HIV positivos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref.: “Convém destacar que o chamado “macarrão instantâneo não faz parte do grupo dos cereais. Como vimos no capítulo anterior, é um típico produto ultraprocessado e, como tal, deve ser evitado”, contradiz-se claramente a definição de derivados de cereais estabelecida pela Resolução RDC 263, da Anvisa. Novamente apresenta confusa definição de alimentos ultraprocessados.

Justificativa: Do ponto de vista da tecnologia de alimentos, é necessário rever os conceitos abordados, assim como é importante considerar a legislação vigente que trata produtos alimentícios como alimentos (Decreto-lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que Institui normas básicas sobre alimentos; Resoluções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária e do Ministérios da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento que aprovam os Padrões de Identidade e Qualidade dos Alimentos, incluindo a Resolução RDC nº 273, de 22 de setembro de 2005 que Aprova o Regulamento técnico para misturas para o preparo de alimentos e alimentos prontos para o consumo). Ainda, a legislação sobre rotulagem que regulamenta informações obrigatórias para os rótulos dos alimentos embalados oferecidos a venda ao consumidor - note-se que estas tratam os produtos processados de alimentos. Destaca-se que a tabela da pág 21 apresenta uma confusão entre processamento (tratamento térmico, etc.) e número de aditivos utilizados na formulação do produto, visto que o grau de processamento de um alimento não é classificado somente de acordo com a quantidade de ingredientes ou conforme o tipo de processamento a que é submetido.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Dentre as ilustrações de café da manhã, uma das opções é Café, pão Integral, queijo e ameixas (mulher, 54 anos, Região Sul). Neste caso, alimentos ultraprocessados estão substituindo alimentos in natura ou preparações caseiras no café da manhã: pão integral e queijo tipo minas. O Guia está incentivando o consumo destes produtos como saudáveis neste momento, o que seria adequado, mas contradiz ao exposto previamente que produtos ultraprocessados devem ser evitados (regra de ouro).

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Dentre as ilustrações de café da manhã, uma das opções é Café, pão Integral, queijo e ameixas (mulher, 54 anos, Região Sul). Neste caso, alimentos ultraprocessados estão substituindo alimentos in natura ou preparações caseiras no café da manhã: pão integral e queijo tipo minas. O Guia está incentivando o consumo destes produtos como saudáveis neste momento, o que seria adequado, mas contradiz ao exposto previamente que produtos ultraprocessados devem ser evitados (regra de ouro).

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: O Guia, ao recomendar a redução de alimentos de origem animal, e principalmente de carnes vermelhas, sem determinar as quantidades que devem ser ingeridas, pode levar à deficiência de ferro, uma vez que as carnes são as únicas fontes de Ferro heme, que tem maior biodisponibilidade no organismo. Muitas vezes uma alimentação que exclui carne vermelha está associada ao desenvolvimento de anemia. Além disso, a carne é uma fonte valiosa de proteína de alto valor biológico, vitamina B2, vitaminas complexo B, zinco, selênio e fósforo. Assim, sugerimos recomendar a ingestão de carne vermelha magra, sem gordura, cozida, assada ou grelhada, uma vez por semana, por exemplo. Ou dar alternativas de alimentos ricos em ferro e quantidades necessárias de consumo desses alimentos para suprir as necessidades de Ferro do organismo. Referências: Barbosa TNN, Cardoso AL. Deficiência de ferro e repercussões sobre o desenvolvimento cognitivo: aspectos preventivos. Rev Bras Nutr Clin 2003; 18(3):130-135. Pereira P.M.C.C, Vicente A.F.R.B. Meat nutritional composition and nutritive role in the human diet. Meat Science. 2013. 93 (3): 586-592

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: O Guia, ao recomendar a redução de alimentos de origem animal, e principalmente de carnes vermelhas, sem determinar as quantidades que devem ser ingeridas, pode levar à deficiência de ferro, uma vez que as carnes são as únicas fontes de Ferro heme, que tem maior biodisponibilidade no organismo. Muitas vezes uma alimentação que exclui carne vermelha está associada ao desenvolvimento de anemia. Além disso, a carne é uma fonte valiosa de proteína de alto valor biológico, vitamina B2, vitaminas complexo B, zinco, selênio e fósforo. Assim, sugerimos recomendar a ingestão de carne vermelha magra, sem gordura, cozida, assada ou grelhada, uma vez por semana, por exemplo. Ou dar alternativas de alimentos ricos em ferro e quantidades necessárias de consumo desses alimentos para suprir as necessidades de Ferro do organismo. Referências: Barbosa TNN, Cardoso AL. Deficiência de ferro e repercussões sobre o desenvolvimento cognitivo: aspectos preventivos. Rev Bras Nutr Clin 2003; 18(3):130-135. Pereira P.M.C.C, Vicente A.F.R.B. Meat nutritional composition and nutritive role in the human diet. Meat Science. 2013. 93 (3): 586-592

Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Um dos pratos de almoço de exemplo é: Arroz, feijão, angu de milho, abóbora com quiabo e mamão. Entendemos que não é adequado recomendar a substituição de um alimento de um grupo por um alimento de outro grupo. A carne vermelha não poderia ser substituída por abóbora com quiabo, uma vez que a carne vermelha pertence ao grupo das carnes e ovos, enquanto a abóbora e quiabo são do grupo dos legumes, conforme o próprio Guia descreve.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Um dos pratos de almoço de exemplo é: Arroz, feijão, angu de milho, abóbora com quiabo e mamão. Entendemos que não é adequado recomendar a substituição de um alimento de um grupo por um alimento de outro grupo. A carne vermelha não poderia ser substituída por abóbora com quiabo, uma vez que a carne vermelha pertence ao grupo das carnes e ovos, enquanto a abóbora e quiabo são do grupo dos legumes, conforme o próprio Guia descreve.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: O Guia orienta didaticamente que a base de uma alimentação saudável consiste em uma grande variedade de alimentos preparados com quantidade reduzida de óleos, gorduras, sal, ilustrando opções de alimentação saudável. No entanto, há menção a compotas e doces caseiros, mas não às opções processadas, cujas etapas de preparação são bastante similares. Uma compota de frutas industrializada, por exemplo, é um sistema de conservação de frutas que consiste na adição de açúcares à fruta previamente preparada que pode ser inteira ou em pedaços, com ou sem semente, com ou sem casca, submetidos a um cozimento inicial, acondicionada em recipientes adequados (vidro ou lata), cobertas com calda de açúcar, com posterior tratamento térmico. As caldas adicionadas às compotas caseiras nada mais são que a dissolução do açúcar em água, já as caldas industrializadas podem conter glicose ou açúcar invertido e aditivos alimentares desde que cumpridos os Regulamentos Técnicos específicos, incluindo os princípios fundamentais referentes ao emprego de aditivos alimentares que não permite seu uso quando este interferir sensível e desfavoravelmente no valor nutritivo do alimento. Dessa forma, uma compota de frutas produzida na indústria também é um alimento possível de ser incluído em uma alimentação saudável, assim como a composta produzida em casa. O mesmo ocorre com outros alimentos, como um bolo de laranja, por exemplo. Referências bibliográficas: - Resolução RDC nº 272, de 22 de setembro de 2005 - Regulamento Técnico para Produtos de Vegetais, Produtos De Frutas E Cogumelos Comestíveis. - GAVA, J. A.; SILVA, B. A. C.; FRIAS, G. R. J. Tecnologia de Alimentos. Princípios e Aplicações. São Paulo: Nobel, 2007. 504p. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: O Guia orienta didaticamente que a base de uma alimentação saudável consiste em uma grande variedade de alimentos preparados com quantidade reduzida de óleos, gorduras, sal, ilustrando opções de alimentação saudável. No entanto, há menção a compotas e doces caseiros, mas não às opções processadas, cujas etapas de preparação são bastante similares. Uma compota de frutas industrializada, por exemplo, é um sistema de conservação de frutas que consiste na adição de açúcares à fruta previamente preparada que pode ser inteira ou em pedaços, com ou sem semente, com ou sem casca, submetidos a um cozimento inicial, acondicionada em recipientes adequados (vidro ou lata), cobertas com calda de açúcar, com posterior tratamento térmico. As caldas adicionadas às compotas caseiras nada mais são que a dissolução do açúcar em água, já as caldas industrializadas podem conter glicose ou açúcar invertido e aditivos alimentares desde que cumpridos os Regulamentos Técnicos específicos, incluindo os princípios fundamentais referentes ao emprego de aditivos alimentares que não permite seu uso quando este interferir sensível e desfavoravelmente no valor nutritivo do alimento. Dessa forma, uma compota de frutas produzida na indústria também é um alimento possível de ser incluído em uma alimentação saudável, assim como a composta produzida em casa. O mesmo ocorre com outros alimentos, como um bolo de laranja, por exemplo. Referências bibliográficas: - Resolução RDC nº 272, de 22 de setembro de 2005 - Regulamento Técnico para Produtos de Vegetais, Produtos De Frutas E Cogumelos Comestíveis. - GAVA, J. A.; SILVA, B. A. C.; FRIAS, G. R. J. Tecnologia de Alimentos. Princípios e Aplicações. São Paulo: Nobel, 2007. 504p. - Portaria SVS/MS nº 540, de 27 de outubro de 1997 - Regulamento Técnico de Aditivos Alimentares.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Outro prato demonstrado como exemplo de refeição saudável é: sopa de legumes, açaí e farinha de macaxeira (homem, 35 anos, região norte). Esta refeição não está completa, uma vez que não apresenta alimentos do grupo das carnes e ovos e do grupo dos feijões. Estão faltando alimentos ricos em proteína e ferro, por exemplo. Referência: Philippi ST. Pirâmide dos alimentos - fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole; 2008

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Outro prato demonstrado como exemplo de refeição saudável é: sopa de legumes, açaí e farinha de macaxeira (homem, 35 anos, região norte). Esta refeição não está completa, uma vez que não apresenta alimentos do grupo das carnes e ovos e do grupo dos feijões. Estão faltando alimentos ricos em proteína e ferro, por exemplo. Referência: Philippi ST. Pirâmide dos alimentos - fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole; 2008



Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Não se deve indicar a substituição a não ser que estes sejam do mesmo grupo de alimentos, igualmente como foi indicado na página 44. Neste caso, deve-se promover o aumento do consumo de legumes e verduras e a redução do consumo de carnes, e não estimular a substituição destes.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Não se deve indicar a substituição a não ser que estes sejam do mesmo grupo de alimentos, igualmente como foi indicado na página 44. Neste caso, deve-se promover o aumento do consumo de legumes e verduras e a redução do consumo de carnes, e não estimular a substituição destes.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Sindilat/RS, apesar de apoiar a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira, discorda da forma como foram abordados e classificados leite e seus produtos derivados, principalmente no que tange a página 53, do referido documento. Desta forma, de acordo com os parágrafos acima destacados, colocamos o que segue, no intuito de que haja uma reavaliação desta descrição, bem como de seus critérios de colocação.

Justificativa: Destaque 4: Com relação as Bebidas Lácteas, sabe-se que estas, de acordo com o seu RTIQ INSTRUÇÃO NORMATIVA N.º 36, DE 31 DE OUTUBRO DE 2000, utilizam em sua formulação em grande parte, o “soro”. Segue abaixo texto sobre o mesmo: (b) Atividade de imunomodulação Proteínas concentradas do soro do leite, proteínas isoladas do soro do leite, lactoferrina, lactoperoxidase, imunoglobulinas e glicomacropéptido são exemplos de produtos do soro do leite e de seus componentes que mostram participação no sistema imunológico. A lactoferrina é secretada pelos neutrófilos e pode estimular o crescimento de várias células de defesa do sistema imune, incluindo linfócitos, macrófagos/monócitos, resposta imune humoral e respostas de anticorpos. Estudos recentes em animais de laboratório apóiam o afeito imunoestimulatório da lactoferrina. Em humanos, a aumentada resposta imune foi recentemente demonstrada em pacientes que receberam lactoferrina antes de uma cirurgia na tireóide. Um estudo recente em ratos mostrou que as proteínas concentradas do soro do leite melhoram as repostas imunes humorais a uma variedade de antígenos, como o influenza e vacinas de poliomielite. O sistema antioxidante glutatona é um fator crítico no desenvolvimento da resposta imune feita por células do sistema imune. (c) Atividade anticâncer Evidências crescentes de modelos celulares e animais indicam que o soro do leite, suas proteínas (lactoferrina, lactoperoxidase, alfa-lactoalbumina, albumina sérica bovina) e peptídeos, bem como outros componentes do soro do leite podem proteger o organismo contra alguns tipos de cânceres. Em animais de laboratório, dietas contendo soro do leite mostraram redução em câncer intestinal, mamário e de cólon.

Pesquisadores na Austrália recentemente informaram o decréscimo nos níveis no foco anormal de cripta, sinalizadores pré-câncer, no cólon proximal de ratos alimentados com proteínas concentradas do soro do leite e tratados com carcinogênicos químicos. Em um estudo in vitro, proteínas isoladas do soro do leite melhoraram a efetividade de drogas anticâncer. Entre proteínas individuais do soro do leite, foi dada atenção ao efeito inibitório do câncer da lactoferrina e da lactoferricina. Em animais de laboratório que receberam carcinogênicos químicos, a lactoferrina bovina mostrou inibição significativa nos cânceres de cólon, esôfago, pulmão e bexiga quando administrada oralmente no estágio pós-inicial. Um estudo recente in vitro mostrou que a lactoferrina exerce uma significativa atividade citotóxica contra três linhas de células cancerosas por um mecanismo antitumor direto. As propriedades anticâncer da proteína bovina do soro do leite podem ser atribuídas à sua capacidade de aumentar os níveis celulares de glutathione, um antioxidante. Quando as células epiteliais da próstata foram tratadas com proteínas isoladas do soro do leite, os níveis intracelulares de glutathione aumentaram dramaticamente. Os efeitos anticâncer do soro do leite podem ser explicados pela capacidade da glutathione de melhorar o sistema imunológico. Outros componentes, como esfingomielina

e CLA nos lipídios do soro do leite, bem como o cálcio, podem contribuir para as propriedades protetoras contra o câncer do soro do leite. A esfingomielina e outros esfingolipídios suprimiram o desenvolvimento de tumor de cólon em experimentos com animais. Uma série de estudos sugere um papel benéfico do cálcio contra alguns cânceres.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Sindilat/RS, apesar de apoiar a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira, discorda da forma como foram abordados e classificados leite e seus produtos derivados, principalmente no que tange a página 53, do referido documento. Desta forma, de acordo com os parágrafos acima destacados, colocamos o que segue, no intuito de que haja uma reavaliação desta descrição, bem como de seus critérios de colocação.



Justificativa: Destaque 4: Com relação as Bebidas Lácteas, sabe-se que estas, de acordo com o seu RTIQ INSTRUÇÃO NORMATIVA N.º 36, DE 31 DE OUTUBRO DE 2000, utilizam em sua formulação em grande parte, o soro de leite, ou seja produto residual da fabricação de queijos. Este ingrediente possui componentes sabidamente importantes no incremento imunológico do ser humano, portanto deve-se tomar cuidado ao criticar e desestimular o consumo de um produto que além de poder fazer muito bem para a saúde, ainda é um despoluidor do ambiente, haja vista que este ingrediente há anos atrás ainda era jogado fora na natureza. Segue abaixo texto sobre o mesmo: (d) Saúde cardiovascular O soro do leite contém componentes bioativos que podem afetar positivamente a saúde cardiovascular. Por exemplo, os peptídeos derivados do soro do leite podem proteger contra hipertensão, inibir a agregação plaquetária e reduzir os níveis de colesterol no sangue. Os peptídeos do soro do leite também mostraram capacidade de inibir a atividade da enzima conversora de angiotensina (ACE). A ACE converte o hormônio inativo angiotensina I em angiotensina II, que promove a contração vascular na musculatura lisa, aumentando, desta forma, a pressão sanguínea. Uma série de proteínas derivadas do soro do leite inibidoras da ACE (alfa-lactoalbumina, beta-lactoglobulina) foi identificada. Estudos preliminares recentes em humanos mostraram que a ingestão de proteínas específicas hidrolisadas isoladas do soro do leite com peptídeos bioativos por seis semanas reduziu a pressão sanguínea em adultos hipertensivos não tratados. Algumas proteínas do soro do leite também podem afetar a coagulação sanguínea. Experimentos in vitro e com animais sugerem que os peptídeos derivados de glicomacropeptídeo e de lactoferrina podem inibir a agregação plaquetária e a trombose. Além disso, as proteínas do soro do leite podem reduzir os níveis de colesterol sanguíneo ou ter efeitos favoráveis nos níveis de lipídios do sangue. (e) Performance física O soro do leite e seus componentes oferecem vários benefícios para indivíduos que praticam exercícios físicos regularmente, de acordo com revisões recentes. As proteínas do soro do leite são facilmente digestíveis e de alta qualidade, com uma proporção relativamente alta de aminoácidos de cadeia ramificada como leucina. Estes aminoácidos fornecem fonte de energia durante a execução de exercícios, o que permite que os atletas treinem mais intensivamente por longos períodos de tempo. A abundância de leucina no soro do leite tem um papel na síntese de proteínas musculares. Além disso, proteínas do soro do leite são ricas em aminoácidos arginina e lisina que podem aumentar a liberação de hormônio de crescimento, um estimulador do crescimento muscular. Compostos bioativos isolados de proteínas do soro do leite (lactoferrina, lactoferricina) também podem aumentar a função imunológica e a saúde gastrointestinal, bem como reduzir o excesso de produção de radicais livres em atletas quando treinos intensivos comprometem estes sistemas.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Sindilat/RS, apesar de apoiar a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira, discorda da forma como foram abordados e classificados leite e seus produtos derivados, principalmente no que tange a página 53, do referido documento. Desta forma, de acordo com os parágrafos acima destacados, colocamos o que segue, no intuito de que haja uma reavaliação desta descrição, bem como de seus critérios de colocação.

Justificativa: Destaque 4: Com relação as Bebidas Lácteas, sabe-se que estas, de acordo com o seu RTIQ INSTRUÇÃO NORMATIVA N.º 36, DE 31 DE OUTUBRO DE 2000, utilizam em sua formulação em grande parte, o soro de leite, ou seja produto residual da fabricação de queijos. Este ingrediente possui componentes sabidamente importantes no incremento imunológico do ser humano, portanto deve-se tomar cuidado ao criticar e desestimular o consumo de um produto que além de poder fazer muito bem para a saúde, ainda é um despoluidor do ambiente, haja vista que este ingrediente há anos atrás ainda era jogado fora na natureza. Segue abaixo texto sobre o mesmo: ¿Além de fornecer nutrientes essenciais, o soro do leite é uma fonte de fatores tróficos não essenciais que são capazes de melhorar a saúde do . Descobertas feitas a partir de pesquisas in vitro, experimentos animais e com estudos limitados feitos com seres humanos sugerem que o soro do leite, particularmente as proteínas, apresentam as seguintes bioatividades benéficas: (f) Outros benefícios Estudos sugerem outros potenciais benefícios do soro do leite e seus componentes para a saúde. Estudos in vitro e in vivo feitos no Japão demonstraram que a proteína básica do leite, um componente das proteínas do soro do leite bovino, aumenta a densidade mineral dos ossos, primariamente pela supressão da reabsorção óssea. Um recente estudo in vitro em cultura de células de coelho mostrou que a lactoferrina reduz a quebra óssea. Alguns componentes do soro do leite (proteose-peptones) podem proteger contra a desmineralização do tecido dentário, e outros componentes, devido a seus efeitos imunoestimulatórios, podem ter efeitos favoráveis na placa dentária. Um recente estudo humano, utilizando placebo como controle, mostrou que a alfa-lactoalbumina, uma proteína do soro do leite bovino com alto teor de triptofano (precursor da serotonina), melhorou a performance cognitiva em indivíduos vulneráveis ao estresse.¿ Referências 1. U.S. Dairy Export Council. Reference Manual for U.S. Whey And Lactose Products. Arlington, VA: U.S. Dairy Export Council, 2003. www.usdec.org/publications/PubDetail.cfm?ItemNumber=587 2. Walzem, R.L., C.J. Dillard, and J.B. German. Crit. Rev. Food Sci. & Nutr. 42: 353, 2002. 3. Harper, W.J. Biological Properties of Whey Components. A Review. Chicago, IL: The American Dairy Products Institute, 2000 with updates 2001, 2003. www.adpi.org 4. International Dairy Federation. Whey. Proceedings of the Second International Whey Conference. Held in Chicago, USA, 27-29 October 1997. Brussels, Belgium: International Dairy Federation, 1998. 5. Schrezenmeir, J., H.



Korhonen, C.M. Williams, et al. (Eds). Beneficial Natural Bioactive Substances in Milk and Colostrum. Br. J. Nutr. 84 (suppl. 1): 2000. 6. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Release 16. 2003. www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR16/sr16.html 7. Shah, N.P. Br. J. Nutr. 84: S3, 2000. 8. Boirie, Y., M. Dangin, P. Gachon, et al. Proc. Natl. Acad. Sci. 94: 14930, 1997. 9. Naidu, A.S. (Ed). Lactoferrin: Natural, Multifunctional, Antimicrobial. Boca Raton, FL: CRC Press, 2000. 10. Wakabayashi, H., M. Takase, and M. Tomita. Curr. Pharmaceut. Design 9: 1277, 2003. 11. Kussendrager, K.D., and A.C.M. van Hooijdonk. Br. J. Nutr. 84: S19, 2000. 12. Brody, E.P. Br. J. Nutr. 84: S39, 2000. 13. Vesper, H., E.-M. Schmelz, M.N. Nikolov-Karakashian, et al. J. Nutr. 129: 1239, 1999. 14. Schmelz, E.M., M.C. Sullards, D.L. Dillehay, et al. J. Nutr. 130: 522, 2000. 15. Belury, M.A. Annu. Rev. Nutr. 22: 505, 2002. 16. Miller, G.D., J.K. Jarvis, and L.D. McBean. Handbook of Dairy Foods and Nutrition. 2nd ed. Boca Raton, FL: CRC Press, Inc., 2000. 17. National Dairy Council. Dairy Council Digest 71(3): 13, 2000. www.nationaldairycouncil.org

Data: 07/05/2014

Comentário: Falta porcionamento dos grupos de alimentos, sugerindo que os hábitos e quantidades utilizados na alimentação do brasileiro já seriam naturalmente e intuitivamente adequados. Localização no guia: páginas 38 a 43. As ilustrações de alimentos estão fora de proporção real para consumo, o tamanho das porções está muito maior do que o adequado. Localização no guia: figura - mulher, 34 anos, região centro oeste e página 38: fatia de melão muito grossa; almoço - página 40 e 41; jantar - página 42 e 43; quantidade de castanhas - página 44. Hábitos regionais ilustrados não condizem com a realidade praticada em cada parte do país. Localização no guia: figura referente ao jantar/região nordeste (arroz com feijão), não retrata o hábito local. No jantar o padrão do jantar seria um tubérculo adicionados de manteiga, margarina ou carne de sol. Pratos ilustrados são apresentados de forma monótona, sem variedade de cores. Faltou harmonia. Localização no guia: página 38 - melão com bolo de milho, página 39 - cuscuz com manga, cuscuz com banana e ameixa seca com café). O guia sugere que o ovo seria a melhor fonte protéica em relação às carnes, inclusive se preparados em fritura. As propriedades dos ovos, assim como das carnes (em particular cada tipo) deve ser apresentada de forma mais clara e não tendenciosa em relação aos ovos como é mostrado. A carne vermelha aparece como nociva à saúde, independente de corte ou tipo de preparo. Localização no guia: página 54 e 55. Não traz recomendação da ingestão de água, alegando equivocadamente que somente a sede seria fator adequado de regulação e que a água intrínseca dos alimentos é suficiente para o balanço hídrico. Localização: páginas 56 e 57.

Justificativa: Em relação aos hábitos regionais, o livro Um dois, feijão com arroz. A alimentação no Brasil de Norte a Sul, 2002, retrata o que ainda é praticado nessas regiões. Referência: Fisberg, M.; Webba, J.; Cozzolino, S.M.F. Um, dois, feijão com arroz. A Alimentação no Brasil de Norte a Sul. editora Atheneu, 2002. De acordo com Saxena e Sharma, 2010, ao pesquisarem sobre os aspectos nutricionais relacionados a nefrolitíase na população americana verificaram: 1. Necessidade de água e outros líquidos (chá, suco, leite) de três litros para homens e dois litros para mulheres. 2. O volume urinário de um adulto deve ser de pelo menos 2,0 litros ao dia e que o aumento de consumo de líquidos pode auxiliar na prevenção de novos cálculos. 3. Déficit de 2% de água (desidratação) já é o suficiente para que ocorra declínio cognitivo. As DRIs referem que o consumo abaixo da ingestão adequada (AI) não necessariamente apresenta risco à saúde, a quantidade deve ser individualizada e considerada atividade física e exposição a ambientes quentes. O volume e cor da urina é uma boa ferramenta educativa sobre hidratação e desidratação. Referências: Saxena, A. e Sharma, R.K. Nutritional aspect of nephrolithiasis. Indian J Urol. 2010 Oct-Dec; 26(4): 523-530. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3034061> Fink, H.A.; Wilt, T.J.; Eidman, K.E.; et al. Medical management to prevent recurrent nephrolithiasis in adults: a systematic review for an American College of Physicians Clinical Guideline. Ann Intern Med. 2013 Apr 2;158(7):535-43. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23546565> Institute of Medicine (U.S.). Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate / Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water, Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, Food and Nutrition Board.

Data: 07/05/2014

Comentário: Incluir o conteúdo sobre transgênicos e agrotóxicos, possibilitando a reflexão da população.



Justificativa: Como o uso de Organismos Geneticamente Modificados (OGMs) e agrotóxicos para alimentação humana é um assunto polêmico; e no Brasil, existe pouca informação da população e debate público sobre o assunto (GUIVANT, 2006), entendemos como pertinente a inclusão destes temas no Novo Guia Alimentar da População Brasileira, abordando seu significado e possíveis implicações sobre a saúde, sociedade e ambiente. Dentre os aspectos que consideramos importantes de serem abordados está a falta de comprovação científica de que o consumo de OGM é seguro para a saúde e ambiente (SÉRALINI et al, 2011). Além disso, como descrito na AS-PTA A introdução de transgênicos na natureza expõe nossa biodiversidade a sérios riscos, como a perda ou alteração do patrimônio genético de nossas plantas e sementes e o aumento dramático no uso de agrotóxicos. Além disso, ela torna a agricultura e os agricultores reféns de poucas empresas que detêm a tecnologia e põem em risco a saúde de agricultores e consumidores (SALAZAR, 2010). Por fim, gostaríamos de destacar que os modelos hegemônicos de produção e distribuição tem sido relacionado ao enfraquecimento da agricultura familiar, e o pouco acesso da população aos alimentos (MALUF et al, 2006). Estudos acadêmicos apontam que os OGMs resultam em um maior uso de agrotóxicos (CHRISTOFFOLETI 2008). Considerando que o incentivo ao consumo de alimentos é central neste novo guia alimentar para a população brasileira, com destaque as frutas e hortaliças, e entendendo que quando se trata desta temática é imprescindível refletir sobre o uso de agrotóxicos na produção destes alimentos, principalmente no caso do Brasil, que desde 2008 é o líder mundial no uso de agrotóxicos. Portanto esta tecnologia não representaria benefícios a Segurança Alimentar e Nutricional da sociedade brasileira, mas estaria servindo aos interesses econômicos das grandes indústrias agrícolas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Inclusão das plantas alimentícias não convencionais.

Justificativa: O Capítulo 3 que trata de "Alimentos e preparações culinárias" abordando "O valor de padrões tradicionais de alimentação" ; "Padrões de alimentação no Brasil"; "Opções de alimentação saudável para a população brasileira". Não são mencionadas/valorizadas as diversas plantas denominadas PANCS ɀ Plantas Alimentícias Não Convencionais são aquelas presentes em determinadas localidades ou regiões e que exercem uma grande influência na alimentação de populações tradicionais. Por exemplo: ora-pro-nóbis, beldroega, bertalha, jambu, taioba, serralha. São plantas e suas respectivas formas de preparações que perdem espaço devido a padronização alimentar imposta pelo mercado e que merecem ser trazidas a visibilidade e evidenciado seu valor.

Data: 07/05/2014

Comentário: - Destaque positivo relacionado ao consumo de alimentos x produtos alimentícios processados. - Uso de figuras e exemplos práticos (preparo alimento, forma de consumo). - Destaque no texto dos alimentos que devem ser evitados. Sugestões: - pág 37 nova redação para a frase do último parágrafo: excluir as palavras do início 'de qualquer sorte', e a palavra 'eficiente'; - pág 44, 1º parágrafo, porque só crianças e adolescentes ?. Nesta mesma página incluir como primeiro exemplo de gravura a fruta in natura, e detalhar melhor as outras refeições; - pág 45 ' linguagem exageradamente técnica, ex.: 'família botânica das leguminosas'; -pág 47 incluir o arroz integral; - Acrescentar em todos os grupo que não é necessário adição de óleo, antes de informar o que se recomenda de quantidade; - pág 48 retirar da última frase do segundo parágrafo a palavra 'ótimo', e na última frase explicar o processo de industrialização de todos os tipos de arroz, não só do parboilizado, em forma de tabela 'box'; - pág 50 acrescentar formas de preparo saudáveis; - pág 53, parágrafos 3º, 4º e no último, alterar a redação para 'Bebidas lácteas e iogurte.....', retirando as palavras 'incluindo o iogurte' que vem a seguir; - pág 55, no 2º parágrafo incluir também peixes, ficando a redação: 'Carnes, peixes e ovos...'; - pág 55, no 2º parágrafo retirar as palavras 'cozidos ou fritos'; - pág 56, mudar o foco da redação, para ressaltar a importância da água e estimular o consumo, trazendo os dois últimos parágrafos, que vem antes do 'Finalmente', para o início do texto.
Justificativa: O tema proposto no guia é pertinente à realidade nutricional/alimentar da população, no entanto, o instrumento torna-se de difícil aplicabilidade. Sugestões de alinhamento conceitual e revisão técnica/linguística, pois deixa dúvida de para quem é o guia.
Data: 07/05/2014
Comentário: Achei muito bom a valorização da culinária.
Justificativa: Entretanto algumas situações são exageradas, como fazer iogurte em casa...
Data: 07/05/2014
Comentário: Muito bonitas as imagens.
Justificativa: ajudam as pessoas a terem uma noção de quantidade na montagem das refeições.
Data: 07/05/2014



Comentário: Percebe-se que o Guia Alimentar promove as orientações qualitativas, desvalorizando as questões quantitativas. Entretanto, confunde o cidadão ao apresentar, em alguns momentos, orientações genéricas a respeito de quantidade, como na Terceira Recomendação (página 21), em que menciona expressões como “pequena quantidade”. Desse modo, evidencia-se a dificuldade que a população enfrentará para aplicar as recomendações do Guia no seu dia-a-dia, bem como em programas de alimentação, como o Programa de Alimentação do Trabalhador. Embora o Guia claramente faça uma apologia ao consumo de preparações culinárias, deixa de orientar quanto ao preparo de alimentos e as melhores opções de técnicas dietéticas a serem empregadas na culinária de forma a priorizar a preservação e o aumento da biodisponibilidade de nutrientes.

Justificativa: A apresentação mais clara de porcionamento, bem como de um ícone, são recomendados para facilitar o entendimento do Guia Alimentar pela população. Em relação às informações sobre o preparo de alimentos, sugere-se que alguns exemplos sejam mencionados: priorizar cocção de legumes no vapor; desprezar a água de molho das leguminosas, etc. Também se destaca a importância do Guia em orientar a maneira pela qual os alimentos ou preparações culinárias devam ser consumidas, ao invés de simplesmente orientar para o não consumo. Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) “A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A” (pág 49); 2) “intolerância ao leite” (pág 53); 3) “feijão é fonte de cálcio” (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trata-se de um aspecto negativo tomar parte da população brasileira (20%) e classificá-la como saudável, considerando apenas dados como peso e recordatórios alimentares de 24 horas (pág 36). Considerar este quintil da população saudável, apenas com os dados citados, e transformar o padrão alimentar destes indivíduos em recomendação para toda a população brasileira, torna questionável o conteúdo desta proposta. Além disso, percebe-se que as recomendações possuem caráter vago e pouco norteador, uma vez que cita termos como "moderação" ou "substituição por alimentos do mesmo grupo" sem exemplificá-los e direcionar para aspectos quantitativos.



Justificativa: A definição de saúde, conforme a Organização Mundial da Saúde, trata do completo estado de bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade. Portanto, a classificação de 20% da população como sadia é questionável, uma vez que tal classificação deve envolver muitos outros aspectos que não somente o peso e recordatórios alimentares de 24 horas. Quanto à falta das orientações quantitativas, sugere-se a inserção de orientações norteadoras de porcionamento e, nesse sentido, ressalta-se que as fotos presentes nas páginas 38-47 e 49-54 não apresentam quantidades reais e adequadas para consumo no tocante à distribuição entre os grupos alimentares; sob esse aspecto, destaca-se a foto das castanhas, em especial as castanhas (página 44), que sugere quantidade exorbitante de consumo. Nesse contexto, é importante frisar que o consumo elevado de castanha-do-brasil acarreta em ingestão elevada de selênio, a qual está associada com efeitos tóxicos. A fim de otimizar as orientações à população, sugere-se ainda a inclusão de lista de alimentos e suas possíveis substituições, conforme guia alimentar brasileiro vigente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Na página 44 as castanhas têm uma porção super valorizada.

Justificativa: Esses alimentos, apesar de muito bons, apresentam alta densidade energética, a população pode entender que se deve consumir esses alimentos nessa quantidade.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014



Comentário: Nesse contexto, a SVB expõe suas justificativas e solicita a inclusão das seguintes colocações (em negrito) no Guia Alimentar Para a População Brasileira: 1.1 - Da mesma forma que o Guia enxerga a possibilidade de não utilizar leite e laticínios (página 53: "Algumas pessoas podem apresentar intolerância ao leite por apresentarem deficiência em uma enzima que digere a lactose (o açúcar do leite). 3 Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha"), deve constar no capítulo referente ao Grupo das Carnes e Ovos (pág 54) a possibilidade de exclusão das carnes aos indivíduos que assim desejem. O Guia, da forma que está hoje, não aceita a possibilidade de o indivíduo ser vegetariano.

Justificativa: - Como o Guia não apresenta espaço para maiores explicações, solicitamos a inserção do link que leva ao Manual publicado pela SVB, tanto para profissionais de saúde (www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf) quanto para a população leiga (www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf). 1.3 - Na página 54 (capítulo sobre Grupo das Carnes e Ovos), não fica claro como fazer a redução de carne proposta. O texto se encontra da seguinte forma: "Além disso, há evidências convincentes de que o consumo excessivo de carnes vermelhas pode aumentar o risco de câncer de intestino. Por isso, restringimos a presença de carnes vermelhas a um terço das refeições selecionadas para ilustrar as opções de alimentação saudáveis mostradas neste capítulo, priorizando sempre cortes mais magros de carne. " Solicitamos constar conforme está descrito na edição anterior do Guia :- O brasileiro come mais de 200 gramas de carne por dia, o que é maléfico à saúde. O consumo de carne, para os que optam a utilizá-la, não deve ultrapassar uma porção de 190 kcal/dia. Sua equivalência nutricional frente aos feijões se encontra na Tabela de Equivalência de substituição da carne por feijões. Na página 45 encontramos o texto: "O preparo de feijões (e de outras leguminosas) pode ser demorado em face do seu tempo prolongado de cozimento. Estratégias que podem abreviar este tempo incluem lavar os grãos e deixá-los de molho por algumas horas antes do cozimento ou cozinhá- los em panela de pressão." 5 Seria importante incluir o tempo que esses alimentos devem ser deixados de molho para redução do teor de ácido fítico, potencializando a absorção de ferro, cálcio e zinco. Sugerimos a inserção do texto que segue:"O preparo de feijões (e de outras leguminosas) pode ser demorado em face do seu tempo prolongado de cozimento quando não são deixados de molho. Estratégias que podem abreviar este tempo incluem lavar os grãos e deixá-los de molho por 8 a 12 horas antes do cozimento e cozinhá-los em panela de pressão." Na página 46 encontramos: "Temperos naturais acentuam o sabor e o aroma do feijão (e de todos os alimentos), dispensando assim o uso de carnes salgadas e embutidos e diminuindo a necessidade de adição de óleo

e de sal." Como vegetarianos, encontramos muitas dificuldades de encontrar opções sem carne em diversos restaurantes devido ao ato de adicionar carne e seus subprodutos nos feijões. Com isso, cerca de 10% da população brasileira (que é vegetariana) não consegue comer feijão fora de casa. Nesse contexto, solicitamos a inclusão da frase abaixo, na sequência do parágrafo que estamos discorrendo:- Essa medida é importante para dar acesso ao consumo de feijões fora de casa para os quase 10% da população brasileira que é vegetariana. Donos de restaurante podem ter mais clientes ao implementar essa modificação.

Data: 07/05/2014

Comentário: Falta direcionamento quantitativo.

Justificativa: É muito importante manter as recomendações em relação à proporção de consumo dos grupos alimentares e principalmente o que significa uma porção de cada grupo alimentar. (Philippi et al., 1999). Philippi ST et al, PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA: GUIA PARA ESCOLHA DOS ALIMENTOS. Rev. Nutr., Campinas. 1999; 12(1): 65-80

Data: 07/05/2014

Comentário: Além de indicar substituição de carnes por leguminosas (especialmente feijões) por vegetarianos, ressaltar que em uma dieta vegana (restrição de todos os produtos de origem animal e seus derivados) deve ser suplementada a dieta com vitamina B12 em 10mcg/dia e vitamina D caso este indivíduo não se exponha ao sol pelo menos 30 minutos ao dia.

Justificativa: Não existe vitamina B12 disponível em alimentos vegetal. A chance de deficiência deste nutriente é muito alta a longo prazo, podendo acarretar sequelas hematológicas e neurológicas graves. Não existe fonte de vitamina D de origem vegetal. A exposição ao sol é obrigatória, se esta não acontece as consequências são muitas e graves como formação óssea deficiente (osteomalácia), fraqueza extrema, entre outros bem descritos na literatura. O desconhecimento que estes nutrientes não são fornecidos pela dieta pode acarretar em problemas graves de saúde pública e até mesmo a desabilitação de pessoas ativas para incapazes de auto cuidado.

Data: 07/05/2014



Comentário: Nesse capítulo falam que os produtos industrializados devem ser consumidos em pequenas porções, contudo a porção não é definida, possibilitando o excesso da ingestão de produtos processados e ultraprocessados; como exemplo: talvez para uma pessoa uma porção de chocolate seja 1 unidade de bombom, mas para outra pessoa uma porção poderia ser 5 unidades de bombom. Então deveria existir uma padronização em relação as porções do produtos industrializados para as pessoas consumirem a quantidade certa. Pois os produtos industrializados são constituídos de sódio, gorduras saturadas e açúcar; e aditivos alimentares. Essas substancias não trazem nenhum benefício para a população brasileira, além de estarem associados ao desenvolvimento de DCNT; por isso seu consumo deve ser reduzido.

Justificativa: Estagiária de nutrição Mariana Arlatti

Data: 07/05/2014

Comentário: A água faz bem para a nossa saúde. Ela é indicada por vários profissionais de saúde com o intuito de auxiliar o bom funcionamento do organismo humano e prevenir doenças.

Justificativa: A água possui muitos nutrientes, dentre eles sais minerais. Sua ingestão auxilia o bom funcionamento do organismo e previne doenças. Assim, devido a importância desse líquido para a saúde da população, o Novo Guia Alimentar Brasileiro deve constar tópicos mais relevantes sobre esse tema, a fim de precaver, estimular e esclarecer sobre o uso adequado desse líquido, mas não restringir as informações, consoante consta no capítulo III do Novo Guia Alimentar Brasileiro. Logo, beber água diária e regularmente faz bem para a saúde conforme ressaltado por vários estudiosos de diversas áreas do conhecimento, dentre elas a saúde. Essas justificativas são fundamentas por vários artigos científicos, dissertações, teses e pelo IHS (Instituto de Hidratação e Saúde). http://www.ihs.pt/xms/files/Documentos_Tecnicos_-_Revisoes_Tematicas/Especificidade_da_Hidratacao_em_Seniores.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: Indicar suplementação de vitamina B12 e vitamina D para vegetarianos restritos ou veganos.

Justificativa: Não existe esses nutrientes de fonte vegetal .

Data: 07/05/2014

Comentário: O quadro da alimentação dos brasileiros segundo o IBGE me pareceu muito otimista, frente à realidade. São vários os aspectos negativos, além dos descritos no texto, como a inadequação exorbitante em relação a vários micronutrientes, provavelmente como consequência do baixo consumo de frutas e verduras. Acredito que é desnecessário explorar o aspecto relativo à densidade energética. Além de ser difícil para o público leigo, vai contra a ênfase do Guia, que é falar do alimento na sua totalidade, não como uma fonte de energia ou nutrientes. Apesar de não ter a intenção de apresentar recomendações quantitativas, o Guia ainda resvala em alguns pontos, como na página 37, ao afirmar “para atender o desejável consumo regular de legumes e verduras” – qual seria esta recomendação? Nesse sentido, destaco que, apesar de entender a dificuldade que a população em geral tem de compreender o termo “porção”, é ainda necessário estipular um parâmetro numérico. Isto seria válido ao menos para frutas e hortaliças, tendo em vista que é uma recomendação mais palpável e concreta do que um número X de porções do grupo de pães e massas, por exemplo, além de seguir uma recomendação internacional (OMS – 400g/dia) para prevenção de doenças. Para as variações, apontadas na pág.37, deveria já fazer referência à explicação posterior sobre a composição dos grupos, para tranquilizar o leito que não conhece a substituição correta em função da “composição nutricional e uso culinário semelhantes”, como dito no texto. Muito interessante a apresentação dos exemplos de refeições em fotografias. Fotos bonitas e atrativas, gostei. No caso das fotografias que ilustram o jantar, gostaria que houvesse alguma possibilidade para substituir o prato com formato semelhante ao almoço, isto é, opções como sanduíches saudáveis, que incluíssem salada e fossem acompanhados de sucos naturais, por exemplo. Isso porque, tendo em vista que é um hábito comum realizar lanche no lugar do jantar, é necessário dar opções, ainda que utilizando com restrição alguns itens processados (não ultraprocessados) para esses casos. Como dito anteriormente, sugiro que seja (re)incluído o pão no grupo dos cereais. No caso da recomendação da água, deveria ser feito destaque para o grupo de idosos, para os quais os “s sofisticados sensores localizados em nosso cérebro” não atuam mais da forma esperada com o envelhecimento, necessitando de atenção especial para a ingestão hídrica para evitar a desidratação.



Justificativa: O quadro da alimentação dos brasileiros segundo o IBGE me pareceu muito otimista, frente à realidade. São vários os aspectos negativos, além dos descritos no texto, como a inadequação exorbitante em relação a vários micronutrientes, provavelmente como consequência do baixo consumo de frutas e verduras. Acredito que é desnecessário explorar o aspecto relativo à densidade energética. Além de ser difícil para o público leigo, vai contra a ênfase do Guia, que é falar do alimento na sua totalidade, não como uma fonte de energia ou nutrientes. Apesar de não ter a intenção de apresentar recomendações quantitativas, o Guia ainda resvala em alguns pontos, como na página 37, ao afirmar “para atender o desejável consumo regular de legumes e verduras” – qual seria esta recomendação? Nesse sentido, destaco que, apesar de entender a dificuldade que a população em geral tem de compreender o termo “porção”, é ainda necessário estipular um parâmetro numérico. Isto seria válido ao menos para frutas e hortaliças, tendo em vista que é uma recomendação mais palpável e concreta do que um número X de porções do grupo de pães e massas, por exemplo, além de seguir uma recomendação internacional (OMS – 400g/dia) para prevenção de doenças. Para as variações, apontadas na pág.37, deveria já fazer referência à explicação posterior sobre a composição dos grupos, para tranquilizar o leigo que não conhece a substituição correta em função da “composição nutricional e uso culinário semelhantes”, como dito no texto. Muito interessante a apresentação dos exemplos de refeições em fotografias. Fotos bonitas e atrativas, gostei. No caso das fotografias que ilustram o jantar, gostaria que houvesse alguma possibilidade para substituir o prato com formato semelhante ao almoço, isto é, opções como sanduíches saudáveis, que incluíssem salada e fossem acompanhados de sucos naturais, por exemplo. Isso porque, tendo em vista que é um hábito comum realizar lanche no lugar do jantar, é necessário dar opções, ainda que utilizando com restrição alguns itens processados (não ultraprocessados) para esses casos. Como dito anteriormente, sugiro que seja (re)incluído o pão no grupo dos cereais. No caso da recomendação da água, deveria ser feito destaque para o grupo de idosos, para os quais os “s sofisticados sensores localizados em nosso cérebro” não atuam mais da forma esperada com o envelhecimento, necessitando de atenção especial para a ingestão hídrica para evitar a desidratação.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta intenção importante quanto a possível melhoria na alimentação da nossa população. As variadas informações quanto o acesso ao alimento, à forma de prepará-los e os benefícios trazidos à saúde. No entanto, o próprio guia mantém certa contradição quanto à importância de quantificar as porções e a necessidade de indicar a frequência de consumo de cada alimento ao afirmar, no capítulo três, que “calcular para cada grupo de alimentos, a quantidade e a frequência de consumo que, somadas à quantidade e à frequência de consumo dos demais grupos, atenderiam as necessidades diárias de energia e de nutrientes das pessoas” já que estas variam com a idade e sexo da pessoa. No mesmo capítulo o guia trata as refeições apresentadas como se não houvesse necessidade de representar quantidades absolutas de cada alimento para a quantidade total de calorias nas refeições por se tratar de necessidades energéticas variáveis. O fato de não ser delimitada uma certa proporção para determinados alimentos deixa a possibilidade do livre pensamento para aquele cidadão que acredita que o simples fato do alimento ser “saudável” faz com que este possa ser utilizado sem moderação. Estudos como Cardoso e cols. (1) e Cardoso e Stocco (2) avaliaram a abrangência da lista de alimentos e adequação dos tamanhos das porções alimentares e concluíram que na avaliação da dieta habitual foi verificada a necessidade da utilização de proporções para a possível identificação das fontes alimentares da população em estudo. Além disso, a contribuição em percentual de um determinado alimento em relação ao consumo total de nutrientes de uma população irá refletir o seu valor nutritivo, a sua frequência de consumo e o tamanho de uma porção usual. Mota e cols. (3) que converteram os dados dietéticos em medidas caseiras para que pudessem analisar o consumo quimicamente e suas informações foram processadas em um programa que fornecia a conversão das porções em valores energéticos, seguindo as recomendações da pirâmide alimentar brasileira adaptada (4). A qualidade da alimentação foi analisada de acordo com atribuições de determinadas pontuações entre grupos alimentares, variedade na alimentação e nutrientes, utilizando recomendações propostas pelo índice de alimentação saudável (5). A criação de um índice adaptado à população brasileira que avaliasse de forma qualitativa e quantitativa demonstrou sua importância na proporção de medidas alimentares mais eficazes. Logo, o fato de os alimentos serem considerados nutritivos e muitas vezes mais atraentes pode fazer com que alguns alimentos demonstrados pelo guia sejam utilizados com certo exagero o que pode trazer inclusive sérios riscos à saúde da população. Ao avaliar os estudos mencionados e sabendo que o guia alimentar é um instrumento oficial de orientação de alimentação saudável para a população, o mesmo deveria ser mais cuidadoso quando mencionasse sobre as porções. Visto que, estas estão relacionadas com a quantidade de nutrientes consumidos e um possível equívoco na quantificação destas porções, ao longo do tempo, poderá causar problemas de saúde graves como doenças cardiovasculares, dislipidemias, diabetes, obesidade dentre outras.



Justificativa: 1. Cardoso MA, Kida AA, Tomita LY, Stocco PR. Reproducibility and validity of a food frequency questionnaire among women of Japanese ancestry living in Brazil. *Nutrition Research*. 2001; 21: 725 ÷ 733. 2. Cardoso MA, Stocco PR. Desenvolvimento de um questionário quantitativo de frequência alimentar em imigrantes japoneses e seus descendentes residentes em São Paulo, Brasil. *Cadernos de saúde pública*. 2000; 16:107-114. 3. Mota JF, Rinaldi AEM, Pereira AF, Maestá N, Scarpin MM, Burini RC. Adaptação do índice de alimentação saudável ao guia alimentar da população brasileira. *Rev Nutr*. Campinas. 2008; 21(5):545-552. 4. Philippi ST, Latterza AR, Cruz ATR, Ribeiro LC. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev Nutr*. 1999; 12(1):65-80. 5. Kennedy ET, Ohls J, Carlson S, Fleming K. The Healthy Eating Index: design and applications. *J Am Diet Assoc*. 1995; 95(10):1103-9.

Data: 07/05/2014

Comentário: "O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em nosso cérebro e em diferentes partes do nosso corpo. Esses sensores nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos. Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde. A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir." (Página 56) O texto acima traz algumas condições não contempladas no dia a dia das pessoas e que podem comprometer a ingestão hídrica. A percepção hipotalâmica da osmolaridade sérica como fator de ativação da sede e de hormônio antidiurético objetivando o controle hídrico corporal pode ser alterada por fatores como os níveis sanguíneos de sódio, glicose e uréia.

Justificativa: Sendo assim, é possível ter menor quantidade de água corporal sem a sede proporcional a ela, não alertando o organismo para a correta reposição hídrica. Além disso, com a vida estressante do dia a dia de grande parte das pessoas, a observação do próprio corpo é muitas vezes minimizada, predispondo à ingestão insuficiente de água. Nesse contexto, sugerimos a seguinte alteração do trecho: "O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em nosso cérebro e em diferentes partes do nosso corpo. Esses sensores nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água em excesso traga qualquer benefício para a saúde. A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: observe a cor da sua urina. Se estiver amarela bem clara, quase transparente, isso significa que sua ingestão está adequada." (Página 56)

Data: 08/05/2014

Comentário: Em minha opinião a recomendação sobre produtos alimentícios é bem simples os produtos não esclarecem as medidas diárias para a população, os produtos processados e embutidos em geral tem baixo valor nutricional e com ingestão diária e em grandes quantidades podem trazer danos para a saúde, como obesidade e doenças crônicas . E o consumo de produtos alimentar vem aumentando dentro da nova geração com a o grande investimento da tecnologia que influencia na decisão por produtos práticos, a maioria da população acredita esta consumindo um produto saudável, no futuro parece que não vamos mais ter preparação culinária caseira.

Justificativa: Acredito que podemos conscientizar a sociedade do mal que alguns produtos industrializados podem causar.

Data: 17/02/2014

Comentário: esse capítulo é muito longo.

Justificativa: Sugestão dividir o capítulo em pequenos capítulos que contemplem cada tipo de grupo alimentar com as suas regionalidades.

Data: 26/03/2014

Comentário: O texto pode ser mais rico quanto aos cuidados com os feijões. O texto pode incentivar os donos de restaurantes a preparar os feijões de forma que os vegetarianos possam consumi-los. O Guia deve incluir a possibilidade do indivíduo ser vegetariano. Seria mais interessante modificar a forma de controle da hidratação presenta na página 56 (item 107).



Justificativa: Quanto aos FEIJÕES, na página 45, em nome da Sociedade Vegetariana Brasileira, sugerimos a modificação da frase original para: “O preparo de feijões (e de outras leguminosas) pode ser demorado em face do seu tempo prolongado de cozimento quando não são deixados de molho. Estratégias que podem abreviar este tempo incluem lavar os grãos e deixá-los de molho por 8 a 12 horas antes do cozimento e cozinhá-los em panela de pressão.” Quanto ao TEMPERO DOS FEIJÕES, na página 46, onde se fala dos temperos para feijões, como vegetarianos, encontramos muitas dificuldades ingerir feijões em diversos restaurantes devido ao ato de adicionar carne e seus subprodutos neles. Assim, solicitamos a inclusão da frase abaixo, na sequência do parágrafo que estamos discorrendo: - Essa medida é importante para dar acesso ao consumo de feijões fora de casa para os quase 10% da população brasileira que é vegetariana. Donos de restaurante podem ter mais clientes ao implementar essa modificação. Quanto à INCLUSÃO DA POSSIBILIDADE DO INDIVÍDUO SER VEGETARIANO, o Guia enxerga a possibilidade de não utilizar leite e laticínios (pág 53), mas não aceita a possibilidade de o indivíduo ser vegetariano (excluir carnes). É fundamental que, nesse tópico (na página 54) conste: “Indivíduos que optam em retirar as carnes e se tornarem vegetarianos devem substituir as carnes por feijões na sua dieta. A troca de 100 gramas de carne se faz por 7 colheres de sopa de leguminosas (feijões, ervilhas, lentilha, grão de bico) cozidos.” Tabela de Equivalência de substituição da carne por feijões se encontra no Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas. Como o Guia não apresenta espaço para maiores explicações, solicitamos a inserção do link que leva ao Manual publicado pela SVB, tanto para profissionais de saúde (www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf) quanto para a população leiga (www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf). “Para mais informações sobre dietas vegetarianas acessar: www.svb.org.br ou diretamente o Guia Alimentar - www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf”. Ainda na pág 54 NÃO FICA CLARO COMO FAZER A REDUÇÃO DE CARNE PROPOSTA. Solicitamos constar conforme está descrito na edição anterior do Guia: - O brasileiro come mais de 200 gramas de carne por dia, o que é maléfico à saúde. O consumo de carne, para os que optam a utilizá-la, não deve ultrapassar uma porção de 190 kcal/dia. Sua equivalência nutricional frente aos feijões se encontra na Tabela de Equivalência de substituição da carne por feijões. Quanto À FORMA DE CONTROLE DA INGESTÃO HÍDRICA: O texto acima traz algumas condições não contempladas no dia a dia das pessoas e que podem comprometer a ingestão hídrica. A percepção hipotalâmica da osmolaridade sérica como fator de ativação da sede e de hormônio antidiurético objetivando o controle hídrico corporal pode ser alterada por fatores como os níveis sanguíneos de sódio, glicose e uréia. Sendo assim, é possível ter menor quantidade de água corporal sem a sede proporcional a ela, não alertando o organismo para a correta reposição hídrica.

Além disso, com a vida estressante do dia a dia de grande parte das pessoas, a observação do próprio corpo é muitas vezes minimizada, predispondo à ingestão insuficiente de água. Nesse contexto, sugerimos a seguinte alteração do trecho: "O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em nosso cérebro e em diferentes partes do nosso corpo. Esses sensores nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água em excesso traga qualquer benefício para a saúde. A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: observe a cor da sua urina. Se estiver amarela bem clara, quase transparente, isso significa que sua ingestão está adequada." (Página 56)

Data: 27/03/2014

Comentário: Acho necessário uma breve menção aos dados epidemiológicos quanto a prevalência de desnutrição, obesidade, hipertensão e doenças coronarianas numa visão geral, entre homens e mulheres e segundo condição econômica.

Justificativa: É interessante que a população saiba qual a realidade nutricional de seu país, além de reforçar a importância deste Guia.

Data: 27/03/2014

Comentário: Acho importante a recomendação máxima de porções por grupo.

Justificativa: A população como um todo deve possuir algo em que se basear para realizar bem suas escolhas e com variedade de nutrientes.

Data: 30/03/2014

Comentário: Incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.

Justificativa: Porque a omissão do vegetarianismo/veganismo no guia?

Data: 30/03/2014

Comentário: Incentivam os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.

Justificativa: Tendo em vista que a dieta vegetariana está estabelecida mundialmente e é crescente no Brasil, além de existirem diversos estudos científicos que comprovam os benefícios da dieta livre de carne, se o guia não trouxer essa opção de dieta, demonstrará desatualização ou a escolha da omissão de informação e estará ignorando uma possibilidade de nutrição mais saudável e mais viável economicamente para a população.

Data: 30/03/2014

Comentário: No Capítulo 3, parte II, incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.

Justificativa: Por que até agora o vegetarianismo não foi mencionado?



Data: 30/03/2014
Comentário: Incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.
Justificativa: falta mais informações sobre dieta vegana.
Data: 30/03/2014
Comentário: É dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na nossa percepção, são as carnes e laticínios.
Justificativa: informação precária ou tendenciosa.
Data: 31/03/2014
Comentário: Preocupa-me um pouco o entendimento da população em relação às substituições dos alimentos e composição dos pratos. Sem dúvida a ideia de o guia conter fotos dos pratos prontos e não separar os alimentos em porções dentro de um grupo ilustrado é perfeita, porém, é preciso que seja melhor explicado a questão de quantidade para cada indivíduo. Apesar de a composição das refeições estar muito clara no guia, ainda faltam informações sobre o quanto estes pratos devem ser maiores ou menores que a foto, conforme necessidade de cada um. Como sugestão, seria interessante fotografar vários pratos com a mesma composição, porém com quantidades menores e maiores, assim como existem nos Manuais Fotográficos para auxiliar na avaliação de consumo alimentar. Ou então variar as características dos indivíduos que foram utilizados como exemplo para a realização das fotos, usar exemplos de composição para crianças e adolescentes também.
Justificativa: Apesar de o guia ser uma ferramenta para profissionais realizarem as orientações necessárias à população, é imprescindível que ele seja o mais claro e compreensível possível. É uma excelente e inovadora iniciativa do Ministério da Saúde, mas deve esclarecer ao máximo as questões sobre a alimentação, e deixar o mínimo de dúvidas quando o indivíduo leigo o acessar. Estou muito satisfeita com o resultado do material, principalmente esta questão do incentivo à volta à cozinha. Vejo que temos muito trabalho pela frente e que este novo conceito desafia nossa prática profissional.
Data: 03/04/2014

Comentário: Parágrafo 50: Já está aprovado cientificamente que o remolho com descarte da água melhora a qualidade nutricional do feijão e não somente acelera o tempo de cozimento. Parágrafo 58: a seção do milho não aborda a questão do milho transgênico. Páginas 47 e 48: Novamente o pão feito somente com 4 ingredientes (farinha, água, fermento e sal) não é considerado no grupo dos cereais. Parágrafos 74 e 78: Frutas e vegetais considerados como “excepcionalmente” saudáveis é uma afirmação questionável. Parágrafo 80: Rever os termos utilizados no parágrafo que pode induzir a população ao erro. Parágrafo 83: Se refere a gorduras saudáveis, mas não especifica que tipo de gorduras são essas. Parágrafo 102: A restrição no consumo de ovo por ser rico em colesterol é questionável. Parágrafos 106 e 107: Não há consenso nessa recomendação. Muito brusca em relação ao guia 2006.

Justificativa: Parágrafo 50: Sugere-se a inclusão de informações sobre técnicas dietéticas que auxiliam o melhoramento das características nutricionais dos alimentos. Por exemplo, deixar o feijão de molho e desprezar essa água antes de cozinhar não serve somente para diminuir o tempo de cozimento, mas principalmente para diminuir a quantidade de fatores antinutricionais no alimento, conforme apontado na literatura científica. Parágrafo 58: O milho transgênico é largamente produzido e comercializado no país e ainda não se sabe os efeitos para saúde. Levando em conta o princípio da precaução sugere a inclusão de uma discussão a respeito. Páginas 47 e 48: Sugere-se considerar o pão como um alimento no grupo dos cereais e discutir as diferentes formas de preparo. Parágrafos 74 e 78: Considerando a contaminação química por agrotóxicos que muitos desses alimentos apresentam. Assim, sugere-se a revisão do texto pontuando essas situações e os cuidados a respeito (alertando, por exemplo, que colocar frutas e vegetais de molho em vinagre não “elimina” os agrotóxicos). Parágrafo 80: Sugere-se reescrever o parágrafo retirando o termo “grande parte”, substituindo para: Afirmação de frutas que preserva parte dos nutrientes. Isso porque a afirmação pode confundir a população, entendendo que o consumo dessas frutas processadas é recomendado pelo guia. Parágrafo 83: Rever a questão de gorduras não saudáveis, pois apenas a saturada é citada e há vários estudos demonstrando que ela não é tão maléfica como se pensava, enquanto a gordura trans, comprovadamente nociva, não é devidamente explorada no documento. Parágrafos 97, 98 e 99: Ao falar de peixes não menciona frutos do mar que faz parte da cultura alimentar de algumas regiões brasileiras. Parágrafos 106 e 107: A questão da água precisa ser revista, pois parece que não precisa ser consumida, tendo seu consumo resumido apenas quando as pessoas tiverem a sensação de sede, considerada um sinal inicial da desidratação. Além da linguagem jornalística utilizada.

Data: 03/04/2014



Comentário: parte II, incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes.
Justificativa: Feijão e outras legumes são parte fundamental da dieta do brasileiro, além de serem muito importantes como fonte de proteína para os vegetarianos. O fato de ter a opção de feijões sem carnes nos pratos convem para o comerciante pois diminui os custos e para os vegetarianos pois podem comer o feijão sem agregados estranhos.
Data: 05/04/2014
Comentário: Necessário criar uma política que incentive os restaurantes a não usar carnes em todos os feijões e diversos pratos que são preparados. Há uma cultura do é necessário carne para tudo em todas as refeições. Seria mais interessante falar das possibilidades de uma alimentação natural vegetal, sem o consumo excessivo de carnes, principalmente as vermelhas gordurosas que trazem malefícios a saúde
Justificativa: É possível comer bem, gostoso, saboroso, sem ter carnes na alimentação e esse manual se destina a falar de uma alimentação saudável portanto é necessário falar da dieta vegetariana que é a mais adequada para se atingir as recomendações de percentuais dos macronutrientes. É uma dieta que pode fornecer todos os nutrientes necessários pra saúde. Não é o uso da carne e nem dos produtos derivados de animais que faz a diferença na obtenção dos nutrientes, mas sim a forma de escolher os alimentos vegetais. Praticamente todos os alimentos naturais contêm proteínas e carboidratos. Falta informação nutricional sobre a dieta vegetal e a verdade sobre a quantidade necessária de proteína para o nosso organismo, pois é muito menor do que consumo feito hj em dia.
Data: 07/04/2014
Comentário: Mesmo com os incentivos para que donos de restaurantes ofereçam o feijão sem a carne, nesta parte o guia não oferece uma opção para uma opção sem a carne. Parágrafo 58 não explica nem diferencia o milho transgênico.
Justificativa: Novamente o guia não trata da questão da alimentação vegetariana e seus benefícios, nem a reconhece como opção alimentar. E na questão do milho, cabe discutir a possibilidade dele oferecer algum risco para a saúde, levantar a questão do alimento geneticamente modificado é muito pertinente para este guia.
Data: 08/04/2014

Comentário: Sobre opções de composição de refeições saudáveis: CAFÉ DA MANHÃ: para o Nordeste, duas composições, atendendo homens de 20 e 44 anos - repetição do cuscuz (p. 39). RECOMENDAÇÃO: Incluir MULHER do grupo etário de 30-35 anos; diversificar opção do cuscuz por macaxeira ou inhame ou tapioca. ALMOÇO: para o Nordeste, composição que exclui o arroz e inclui sobremesa de cocada.; para o homem de 49 anos da região norte, composição que inclui berinjela recheada como prato principal - Incongruentes com as práticas alimentares habituais regionais (p. 40-1). RECOMENDAÇÃO: incluir o arroz e substituir a cocada por uma fruta, no caso Nordeste; substituir a berinjela por um peixe assado ou uma caldeirada no caso Norte (p. 42-3). JANTAR: combinações incongruentes com as práticas alimentares habituais regionais. Sugestões de refeições densas em energia, próprias para o almoço. Inclusão de alimentos de difícil digestibilidade e raramente utilizados no jantar (fígado). Inclusão de pessoas em faixa etária própria da adolescência (15 anos). Denominação inadequada da farinha comumente utilizada com açaí (farinha de macaxeira) o para o Nordeste, mulher de 54 anos, a opção de jantar se refere a uma combinação de arroz, feijão, peito de frango grelhado, abóbora com quiabo e compota de jenipapo. RECOMENDAÇÃO: substituir por uma sopa de carne, com legumes e macarrão, ou uma canja de frango com arroz e legumes, ou uma sopa de feijão com legumes Acompanhamento, pão. o para um homem de 15 anos, região Norte - sopa de legumes, farinha de macaxeira e açaí. RECOMENDAÇÃO: substituir farinha de macaxeira por farinha de TAPIOCA. o para um homem, 33 anos, da região Sudeste - opção de fígado bovino. O fígado, seja pelo caráter de digestibilidade ou pelo valor nutricional (elevada quantidade de colesterol e vitamina A, 601mg/100g e 14574 mcg de retinol, respectivamente), não deve ser estimulado como um alimento de consumo habitual, pois mesmo quando consumido como tal, limita-se a uma vez por semana. Considerar que estas sugestões podem ser interpretadas como modelo ou padrão a ser seguido. RECOMENDAÇÃO: substituir o fígado por outro alimento. OUTRAS REFEIÇÕES o O texto está confuso. Ressalta que crianças e adolescentes precisam fazer outras refeições, e que o mesmo pode ocorrer em outras fases (p. 44, 1º parágrafo). RECOMENDAÇÃO: Revisar o texto, a partir da primeira orientação dos dez passos para uma alimentação saudável do Guia de 2006. Substituir o termo “outras refeições” por lanches. o Poucas imagens de frutas frescas como opções de lanche (p. 44) RECOMENDAÇÃO: incluir mais imagens de FRUTAS frescas. ÁGUA “ Sugere-se excluir a imagem e legenda “água de torneira”, considerando os riscos de contaminação química ou até mesmo microbiológica se a torneira for ligada diretamente de caixa d’água, sem limpeza e desinfecção adequadas. O texto está confuso e necessita de revisão. GRUPOS DE ALIMENTOS “ Sugere-se que sejam apresentados antes da apresentação de sugestões para composição das refeições.



Justificativa: A escrita do texto está confusa em alguns momentos, necessita revisão de português.
Data: 09/04/2014
Comentário: A ingestão de água não deve estar fundamentada somente no critério de quando "sentir sede".
Justificativa: É inquestionável a necessidade de uma boa hidratação para o corpo humano, e o mecanismo da sede é ativado quando as reservas hídricas estão baixas. A sede, portanto, não pode ser um bom parâmetro para a ingestão de água. A ingestão de água deve acontecer antes mesmo do mecanismo da sede ser ativado. Além disso, a necessidade de ingerir água somente quando "sentir sede" não se aplica a todas as pessoas, pois em algumas esse mecanismo pode funcionar de maneira diferente/inadequada, não acusando a necessidade de tomar água. Não há também esclarecimento sobre a quantidade de água desejável a ser consumida por dia.
Data: 11/04/2014
Comentário: 1. Em relação a afirmativa "A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir." - Essa frase dá a entender que só se deve beber água quando sentimos SEDE.
Justificativa: 1.Vários estudos indicam que quando sentimos SEDE já estamos em algum grau de desidratação. Considerando que o mesmo guia diz que a necessidade de água que deve ser ingerida leva em consideração fatores como peso, idade e atividade física (além da variável clima), seria interessante demonstrar (exemplificar) como saber qual é a minha real necessidade de água de acordo com as minhas condições individuais, de acordo com as bases científicas de nutrição. Uma tabela que exemplifique o percentual médio de água obtido dos alimentos e preparações culinárias baseados na alimentação saudável proposta pelo guia (em que seja considerada a necessidade nutricional calórica de acordo com os mesmo critérios individuais de necessidade diária de água), facilitaria para que o indivíduo soubesse a quantidade de líquidos provenientes de água (pois seria somente calcular a necessidade e subtraí-la da ingestão proveniente de alimentos). Isso evitaria uma interpretação errada sobre o consumo diário de água.
Data: 14/04/2014

Comentário: A água é um alimento, tanto para os seres produtores quanto para os consumidores. E apesar de estar presente nos alimentos e de sua necessidade individual variar, na minha opinião, seria bom sugerir a ingestão de "aproximadamente 2 litros de "água de beber" diariamente" (água de beber refere-se a qualquer água adequada para ser ingerida), pois assim as pessoas ficam livres pra controlar o seu consumo, mas terão uma idéia de quantidade. Coisa que relacionada aos alimentos fontes de outros nutrientes (energéticos ou reguladores) fica difícil de fazer quando se trata de recomendação destinada a toda a população. É por isso que na minha opinião, tratando-se de "educação alimentar" para toda a população brasileira, fica mais fácil recomendar que se priorize a escolha dos alimentos considerando-se os nutrientes: proteínas (nos quais estão os aminoácidos, com a informação sobre a necessidade de se ingerir os "essenciais"); carboidratos, incluindo as fibras; vitaminas e minerais e deixar claro que as gorduras, sejam as existentes naturalmente nos alimentos, sejam as de adição, são ingeridas em consequência do consumo destes alimentos, devendo ser evitado o consumo das saturadas visíveis, de frituras e de produtos cujos rótulos informem alto teor de saturadas (trans ou não trans). Agora definir o que é alto num determinado tipo de produto é outra coisa. Deve-se considerar ainda que há diferença entre gordura naturalmente saturada e gordura artificialmente saturada, e ainda que existem as parcialmente saturadas. Evitar gordura saturada não significa nunca comer a naturalmente saturada. O organismo precisa dela para síntese de substâncias. E encontrando-se diante da necessidade de consumir gordura artificialmente saturada, deve-se preferir as menos saturadas/parcialmente saturadas.

Justificativa: A água é nutriente presente nos alimentos e ao mesmo tempo alimento que precisa ser ingerido pelos seres humanos. Ela dissocia-se no organismo humano participando ativamente de processos catabólicos/anabólicos.

Data: 15/04/2014

Comentário: Excluir sugestão

Justificativa: Excluir sugestão

Data: 15/04/2014

Comentário: Página 56: Item: Água Acrescentar na 6ª linha: (50% a 70% de água corporal).

Justificativa: É importante esclarecer a porcentagem corporal de água.

Data: 15/04/2014

Comentário: Página 56: Quadro de figuras: Acrescentar foto mostrando água mineral envasada



Justificativa: Assim como foram inseridas fotos de água de torneira, filtro de barro e água em jarra sugerimos acrescentar também água mineral envasada.
Data: 15/04/2014
Comentário: Página 57: na 21ª linha acrescentar no final do texto: [...] ou água mineral natural.
Justificativa: Inúmeros trabalhos destacam a importância da água mineral natural como um alimento ideal para conseguir uma boa hidratação e termorregulação principalmente devido a sua composição constante de sais minerais e oligoelementos.
Data: 17/04/2014
Comentário: É importante que seja recomendado aos proprietários de restaurantes que produzam alguns pratos sem carnes, especialmente feijão. Desta forma podem agradar a dois públicos.
Justificativa: A dieta vegetariana precisa enfatizar a ingestão de ferro e uma das principais fontes são os feijões. Quando os restaurantes cozinham feijões com pedaços de carne, impedem os adotantes de dieta vegetariana de consumi-lo, privando-os de importante ingestão de ferro.
Data: 17/04/2014
Comentário: Incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.
Justificativa: Vegetarianos suprem suas necessidades protéicas utilizando-se de leguminosas, especialmente feijão por sua grande oferta. Disponibilizar feijões preparados sem carnes reduziria o custo da preparação e diminuiria o aporte calórico e lipídico ofertado aos consumidores não-vegetarianos.
Data: 17/04/2014
Comentário: Incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.
Justificativa: Devemos estimular que hajam alternativas a carne para que todos possam se alimentar satisfatoriamente e de acordo com a escolha alimentar de cada um.
Data: 17/04/2014
Comentário: "Incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes". Somente nessa parte o Guia fala sobre carne, mas não alude em momento algum à possibilidade de a pessoa viver sem ela.
Justificativa: O Guia tem uma postura claramente tendenciosa. Mesmo quando admite a possibilidade de se comer bem sem uso de carne, como na preparação do feijão, não contempla a informação de que é sim possível a alimentação sem esse ingrediente, nem cita a vasta e saborosa cozinha vegetariana.
Data: 18/04/2014

Comentário: Incentiva os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.
Justificativa: Tem que ser mostra o que é vegetarianismo e os benefícios desse à saúde e ao meio-ambiente.
Data: 18/04/2014
Comentário: Incentivamos os donos de restaurantes a fazer feijões sem carnes. É nessa parte que o Guia fala sobre carnes, mas não dá a possibilidade de a pessoa viver sem ela.
Justificativa: Na página 46, onde se fala dos temperos para feijões, deve ser recomendado aos proprietários de restaurantes para não adicionar carne e seus subprodutos no feijão, para atender ao público vegetariano, representado por cerca de 10% da população brasileira. Como o feijão é uma importante fonte de proteína (www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf), a produção desse alimento sem carnes adicionadas torna-se uma opção para os vegetarianos que precisam se alimentar fora de casa. Em relação à possibilidade das pessoas viverem sem carne, esta deve ser incluída no Guia, já que diversas pesquisas e relatórios de organizações internacionais afirmam que uma dieta vegetariana equilibrada é saudável e também é benéfica na prevenção e melhora de algumas doenças, desde cardiovasculares até o câncer, além de outras doenças crônicas como o diabetes e algumas doenças degenerativas. Exemplos: pesquisa da Loma Linda University, nos Estados Unidos, publicada no periódico Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, que descobriu a diminuição significativa do risco de diabetes nos participantes vegetarianos e que se exercitavam três vezes por semana; documentário ¿Forks over Knives¿ do cirurgião americano Caldwell Esselstyn, que conta a história de como seus pacientes venceram problemas cardíacos e evitaram cirurgias ao adotar a dieta vegetariana; relatórios da Organização das Nações Unidas (ONU), da Associação Dietética Americana (American Dietetic Association - ADA), do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos (U. S. Department of Health & Human Services - HHS), do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (U. S. Department of Agriculture - USDA) e da Associação Espanhola de Dietistas-Nutricionistas (AEDN), dentre outras.
Data: 21/04/2014
Comentário: O tema requer uma linguagem mais adequado ao público. Para não ficar repetitivo, compartilho do comentário do Dr.Eric Slywitch, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira.



Justificativa: O tema requer uma linguagem mais adequado ao público. Para não ficar repetitivo, compartilho do comentário do Dr.Eric Slywitch, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira.
Data: 22/04/2014
Comentário: No capítulo 3 pagina 54 fala sobre o consumo de frutas, frutas in natura e desidratadas. O consumo de frutas desidratadas ainda é pouco conhecido pela população, sendo necessário uma maior explanação sobre o assunto.
Justificativa: O consumo de frutas deve ser incentivado na população, visto que, é notável a substituição do consumo de frutas por produtos industrializados. O consumo de frutas desidratadas é uma boa opção para incrementar a dieta contando com as vantagens deste alimento para a saúde do individuo. O valor calórico das frutas desidratadas é mais elevado do que as frutas in natura, pelo fato de os carboidratos estarem mais concentrados no alimento, todavia, deve-se levar em conta também a quantidade de fibras destes alimentos e sua praticidade de transporte. É interessante trazer a porção destas frutas para um lanche, por exemplo.
Data: 22/04/2014
Comentário: (Capítulo 3 - página 54) - Adotar um posicionamento sobre a recomendação da gordura saturada e do colesterol; - Separar as gorduras 'boas' daquelas que devem ser evitadas;
Justificativa: (Capítulo 3 - página 54) - O Guia Alimentar deve classificar e especificar os tipos de gordura e não se limitar a uma breve explicação, sem contexto. Como por exemplo, o colesterol, é citado apenas no grupo dos ovos.
Data: 22/04/2014
Comentário: Por que nao citar donos de restaurantes a fazerem feijoes sem carnes?
Justificativa: Cade a opção do vegetarianismo ao falar das carnes? O guia nao da opção! Estou cansado de ir em restaurantes e nao poder comer feijao porque foi feito com carnes.
Data: 22/04/2014
Comentário: Coerência
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 22/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras "outros produtos"? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter "preços justos" devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 23/04/2014

Comentário: Coerência.

Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional

Data: 23/04/2014

Comentário: Grupo leites e iogurtes .Rever parágrafo sobre intolerância ao leite (pg. 53)

Justificativa: Os feijões e verduras de folha são fontes de cálcio? E a biodisponibilidade? Deve se inserir equivalentes/substituições de outras fontes de cálcio.



Data: 23/04/2014
Comentário: Na frase que cita o consumo de carne vermelha ...Por isso, restringimos a presença de carnes vermelhas.....priorizando sempre cortes mias magros.(pg.54-55) deve ser retirada.
Justificativa: A frase é desnecessária.
Data: 23/04/2014
Comentário: Fazer algumas considerações sobre bebidas alcoólicas.
Justificativa: Sem comentários.
Data: 23/04/2014
Comentário: A questão do agrotóxico deve ser citada no guia.
Justificativa: Múltiplas evidências relacionadas aos agrotóxicos.
Data: 23/04/2014
Comentário: Sugere-se a substituição a ilustração da água de torneira.
Justificativa: Pensando em âmbito nacional não é uma realidade, o abastecimento de água em algumas regiões é muito precário ou não existe.
Data: 23/04/2014
Comentário: Apesar de não haver uma referência quanto ao consumo de água deve ser estabelecido um parâmetro de consumo no guia.
Justificativa: Lembrar que alguns grupos, por exemplo, os idosos, não tem o hábito do consumo.
Data: 23/04/2014
Comentário: Ênfase no consumo de peixes.
Justificativa: São alimentos mais saudáveis.
Data: 23/04/2014
Comentário: Quanto ao consumo da castanha deve se ter o cuidado com a importação de hábito.
Justificativa: As evidências epidemiológicas quanto ao seu consumo são frágeis.
Data: 23/04/2014
Comentário: Falta de coerência de informações
Justificativa: Para a merenda escolar por exemplo, nesta nova proposta do guia alimentar não tem como se fazer uma representação gráfica do mesmo para ser melhor explicado a população, ou seja, algo que seja bem mais fácil de entender, principalmente pra esta faixa etária.
Data: 24/04/2014

Comentário: acho que seria interessante na parte que se refere a leite e derivados enfatizar a importancia do leite materno
Justificativa: sabe-se que crianças amamentadas ao seio materno nos primeiros 2anos de vida tem menor risco de obesidade, doenças alergicas, doenças crônicas na vida adulta, portanto acho importante enfatizar o leite materno como importante contribuidor de saude tanto para criança quanto p mae, pois esta ao amamentar, recebe beneficos tais como menor risco de cancer e promove perda de peso evitando obesidade.
Data: 25/04/2014
Comentário: Página 56: Acrescentar na 14º e 15º linha: [...] outras precisarão de três litros ou mais, como no caso dos esportistas e idosos.
Justificativa: É importante destacar que no caso dos idosos e esportistas a ingestão de água requerida pelo organismo é maior.
Data: 25/04/2014
Comentário: Página 57: Item: Finalmente 2º linha: [...] quantidade pedida por nosso corpo, esses ... Substituir por: [...] quantidade recomendada, esses ...
Justificativa: Acreditamos que a sugestão feita é mais esclarecedora.
Data: 28/04/2014
Comentário: Página 56: Item: Água Acrescentar na 14º e 15º linha: [...] outras precisarão de três litros ou mais, como no caso dos esportistas e idosos.
Justificativa: É importante destacar que no caso dos idosos e esportistas a ingestão de água requerida pelo organismo é maior.
Data: 28/04/2014
Comentário: Página 56: Item: Água - Quadro de figuras: Acrescentar foto mostrando água mineral envasada
Justificativa: Assim como foram inseridas fotos de água de torneira, filtro de barro e água em jarra sugerimos acrescentar também água mineral envasada. Ao excluir a categoria de Água Mineral o referido guia privilegia outras formas comerciais de aquisição de água, pois atualmente até as empresas de saneamento básico dos Estados e Municípios visam a obtenção de lucro inclusive ofertando ações na bolsa de valores, ex.: Sabesp
Data: 28/04/2014
Comentário: Página 57: na 21º linha acrescentar no final do texto: [...] ou água mineral natural.



Justificativa: Inúmeros trabalhos destacam a importância da água mineral natural como um alimento ideal para conseguir uma boa hidratação, termorregulação e eliminação de toxinas, principalmente devido a sua composição constante de sais minerais, oligoelementos e principalmente por ser um produto 100% natural, orgânico, sem adição de conservantes, acidulantes e produtos químicos, tais como cloro, sulfato de alumínio largamente utilizado no tratamento da água de rede de distribuição pública. A ingestão de água mineral é a única forma de consumo 100% natural.

Data: 28/04/2014

Comentário: Página 57: Item: Finalmente 2ª linha: [...] quantidade pedida por nosso corpo, esses ... Substituir por: [...] quantidade recomendada, esses ...

Justificativa: Acreditamos que a sugestão feita é mais esclarecedora.

Data: 28/04/2014

Comentário: Parágrafo 88: Sugere-se mais esclarecimentos visando favorecer a diferenciação dos tipos de queijo que podem ser considerados saudáveis para o consumo diário e aqueles que devem ser evitados.

Justificativa: O Guia Alimentar é contraditório ao explorar o consumo de derivados do leite. Apesar de estes serem classificados em grupos de alimentos processados ou muito processados (dependendo do tipo do produto), em alguns momentos o seu consumo é incentivado (= o queijo se configurou como exemplo de alimento a ser consumido no café da manhã), em outros não, como o seguinte trecho: “Produtos processados à base de leite, como os queijos, são também ricos em proteínas, vitamina A e cálcio. Entretanto, além do conteúdo elevado de gorduras saturadas próprio do leite, são produtos com alta densidade de energia (em função da perda de água durante o processamento) e com alta concentração de sódio (devido à adição de sal). Por isso, queijos, como todos os produtos processados, devem ser consumidos sempre em pequenas quantidades, complementando e não substituindo alimentos”. O leitor pode ficar confuso sobre o tema.

Data: 28/04/2014

Comentário: Parágrafo 89: Está escrito no guia: “Bebidas lácteas adoçadas e adicionadas de corantes e saborizantes, incluindo iogurtes, são produtos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados”. Como uma sugestão e alternativa aos indivíduos que não toleram leite ou não possuem preferência por este produto (realidade de muitos adultos brasileiros), pode ser interessante resgatar o consumo do iogurte natural caseiro cuja preparação é simples, porém desconhecida por muitos.

Justificativa: A preparação sugerida não contém adição de corantes e saborizantes.

Data: 28/04/2014
Comentário: Parágrafo 91: Sugere-se reforçar na introdução deste grupo os modos de preparo saudáveis conectando com as recomendações anteriormente expostas. Além disso, seria importante incluir a discussão sobre o consumo de carne com gordura aparente, juntamente com a pele do frango, e apresentar exemplos de cortes magros de carnes e opções de preparo.
Justificativa: Seria importante incluir a discussão do consumo da carne com gordura e da pele do frango dada a sua elevada prevalência na população brasileira. E a apresentação de cortes magros de carnes e opções de preparo seria interessante pois a apresentação de exemplos favorece a compreensão da população e de profissionais não nutricionistas.
Data: 28/04/2014
Comentário: Parágrafo 103: Sugere-se incluir a fervura ou o uso do filtro para tornar a água, de fato, saudável.
Justificativa: Ao abordar o consumo de água, o Guia aponta aquela oriunda da torneira como uma possível fonte. Entretanto, no Brasil vivenciamos diferentes realidades quanto à qualidade da água.
Data: 28/04/2014
Comentário: Parágrafo 107: Sugere-se que seja inserido no texto um mínimo de água a ser consumido e o reforço da necessidade de se estar atento a questão, principalmente em situações climáticas extremas, em determinados ciclos da vida como crianças e idosos, dentre outras.
Justificativa: O consumo saudável de água é um grande desafio a ser alcançado pela população brasileira, que tem destacada frequência por líquidos açucarados. O Guia, ao recomendar a quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir. Sugere que todos estejam atentos às necessidades de hidratação do corpo, não sendo necessário atentar para o volume mínimo a ser consumido. Entretanto, tal afirmativa é complexa em virtude da dificuldade de alguns sujeitos em perceberem essa necessidade e outros por possuírem condições fisiológicas diferenciadas, como os idosos, questão relevante ao considerar o aumento significativo deste grupo etário na população brasileira, bem como as frágeis demonstrações de autocuidado em saúde que ainda vivenciamos.
Data: 30/04/2014



Comentário: - Programa Nacional de Alimentação Escolar - FNDE: www.fnde.gov.br - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - MAPA é Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos- ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006. Pág. 57, 4º Parágrafo: No trecho sobre a de água da torneira (quando for microbiologicamente segura), de filtros ou bebedouros públicos, sugere-se apresentar formas de tratar a água para consumo (Ref. Trucon, 2013) Sugere-se valorizar a importância do consumo sustentável de água: tanto em relação à opções de alimentos com menor impacto hídrico, ou seja, que necessitam de menos quantidade de água para sua produção (Exemplo: grande consumo de água para a produção de carne) quanto optar por alimentos e produtos que não poluem os reservatórios de água durante sua produção, ou seja, aqueles que oriundos da agroecologia.

Justificativa: Referências: Slywitch, Eric. Alimentação sem carne.Editora Alaude: São Paulo, 2010. - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - MAPA é Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf Sobre o cultivo de hortas e a necessidade do consumo sustentável da água: - Conceição Trucon. E se não houver mais alimentos? Ed Irdin, 2013. -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos-ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006.

Data: 30/04/2014

Comentário: Página 53, linha 93. Será que quiseram dizer verduras de folha escura? A frase acaba em "verdura de folha"

Justificativa: Somente rever para verificar se é isso mesmo.

Data: 30/04/2014

Comentário: Página 56. A respeito da água fiquei espantada com a nova recomendação de consumo de água, já que no guia alimentar de 2005, a recomendação era de se ingerir pelo menos 2 litros de água por dia.

Justificativa: Acredito ser uma recomendação viável, no entanto fiquei com dúvidas em relação aos idosos que perdem a sensação de sede e costumam desidratar com facilidade. Outra questão é que, como a recomendação do guia anterior era bem diferente dessa, a sugestão é que se mencione isso de alguma forma, com as justificativas das mudanças, como por exemplo: diferentemente do que se recomendava no primeiro guia, a recomendação de consumo de água.... Isso dá mais credibilidade para a mudança, pelo menos para a compreensão dos profissionais que utilizarão o guia como referência.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 45, 51º parágrafo, 6ª e 7ª linhas: “Como em todas as preparações de alimentos, deve-se atentar para o uso moderado de óleo e de sal no feijão. Use o óleo vegetal de sua preferência – soja, milho, girassol, canola – mas use sempre na menor quantidade possível para não aumentar o teor de calorias da preparação e para evitar diluir o seu teor de nutrientes. Uma colher de sobremesa de óleo por xícara de feijão é mais...” No último parágrafo (página 45), o trecho “para evitar diluir o seu teor de nutrientes” não parece ser o mais apropriado. Sugere-se retirar o trecho.

Justificativa: O trecho não é de fácil compreensão para população geral, além disso, na tentativa de explicar conceitos mais específicos à população, a linguagem não transmite a informação da forma mais correta. Apesar de ocorrer uma “diluição” de alguns nutrientes, a adição de óleo no preparo dos feijões acrescenta gorduras, consequentemente calorias, mas adiciona também outras vitaminas, em especial, vitaminas lipossolúveis.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 45 a 47: “... Uma colher de sobremesa de óleo por xícara de feijão é mais...” (pág. 45, última linha) “... controlada. Para cada xícara de feijão, meia colher de café de sal...” (pág. 46, 51º parág., 3ª e 4ª linhas) “... Para preparar uma xícara de arroz, é adequado...” (pág.47, 57º parág.) A menção, no decorrer do texto, de utensílios de uso rotineiro nas preparações de alimentos como xícaras, copos, colheres de servir, sopa, sobremesa, chá e café, não é de fácil compreensão para determinados públicos. Sugere-se adicionar a informação completa no texto (Ex.: xícara de chá, ao invés de, apenas “xícara”), além de um adendo com figuras representativas (fotos) desses utensílios e de outros mencionados no guia.

Justificativa: Espera-se evitar erros e confusões quanto ao uso dos utensílios, principalmente, porque o guia, em diversos momentos, recomenda o uso específico de alguns utensílios (Ex.: “meia colher de café de sal”).

Data: 01/05/2014



Comentário: Página 46: “Feijões (e as demais leguminosas) são excelentes fontes de proteína, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio. O alto teor de fibras e uma quantidade moderada de calorias por volume conferem a esses alimentos um alto poder de saciedade, que evita que se coma mais do que o necessário.” No último parágrafo (página 46), o guia menciona que feijões e as demais leguminosas são excelentes fontes de cálcio. Sugere-se retirar o nutriente cálcio e o uso do adjetivo “excelente”.

Justificativa: A consulta da tabela brasileira de composição de alimentos (TACO) mostra que feijões e outras leguminosas cozidas não são fontes de cálcio. Além disso, o uso do termo “excelente” não se aplica a todos os nutrientes listados, e deve-se considerar que o teor de fitato presente nos feijões interfere na biodisponibilidade dos minerais.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 48, 62º parágrafo, 3ª a 6ª linhas: “... Combinados ao feijão ou outra leguminosa, cereais constituem também uma fonte de proteína de excelente qualidade.” Sugere-se reescrever o trecho. Sugestão: Combinados ao feijão ou outra leguminosa, cereais constituem também uma importante fonte de proteína de boa qualidade.”

Justificativa: Evitar uso de adjetivos como “excelente”, pois transmite ao texto uma opinião muito pessoal e pouco científica se não explicar ou comparar os valores para embasar a afirmação.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 48, 63º parágrafo: “Cereais polidos excessivamente, como o arroz branco e os grãos de trigo usados na confecção da maioria das farinhas de trigo, apresentam menor quantidade de fibras e micronutrientes. Por esta razão, versões menos processadas desses alimentos devem ser preferidas, como o arroz integral e a farinha de trigo integral. O arroz parboilizado (descascado e polido após permanecer imerso em água) é também uma boa alternativa por seu conteúdo nutricional mais próximo do arroz integral e por ter propriedades sensoriais mais próximas do arroz branco.” Sugere-se substituir a palavra “micronutrientes” por vitaminas e minerais.

Justificativa: O uso de termo mais técnico pode dificultar a leitura e compreensão do texto.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 49, 64º parágrafo: “Este grupo inclui mandioca ou aipim, batata ou batata inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha, cará e inhame.” Sugere-se também adicionar a palavra macaxeira como sinônimo de mandioca.

Justificativa: Adequação dos termos considerando as diferenças regionais.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 49, 68º parágrafo: ¿Na preparação de raízes e tubérculos, como na preparação de todos os alimentos, vale a mesma recomendação quanto ao uso moderado de óleo e de sal. Raízes e tubérculos devem ser preferentemente cozidos ou assados, pois quando fritos absorvem uma grande quantidade de gordura...¿ Da 5ª a 7ª linhas, ¿...pois quando fritos absorvem uma grande quantidade de gordura¿ sugere-se alterar o trecho. Sugestão: ¿... pois quando fritos absorvem grande quantidade de óleo e gordura.
Justificativa: Os alimentos absorvem o alimento no qual foram imersos e fritos, neste caso gordura ou óleos, e consequentemente, a preparação terá aumento do valor nutricional, principalmente de gorduras e outros compostos.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 49, 69º parágrafo: ¿Raízes e tubérculos são importantes fontes de carboidratos e fibras. A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A.¿ A citação da informação ¿....bata-doce é rica em precursores da vitamina A¿ não é muito apropriada. Recomenda-se retirar a frase ou substituir por [...batata-doce contém precursores da vitamina A], ou ainda, [...algumas variedades de batata-doce, em particular aquelas de polpa amarela intensa ou alaranjada, são ricas em precursores da vitamina A.].
Justificativa: Não se sabe quais tabelas de composição de alimentos os autores do guia basearam sua orientação. No entanto, referências de tabelas de composição de alimentos nacional e internacional, não relata batata-doce, especialmente as variedades mais consumidas no Brasil de polpa branca, como rica em precursores de vitamina A. Apenas algumas espécies de batata-doce (polpa amarela intensa e alaranjada) são ricas em precursores da vitamina A. Todavia, essas espécies não são encontradas e consumidas no país para considerar essa informação relevante no guia.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 50, 70º parágrafo, 3ª linha: ¿A diversidade de legumes e verduras é imensa no Brasil: abóbora ou jerimum, abobrinha, acelga, agrião alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis...¿ Falta uma vírgula separando o agrião do alface (sem a vírgula, parece um tipo de agrião).
Justificativa: Evitar confusão na leitura.
Data: 01/05/2014



Comentário: Página 50, 74º parágrafo, 3ª linha: ¿Legumes e verduras são alimentos excepcionalmente saudáveis. São excelentes fontes de fibras, de vitaminas e minerais e de vários compostos bioativos que contribuem para a prevenção de várias doenças. São alimentos que possuem alta densidade de nutrientes e baixa concentração de calorias, características que os tornam ideais para a prevenção do consumo excessivo de energia e da obesidade e das doenças crônicas associadas a esta condição, como as doenças do coração e o diabetes.¿ A expressão ¿compostos bioativos¿ é técnica. Sugere-se repensar o uso do termo, especialmente sem explicação.
Justificativa: O termo mais técnico não fica claro a pessoas que não são envolvidas com nutrição. Pode distanciar o leitor e dificultar a compreensão.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 50, 74º parágrafo, 5ª linha: ¿...São alimentos que possuem alta densidade de nutrientes e baixa concentração de calorias...¿ Sugere-se substituir o termo ¿alta densidade de nutrientes¿ Sugestão: São alimentos que possuem boa quantidade de nutrientes...
Justificativa: Termo que pode ser de difícil entendimento para a população geral.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 51: Seria interessante algum comentário a cerca da diferente composição entre as frutas, ex: frutas com grande quantidade de gorduras, como o abacate, que não deve ter o consumo tão frequente assim.
Justificativa: Pode passar a impressão errada de que se pode (e se deve) comer qualquer fruta em qualquer quantidade. O estímulo ao consumo é excelente, mas vale o comentário, para o próprio conhecimento da população e maior liberdade na escolha.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 51, 78º parágrafo, 4ª linha: ¿Assim como legumes e verduras, as frutas são alimentos excepcionalmente saudáveis. São fontes de fibras e de várias vitaminas e minerais e, também, de compostos bioativos que promovem a saúde e previnem doenças.¿ A expressão ¿compostos bioativos¿ é técnica. Sugere-se repensar o uso do termo, especialmente sem explicação.
Justificativa: O termo mais técnico não fica claro a pessoas que não são envolvidas com nutrição. Pode distanciar o leitor e dificultar a compreensão.
Data: 01/05/2014

Comentário: Página 51, 79º parágrafo: ¿Sucos naturais de fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira. Fibras e muitos nutrientes podem ser perdidos no seu preparo e o poder de saciedade dos sucos é sempre menor do que o da fruta inteira. Por isso, a substituição de frutas por sucos, mesmo sendo naturais, deve ser restrita a uma das refeições do dia, por exemplo no café da manhã.¿ Sugere-se suprimir a última frase: ...¿Por isso, a substituição de frutas por sucos...¿
Justificativa: Não há embasamento teórico para a afirmação.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 52: No caso das castanhas, sugere-se alguma referência à quantidade ou vezes ao dia que se recomenda a ingestão.
Justificativa: O consumo exagerado pode trazer mais malefícios do que benefícios, em especial quando se comunica à população que as castanhas só possuem gorduras saudáveis. É importante estimular o seu consumo, também pela quantidade de minerais presentes, mas o consumo excessivo, por exemplo, da castanha do Brasil, pode predispor ao risco de intoxicação por selênio.
Data: 01/05/2014
Comentário: Página 53: ¿grupo dos Leites e iogurtes¿ Sugere mudar o nome deste grupo. Sugestão Grupo dos leites e derivados
Justificativa: Existem outros alimentos do grupo que não são contemplados na terminologia usada no guia, como queijos.
Data: 01/05/2014



Comentário: Página 53: Outro ponto importante que deve ser discutido e reavaliado no texto, referente ao grupo dos leites e iogurtes, diz respeito à frase "Essas pessoas (intolerantes à lactose), e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha", dado que tal substituição, pura e simples, não consegue suprir as necessidades diárias de cálcio. Sabe-se que a incidência e prevalência da osteoporose e de fraturas por fragilidade óssea aumentam com a idade e que desempenham importante impacto sobre a maior taxa de morbidade e mortalidade, especialmente em idosos. No Brasil, dados epidemiológicos mostram que a osteoporose é tão prevalente quanto hipertensão arterial e dislipidemia, acometendo cerca de 30% das mulheres na pós-menopausa, sendo considerada um problema de saúde pública (PINHEIRO et al., 2009; CLARK et al., 2009). Descreve-se que de 15 a 30% dos pacientes com fratura de fêmur morrem durante o primeiro ano após o evento, geralmente por complicações decorrentes da fratura, como infecção, trombose venosa e úlceras de pressão, ou por doenças associadas, especialmente as cardiovasculares. Além disso, possuem maior risco de se tornarem dependentes ou institucionalizados após a fratura (PINHEIRO, 2008). A osteoporose apresenta um grande impacto financeiro aos nossos cofres públicos. Os gastos do Sistema Único de Saúde (SUS) com internações por fraturas osteoporóticas no Brasil são elevados e crescentes. No ano de 2006, os custos foram da ordem de R\$ 38.239.634,79, enquanto em 2008 somaram R\$ 43.564.378,10, contribuindo com 2% dos gastos totais com internação de idosos (BORTOLON; ANDRADE; ANDRADE, 2011). Entre beneficiários do setor privado de assistência à saúde dos estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo, a estimativa do custo direto com hospitalização para tratamento de fraturas no período entre 2003 e 2004 foi de R\$ 12 milhões (ARAUJO; OLIVEIRA; BRACCO, 2005). Além disso, os custos relacionados ao tratamento medicamentoso representam cerca de 9% da renda familiar mensal (KOWALSKI; SZENJFELD; FERRAZ, 2004).

Justificativa: A nutrição desempenha um papel fundamental na redução do risco de osteoporose, por seu efeito sobre todos os fatores relacionados à fragilidade óssea, principalmente no desenvolvimento e na manutenção da massa óssea. Estudos epidemiológicos mostram que uma adequada ingestão de cálcio durante a vida pode reduzir o risco de fraturas em até 60% (HEANEY, 1992). Na tabela brasileira de composição de alimentos (TACO), a quantidade de cálcio em 100 g de feijão cozido é de 27 mg no feijão carioca, 29 mg no feijão preto, 23 mg no feijão rosinha. Ao consideramos uma porção média de feijão = 140 mg (1 concha cheia), a quantidade de cálcio em 1 concha será de 38 mg. Em 100 mL de leite a quantidade de cálcio é 123 mg. Se a porção média de leite é 200 mL, a quantidade de cálcio ingerida será 283 mg, ou seja 86% a mais de cálcio. Quanto à biodisponibilidade de cálcio em vegetais verde escuros, é bem conhecido que esta é inferior aos produtos lácteos. Weaver; Proulx; Heaney (1999), identificou que a fração de absorção de cálcio do espinafre é de apenas 5%, da couve é 49%. Porém 1 porção de couve cozida (1 xícara de chá) tem 120 mg de cálcio portanto a absorção será 60 mg. Comparando o leite, cuja fração de absorção é 32%, mas tem 283 mg de cálcio, a quantidade absorvida será 94 mg, ou seja aproximadamente 40% a mais. Considere-se ainda a porção média ingerida de alimentos como a couve, raramente irá ultrapassar o acima descrito, enquanto o leite é consumido em maiores quantidades. Sendo assim, leite e produtos lácteos são os principais alimentos que contribuem para uma adequada ingestão diária de cálcio. Referências bibliográficas: PINHEIRO MM, CICONELLI RM, MARTINI LA, FERRAZ MB. Clinical risk factors for osteoporotic fractures in brazilian women and men: the brazilian osteoporosis study (BRAZOS). *Osteoporos Int* 2009; 20 (3): 399-408. CLARK P, CONS-MOLINA F, DELEZE M, RAGI S, HADDOCK L, ZANCHETTA JR, JALLER JJ, PALERMO L, TALAVERA JO, MESSINA DO, MORALES-TORRES J, SALMERON J, NAVARRETE A, SUAREZ E, PÉREZ CM, CUMMINGS SR. The prevalence of radiographic vertebral fractures in Latin American countries: the Latin American Vertebral Osteoporosis Study (LAVOS). *Osteoporos. Int.* 2009; 20 (2): 275-82. PINHEIRO MM. Mortalidade após fratura por osteoporose. *Arq Bras Endocrinol Metabol* 2008; 52 (7): 968-69. BORTOLON PC, ANDRADE CL, ANDRADE CA. [Characteristics of hospital admissions in the Unified National Health System for osteoporotic hip fracture in elderly people in Brazil, 2006-2008]. *Cad Saude Publica.* 2011;27(4):733-42. ARAUJO DV, OLIVEIRA JH, BRACCO OL. [Cost of osteoporotic hip fracture in the Brazilian private health care system]. *Arq Bras Endocrinol Metabol.* 2005;49(6):897-901. KOWALSKI SC, SZENJFELD VL, FERRAZ MB. Resource utilization in postmenopausal osteoporosis without incident fractures. *J Rheumatol.* 2004; 31 (5): 938-42. HEANEY RP. Calcium in the prevention and treatment of osteoporosis. *J Intern Med.* 1992;231:169-80. WEAVER CM, PROULX WR, HEANEY R. Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet. *Am J Clin Nutr.* 1999;70(3 Suppl):543S-548S.



Data: 01/05/2014

Comentário: Página 53: Outro ponto que merece atenção no manual é o termo "ultraprocessado". Este termo deve ser utilizado com cautela quando se trata do leite, pois o mesmo termo é utilizado para leites que passam pelo tratamento UAT (ultra alta temperatura).

Justificativa: Conforme a legislação brasileira, o leite de vaca destinado para consumo humano direto não pode apresentar adição de nenhum aditivo (GESEA, 2014). Assim sendo, mesmo o leite ultraprocessado, isto é, o leite que recebeu tratamento UAT, deve ter sua ingestão estimulada. O uso de aditivos visa melhorar e normalizar as características do leite. Porém, se a adição for verificada, o produto não pode ser classificado como leite, e sim, produto à base de leite (GESEA, 2014). Apenas neste caso, sua ingestão deve ser minimizada ou evitada. Estudos científicos comprovam que existe uma alta prevalência de osteoporose e inadequada ingestão de cálcio em nossa população, que a adequada ingestão de cálcio durante toda a vida diminui o risco de osteoporose, e que leite e derivados são as principais fontes de ingestão de cálcio. Porém, no referido manual, recomenda-se o consumo de alimentos com baixa biodisponibilidade deste mineral como substituição à ingestão de leite e derivados, e enfatiza, de maneira equivocada, a alta concentração de gorduras saturadas que estes alimentos apresentam. No seu papel de apoiar as ações de Educação Alimentar e Nutricional no SUS, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional, o Ministério da Saúde, em seus manuais, deveria estimular a ingestão de leite e derivados, incluindo os queijos "magros", ao invés de desestimulá-los, e ressaltar os efeitos benéficos dos diferentes nutrientes que compõem este grupo de alimentos. Referências bibliográficas: GESEA - Grupo de Extensão para Segurança do Alimento / ESALQ-USP. Conheça mais do leite que você toma. http://www.esalq.usp.br/gesea/artigos_detalhes.php?recordID=NXXXM. Acessado em 09/03/2014.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 54, 92º parágrafo: ¿Carnes de boi e de porco, assim como outras carnes vermelhas (carnes de cabrito, carne de cordeiro) são muito apreciadas no Brasil e são consumidas com muita frequência em todos os grupos da população¿ Sugere-se que coloque a informação de que o consumo é elevado, conforme dados da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2008-2009. Sugestão: Carnes de boi e de porco, assim como outras carnes vermelhas (carnes de cabrito, carne de cordeiro) são muito apreciadas no Brasil e são consumidas com muita frequência e em grande quantidade em todos os grupos da população.

Justificativa: Sugere-se que coloque a informação de que o consumo é elevado conforme dados da POF 2008-2009, e que haja uma referência de consumo, a fim de que a população tenha ideia do que é consumo elevado. Há uma recomendação americana para prevenção de câncer, que indica uma ingestão máxima de 500 g/semana de carne vermelha e processada, limitando a ingestão da processada.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 54, 93º parágrafo, 8ª a 11ª linhas: ¿Além disso, há evidências convincentes de que o consumo excessivo de carnes vermelhas pode aumentar o risco de câncer de intestino.¿ Sugere-se que coloque a informação de que carnes processadas também aumentam o risco de câncer de intestino. E que há uma recomendação internacional de consumo máximo de 500g/semana de carne vermelha e processada, limitando a ingestão da processada, a fim de que a população tenha uma referência do que é ¿consumo excessivo¿ (WCRF, 2007). Referências bibliográficas: WORLD CANCER RESEARCH FUND/AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington, DC: AICR, 2007. Sugestão: Além disso, há evidências convincentes de que o consumo excessivo de carnes vermelhas e processadas pode aumentar o risco de câncer de intestino. Há uma recomendação americana para prevenção de câncer, que indica uma ingestão máxima de 500 g/semana de carne vermelha e processada, limitando a ingestão da processada.

Justificativa: O World Cancer Research Fund recomenda o consumo máximo de carnes vermelhas e processadas seja de 500 g/semana, limitando a ingestão da processada, a fim de prevenir o câncer.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 54, 93º parágrafo: ¿Além disso, no caso das carnes vermelhas e, também, no caso das demais carnes, procuramos selecionar preparações grelhadas, assadas ou ensopadas, que utilizam menos óleo¿ Sugere-se que seja mencionado que o grau de cocção da carne também é um ponto importante a ser observado. Sugestão: Além disso, no caso das carnes vermelhas e, também, no caso das demais carnes, procuramos selecionar preparações grelhadas, assadas ou ensopadas, que utilizam menos óleo. Lembrando, que as carnes muito bem passadas (com muitos pontos de queimado), que não foram marinadas, apresentam substâncias com potencial de aumentar o risco para câncer.



Justificativa: Há diversos estudos mostrando a relação entre o grau de cozimento e aumento do risco de câncer. Sugere-se que seja mencionado que o grau de cocção da carne também é um ponto importante a ser observado a fim de evitar o aumento de risco para câncer, assim como técnicas simples, como marinar a carne, evita a formação de tais compostos. Referências bibliográficas: BUTLER LM, SINHA R, MILLIKAN RC, MARTIN CF, NEWMAN B, GAMMON MD, AMMERMAN AS, SANDLER RS. Heterocyclic amines, meat intake and association with colon cancer in a population-based study. *Am J Epidemiol*. 2003; 157:434-445. KAMPMAN E, SLATTERY ML, BIGLER J, LEPPERT M, SAMOWITZ W, CAAN BJ, POTTER JD. Meat consumed genetic susceptibility, and colon cancer risk: a United States multicenter case-control study. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*. 1999; 8:15-24. MARCHAND LL, HANKIN JH, WILKENS LR, PIERCE LM, FRANKE A, KOLONEL LN, SEIFRIED A, CUSTER LJ, CHANG W, LUM-JONES A, DONLON T. Combined effects of well-done red meat, smoking, and rapid n-acetyltransferase 2 and CYP1A2 phenotypes in increasing colorectal cancer risk. *Cancer Epidemiol Biomark Prev*. 2001;10:1259-1266. MOTOKI I, HIROYUKI K, JUNKO I, RIBEKA T, GERSON H, SANGITA S, LE MARCHAND L, SHOICHIRO T. Heterocyclic amines content of meat and fish cooked by Brazilian methods. *J Food Compost Anal*. 2010;23:61-69. NOWELL S, COLES B, SINHA R, MACLEOD S, RATNASINGHE DL, STOTTS C, KADLUBAR FF, AMBROSONE CB, LANG NP. Analysis of total meat intake and exposure to individual heterocyclic amines in a case-control study of colorectal cancer. *Mutation Res*. 2002; 507:175-185. ROHRMANN S, HERMANN S, LINSEISEN J. Heterocyclic aromatic amine intake increases colorectal adenoma risk: findings from a prospective European cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2009; 89:1418-1424. SINHA R, CHOW WH, KULLDORFF M, DENOBILE J, BUTLER J, GARCIA-CLOSAS M, WEIL R, HOOVER RN, ROTHMAN N. Well-done, grilled red meat increases the risk of colorectal adenomas. *Cancer Res*. 1999; 59:4320-4324.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 55, 97º parágrafo: Isso ajuda a explicar a baixa frequência de consumo de peixes no Brasil. Sugere-se colocar o complemento, com exceção da região Norte, que possui alto consumo de peixes, conforme dados da POF 2008-2009. Sugestão: Isso ajuda a explicar a baixa frequência de consumo de peixes no Brasil, com exceção da região Norte.

Justificativa: Dados de consumo da POF 2008-2009 mostram que o consumo de peixes na região Norte do país é alto e relevante.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 55, 99º parágrafo: ¿Como as carnes de boi, de porco e de frango, peixes são ricos em proteína de alta qualidade e em muitas vitaminas e minerais, incluindo em especial o cálcio.¿ Sugere-se explicar melhor que apenas peixe (especificar quais) podem ser considerados ricos em cálcio, conforme legislação do que é ¿alimento rico¿, e da composição de minerais segundo a tabela brasileira de composição de alimentos (TACO). Sugestão: Os peixes, assim como as carnes de boi, de porco e de frango, são ricos em proteína de alta qualidade e em muitas vitaminas e minerais. Além disso, alguns peixes como lambari, manjuba, pescada e sardinha são ricos em cálcio.¿

Justificativa: Verificou-se que para o alimento ser considerado rico, é necessário pelo menos 30% da recomendação diária em 100g (Portaria nº 27, de 13 de janeiro de 1998). Segundo a TACO, os peixes com mais de 300mg de cálcio/100g são: caranguejo cozido, camarão frito, lambari frito, manjuba frito, pescada frita, sardinha assada e frita.

Data: 01/05/2014

Comentário: Páginas 54 e 55: Sugere-se colocar no grupo de carnes e ovos, uma observação de que as carnes processadas (presunto, linguiça, salsicha, hambúrguer, embutidos, entre outras) devem ser evitadas, devido ao seu alto teor de gordura saturada, sódio, nitritos e nitratos. Sugestão: O consumo de carne deve ser moderado, principalmente de carne vermelhas e processadas (carne de boi, porco, presunto, linguiça, salsicha, hambúrguer, embutidos, entre outras), pois elas contêm altos teores de gordura saturada, sódio, nitritos e nitratos, o que pode aumentar o risco para doenças do coração e câncer.

Justificativa: Há diversos estudos mostrando os malefícios do consumo excessivo das carnes processadas, devendo ser evitadas, devido ao seu alto teor de gordura saturada, sódio, nitritos e nitratos, o que pode aumentar o risco para doenças do coração e câncer. Acredito que o capítulo sobre grupo de carnes é o local ideal para isso. Referências bibliográficas: FERGUSON LR. Meat and cancer. Meat Sci 2010;84:308-13.

Data: 01/05/2014

Comentário: Páginas 54 e 55: Sugere-se colocar uma recomendação diária de carne (de qualquer origem: bovina, ave, peixe e porco) para população, e sugere-se fazer uma ressalva sobre as carnes brancas também, com uma alerta sobre os malefícios do consumo excessivo de qualquer tipo carne, não incentivando seu consumo elevado.



Justificativa: Sabe-se que o consumo de carne (branca e vermelha) é elevado em toda população brasileira como mostram dados da POF 2008-2009. Portanto, as pessoas devem ser alertadas que seu consumo atual é alto e deve ser reduzido, devido relação com doenças crônicas. Além disso, sabe-se também que as carnes (inclusive as brancas), se consumidas em grande quantidade, oferecem altos teores de gordura total e saturada, portanto, o consumo de carne branca como substituinte da carne vermelha (sem mencionar quantidades), pode levar a um consumo exagerado desses nutrientes. Referências bibliográficas: SINHA R, CROSS AJ, GRAUBARD BI, LEITZMANN MF, SCHATZKIN A. Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people. Arch Intern Med. 2009;169: 562-71. MICHA R, WALLACE SK, MOZAFFARIAN D. Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. Circulation 2010;121:2271-83.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 56, 104º parágrafo, 1ª a 3ª linhas e 6ª a 10ª linhas e 107º parágrafo, 1ª a 4ª linhas: ¿A quantidade de água que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores.¿ (...) ¿Para algumas pessoas, a ingestão de dois litros de água por dia pode ser suficiente, outras precisarão de três ou quatro litros ou mesmo mais, como no caso dos esportistas.¿ (104º parág.) ¿A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir.¿ (107º parág.) A recomendação de água informada no guia deixa o leitor, especialmente o leigo ou menos informado, completamente perdido. Um pouco mais de cuidado nessa informação é necessário, principalmente pensando no público que pouco valoriza a ingestão de água. O 104º parágrafo precisa ser reescrito de forma a contemplar, de maneira clara e compreensiva, o porquê que as necessidades diárias de ingestão de água podem variar, até para o mesmo indivíduo. A frase final destacada do 104º parágrafo parece deixar a responsabilidade para o leitor, no entanto, esse leitor pode não ter julgamento apropriado para suas necessidades. O trecho destacado do 107º parágrafo, como está escrito, é dispensável.

Justificativa: Como bem mencionado no guia alimentar para a população brasileira publicado em 2006, a alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. A recomendação solta sobre a quantidade de água a ser ingerida por dia na versão 2014 do guia, especialmente com a menção: à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir, passa a impressão de que a água não tem tanta importância quanto de fato tem para a saúde humana. Apesar de algumas controvérsias existentes sobre a ingestão de água quando não se está com sede, que pode ser explicada, em alguns casos, por fatores fisiológicos, cumprindo a função de guia, ainda mais do Ministério da Saúde, é fundamental dar a importância necessária ao consumo de água e orientar a população de forma compreensível e adequada quanto ao seu consumo. Faz-se necessário rever a forma de escrita, e eventualmente incluir uma tabela contemplando inclusive faixas etárias, estados fisiológicos, etc.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 56: No tocante às necessidades de água, não existe nenhum índice para se estabelecer a necessidade hídrica diária, pois essa é influenciada por vários fatores. Mas, como a perda de água ocorre constantemente, o consumo de uma quantidade mínima de água para compensar as perdas, é crucial (PERRIER et al., 2013).

Justificativa: O volume médio de água perdido por dia, considerando as principais perdas (respiração, urina, suor e fezes), varia de 1050 a 3100 mL, segundo compilado da IOM (2004), e de 1,5 L a 3 L, segundo a EFSA (2011). Os rins desempenham papel fundamental em filtrar os resíduos do sangue, o que requer um volume mínimo obrigatório de urina para remover a carga de solutos (POPKIN; DIANCI; ROSENBERG, 2010; BERL, 2008), sendo essa uma das funções essenciais da água (JÉQUIER; CONSTANT, 2010). Em condições normais, o volume diário de urina é de 1 a 2 L (IOM, 2004). Segundo Brenner (2007), este volume varia de 1,5 L a 2,0 L por dia e é suficiente para limpar uma carga de soluto de 900 a 1200 mOsm por dia. Se os volumes de urina produzidos estão na dependência das quantidades de líquidos ingeridos diariamente (COZZOLINO; COMINETTI, 2013), o consumo médio diário deve ser em torno de 1,5 a 2 L de água, que serão destinados à produção de urina em concentrações adequadas. Um volume mínimo de urina deve ser eliminado diariamente, e este está associado ao consumo de macronutrientes, sal e produtos do metabolismo que devem ser excretados. Porém, o volume médio de urina diário, que é em torno de 1 a 2 L, aumenta com a idade, independente da dieta, devido à redução da capacidade dos rins em reter água (MANZ; WENTZ, 2003), o que



requer, portanto, um aumento no consumo de água com o aumento da idade. O aumento do consumo de sódio é associado a um aumento na excreção urinária do mineral e, portanto, mais água é necessária. O consumo de volumes maiores de água aumenta a remoção de sódio, uréia e outros solutos (NEGOIANU; GOLDFARB, 2008; ANASTASIO et al., 2001). Considerando dados da POF (2008-2009), a média do consumo de sódio do brasileiro é de 12 g/dia, representando mais do que o dobro recomendado pela Organização Mundial da Saúde, de apenas 5 g/d (WHO, 2006), exigindo, assim, um maior consumo de água para a eliminação adequada. Referências bibliográficas: ANASTASIO P et al. Level of hydration and renal function in healthy humans. *Kidney Int* 2001;60:748-56. BERL T: Impact of solute intake on urine flow and water excretion. *J Am Soc Nephrol* 2008;19:1076-8. BRENNER BM. Brenner and Rector's the kidney, 8th ed. Philadelphia, PA: Saunders Elsevier; 2007. COZZOLINO SMF; COMINETTI C. Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Barueri: Manole; 2013. EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY (EFSA). Panel on dietetic products, nutrition and allergies, scientific opinion on dietary reference values for water. *EFSA J* 2010, 8:1459. INSTITUTE OF MEDICINE. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. DRI Reports, 2004. JÉQUIER E; CONSTANT F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *Eur J Clin Nutr* 2010;64(2):115-23. MANZ F; WENTZ A. 24-h hydration status: parameters, epidemiology and recommendations. *Eur J Clin Nutr* 2003;57(Suppl 2):S10-8. NEGOIANU D, GOLDFARB S: Just add water. *J Am Soc Nephrol* 2008;19:1041-3. PERRIER E et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. *Brit J Nutr* 2013;109:1678-87. POPKIN BM; D'ANCI KE; ROSEMBERG IH. Water, hydration, and health. *Nutr Rev* 2010;68(8):439-58. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 56: Já está firmado por autoridades nutricionais mundiais uma recomendação média de água por dia.

Justificativa: A Organização Mundial de Saúde (2011) preconiza para adultos sedentários, uma ingestão diária de água de 2,9 L para homens e de 2,2 L para mulheres. Já para os indivíduos fisicamente ativos, a recomendação desta organização internacional é de 4,5 L/d. Segundo a European Food Safety Authority (EFSA), as informações disponíveis para os adultos permitem a definição de AI (adequate intakes) baseadas em observações de consumo e em valores de osmolaridade urinárias desejáveis, totalizando 2,0 L/d para mulheres e 2,5 L/d para homens. No guia alimentar da Austrália e da Nova Zelândia é recomendado consumo de 3,4 L/d para homens e 2,8 L/d para mulheres, e ainda cita que é preferível que a maioria desse consumo seja proveniente de água pura. Segundo o IOM (2004), na definição das conhecidas DRI, para prevenir os efeitos deletérios da desidratação como anormalidades metabólicas e funcionais é indicado ingestão diária de 3,7 L/d para homens e 2,7 L/d para mulheres. Assim, percebe-se que o volume recomendado em todos os consensos não é menor que 2 L/d de água. Portanto, há a necessidade de se estabelecer uma recomendação a ser ingerida de modo a: - Permitir um volume mínimo a ser alcançado para suprir as necessidades básicas do organismo (repor perdas diárias e garantir um volume adequado de água para a adequada e obrigatória eliminação de resíduos através da urina). - Chamar atenção a volumes líquidos, em sua grande parte, negligenciados. - Direcionar/orientar/nortear à população quanto a uma média de consumo diário de água, função essa do guia alimentar. Referências bibliográficas: EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY (EFSA). Panel on dietetic products, nutrition and allergies, scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. INSTITUTE OF MEDICINE. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. DRI Reports, 2004. Nutrient reference values for Australia and New Zealand, 2005. Ministry of Health, Australian Government [homepage on the Internet]. c2011. Available from: http://www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/publications/attachments/n35.pdf?q=publications/synopses/_files/n35.pdf WORLD HEALTH ORGANIZATION. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005.2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf

Data: 01/05/2014



Comentário: Página 56, 105º e 106º parágrafos, e última frase do 107º parágrafo: ¿A boa notícia aqui é que os seres humanos são capazes de regular de maneira extremamente eficiente o balanço diário de água, de modo que, ao longo do dia, a quantidade de água ingerida corresponda à água que foi utilizada ou eliminada pelo corpo.¿ (105º parág.) ¿O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em nosso cérebro e em diferentes partes do nosso corpo. Esses sensores nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos. Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿ (106º parág.) ¿A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir.¿ (107º parág.) A ¿boa notícia¿ mencionada no 105º parágrafo parece reforçar, especialmente dada à regulação feita pelos sensores mencionados no 106º parágrafo, que o cuidado com a ingestão de água não tem tanta importância, pois devemos beber ¿a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir¿ (pág. 56, 107º parágrafo, 3ª e 4ª linhas), ainda mais que ¿não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde¿ (pág. 56, 106º parágrafo, 11ª a 13ª linhas). É interessante repensar as colocações feitas e as repercussões que pode ter se a recomendação for cumprida a risca.

Justificativa: Apesar da “boa notícia” de que nós, organismos compostos principalmente por água, somos capazes de regular o balanço hídrico de maneira eficaz, sob o comando de “s sofisticados sensores”, e assim evitar desidratação e outras consequências pela hidratação incorreta; a “má notícia” é que esses “sensores” que sinalizam para o indivíduo beber (sinais químicos e neurais da interação periférica do cérebro e regulado pelo sistema nervoso central) podem falhar. No processo de envelhecimento, por exemplo, as mulheres normalmente apresentam alterações hormonais, e estas impactam na sensibilidade à sede e na regulação de fluidos corpóreos. Caso estas mulheres não sejam estimuladas a ingerirem água, independente de sede, elas tornam-se mais suscetíveis à desidratação (STACHENFELD, 2014). A mesma premissa de não controlar a ingestão de água pela sede deve ser considerada por idosos do sexo masculino e crianças, por serem suscetíveis ao que se denomina desidratação voluntária, que é definida como a falta de reidratação completa depois de um estímulo de desidratação devido a insuficiente ou falta de sede prolongada (KENNEY e CHIU, 2001). Assim, a afirmação “nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação” (pág. 56, 106º parágrafo, 8ª a 10ª linhas) não é completamente verdadeira, tendo em vista que os sensores podem sofrer interferências. Desta forma, a recomendação de água não pode ser “a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir” (pág. 56, 107º parágrafo, 3ª e 4ª linhas). Referências bibliográficas: KENNEY WL, CHIU P. influence of age on thirst and fluid intake. Med Sci Sports Exerc 2001;33(9):1524-32. STACHENFELD NS. Hormonal changes during menopause and the impact on fluid regulation. Reproduct Sci 2014. Doi: 10.1177/1933719113518992.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 56, 106º parágrafo: (...) “Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde”. O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. A sede não é um bom indicador do consumo de líquidos. Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de “sobrevivência”, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária (KAVOURAS, 2013). A sensação de sede (ou a habilidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos (CAMPBELL, 2007). Tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido (MCKIERNAN et al., 2008).



Justificativa: Em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelulares (THORTON, 2013), ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado (IOM, 2004). O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal (CAMPBELL, 2007; STOOKEY, 2005; MANZ; WENTZ, 2003; VOGELAERE, 2005; THOMPSON-TORGERSON; HOLOWATZ; KENNEY, 2008; SCALES, 2011; BENNETT, 2000) e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termorregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelulares intersticial (VOGELAERE, 2005; THOMPSON-TORGERSON; HOLOWATZ; KENNEY, 2008). No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue (VOGELAERE, 2005) e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede (SCALES, 2011). Adiciona-se que a percepção de sede pode ser abortada por controle cognitivo. O desconhecimento da importância do consumo de líquidos, o fato de não se lembrar de beber água e a falta de sede são alguns dos fatores que podem suprimir os sinais fisiológicos, levando em longo prazo a incapacidade em perceber corretamente a sede, mantendo o estado de desidratação (MCCAULEY et al., 2012; THORTON, 2013). Ainda, receptores orofaríngeos influenciam e amenizam a sensação de sede muito antes de se atingir a reposição do fluido corporal. A umidade da boca reduz rapidamente a sensação de sede após uma sensação máxima de sede (ENGELL, 1988). Essa antecipação nos sinais neuronais de que houve redução na osmolaridade é devido à comunicação das vias neuronais que partem da boca e convergem nos neurônios que estimulam simultaneamente os compartimentos internos do sangue (POPKIN; D'ANCI; ROSEMBERG, 2010). A complicação está no fato de que os indivíduos param de beber muito antes da restauração de líquidos ser atingida, consequentemente, balanço hídrico (DENTON; SHADE; ZAMARIPPA, 1999). Referências bibliográficas: BENNETT JA. Dehydration: hazards and benefits. *Geriatr Nurs* 2000;21(2):84-8. CAMPBELL S. Hydration needs throughout the lifespan. *J Am Coll Nutr* 2007;26:585-7. DENTON D et al. Neuroimaging of genesis and satiation of thirst and an interoceptor-driven theory of origins of primary consciousness. *Proc Natl Acad Sci USA* 1999;96:5304-9. ENGELL D. Interdependency of food and water intake in humans. *Appetite* 1988;10:133-41. INSTITUTE OF MEDICINE. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. DRI Reports, 2004. KAVOURAS SA. Thirst: survival instinct of sensitive fluid balance homeostatic mechanism? *Nutr Today* 2013;48(4S) MANZ F; WENTZ A. 24-h hydration status: parameters, epidemiology and recommendations.

Eur J Clin Nutr 2003;57(Suppl 2):S10-8. MCCAULEY LR et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol 2012;87:1282-6. MCKIERNAN F, HOUCHINS JA MATTES RD. Relationships between human thirst, hunger, drinking and feeding. Physiol Behav West Lafayette 2008;94(5):700-8. POPKIN BM; DĀNCI KE; ROSEMBERG IH. Water, hydration, and health. Nutr Rev 2010;68(8):439-58. SCALES K. Use of hypodermoclysis to manage dehydration. Nurs Older People 2011;23(5):16-22. STOOKEY JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc 2005;105:1231-9. THOMPSON-TORGERSON CS; HOLOWATZ LA; KENNEY WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev 2008;36:122-7. THORNTON SN. Regulation of thirst. Nutr Today 2013;48(4S). VOGELAERE P; PEREIRA C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol 2005;24:747-61.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 56, 106º parágrafo: (...) ¿Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde? O guia expõe que o consumo de água quando não se sente sede não traz qualquer benefício à saúde.

Justificativa: Existem evidências de que o consumo de maiores volumes de água (2 a 3 L/d), e não de outras bebidas, pode ser benéfico para os rins (SALDANA et al., 2007; SONTROP et al., 2013), sendo a medida terapêutica mais efetiva na prevenção de cálculos renais recorrentes (BORGHI et al., 1996), além de ser de baixo custo. Além disso, o aumento do consumo de água também é associado à menor risco e progressão de doença renal crônica (CLARK et al., 2011), à redução nos níveis de AVP endógeno que leva a diminuição da pressão sanguínea, e proteinúria, reduzindo, potencialmente, os prejuízos na função renal (BOLIGNANO; ZOCCALI, 2010), bem como pode ter efeito protetor nos danos renais (PERAZA et al., 2012). Os rins desempenham papel essencial da regulação do equilíbrio hídrico e, funcionam melhor com a presença de altas quantidades de água. Em situações de estresse, por exemplo, o consumo de uma dieta com excesso de sódio ou quando substâncias tóxicas precisam ser eliminadas, os rins restringem a eliminação de água e concentram urina, o que leva a um gasto muito alto de energia, acarretando em mais desgaste para o órgão. Portanto, há necessidade do consumo de quantidades suficientes de água para proteger os rins (POPKIN; DĀNCI; ROSENBERG, 2010). Assim, um alto consumo de água deve ser encorajado fortemente (NHMRC, 2005). Referências bibliográficas: BOLIGNANO D; ZOCCALI C. Vasopressin beyond water: implications for renal diseases. Curr Opin Nephrol Hypert 2010;19(5):499-504. BORGHI L et al. Urinary volume, water and recurrences in idiopathic calcium nephrolithiasis:



a 5-year randomized prospective study. J Urology, 1996;155:839-43. CLARK WF et al. Urine volume and change in estimated GFR in a community-based cohort study. Clin J Am Soc Nephrol 2011;6. MINISTRY OF HEALTH, AUSTRALIAN GOVERNMENT. Nutrient reference values for Australia and New Zealand, 2005. [homepage on the Internet]. c2011. Available from: http://www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/publications/attachments/n35.pdf?q=publications/synopses/_files/n35.pdf PERAZA S, et al. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. POPKIN BM; D'ANCI KE; ROSEMBERG IH. Water, hydration, and health. Nutr Rev 2010;68(8):439-58. SALDANA TM et al. Carbonated beverages and chronic kidney. Am J Kidney Dis 2012;59:531-40. SONTROP JM et al. Association between water intake, chronic kidney disease, and cardiovascular disease: a cross-sectional analysis of NHANES data. Am J Nephrol 2013;37:434-42.

Data: 01/05/2014

Comentário: Páginas 56 e 57: Mas, é preciso lembrar que ingerimos água não apenas quando bebemos um copo de água. Ingerimos água quando consumimos alimentos e preparações culinárias ou mesmo quando consumimos produtos prontos para consumo. (pág. 56, último parág., a partir da 4ª linha) Alimentos e preparações culinárias têm em geral alto conteúdo de água. Por exemplo, a maioria das verduras e legumes cozidos ou na forma de saladas têm mais do que 90% do seu peso em água. A maioria das frutas contém entre 80% e 90% de água, assim como o leite e a maioria das sopas. Após cozimento, macarrão, batata ou mandioca têm cerca de 70% de água. Um prato de feijão com arroz é constituído de dois terços de água e preparações à base de carne têm em geral mais de metade do seu peso em água (pág. 57, 108º parág.) Embora os alimentos possuam certa quantidade de água, a qual deve ser contabilizada no consumo diário de água, a ênfase dada à água presente nos alimentos, especialmente depois de colocar o consumo de água pura um tanto quanto em segundo plano, reforça a necessidade de se pensar mais sobre a recomendação, especialmente pela importância do consumo de água pura e da variabilidade de água presente nos alimentos.

Justificativa: Apesar de os alimentos possuírem certa quantidade de água, cuja concentração pode variar dependendo de diversos fatores (local de plantação, condições climáticas, maturação, forma de cocção, tempo de cocção, ingredientes adicionados, armazenamento, tempo de armazenamento, etc), e que esta quantidade de água proveniente dos alimentos deve ser contabilizada no consumo total de água por dia, é importante enunciar com mais ênfase a importância do consumo de água pura, não apenas provenientes de alimentos e quando a sede pedir, porque a sede pode pedir qualquer bebida. A forma secundária que o consumo de água pura foi tratado no guia é preocupante. O consumo de água pura não só auxilia na hidratação, mas, claro que dependendo de onde é proveniente, é fonte também de sais minerais. Vale ressaltar ainda que, embora a alimentação da população brasileira ainda preserve o hábito do consumo de alimentos e preparações culinárias (especialmente: arroz, feijões, café, pão francês e carne bovina), o consumo de frutas, legumes e verduras, que mais contribuiria no consumo de água, como relatado no próprio guia - a maioria das verduras e legumes cozidos ou na forma de saladas têm mais do que 90% do seu peso em água. A maioria das frutas contém entre 80% e 90% de água (BRASIL, 2014, pág. 57, 108º parágrafo, 3ª a 6ª linhas) -, é sabidamente baixo (SOUZA et al., 2013). Por outro lado, o consumo de leite, que poderia contribuir também com percentual considerável de água, o próprio guia pode influenciar na redução do seu consumo (Algumas pessoas podem apresentar intolerância ao leite por apresentarem deficiência em uma enzima que digere a lactose (o açúcar do leite). Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha. BRASIL, 2014, pág. 53, 87º parágrafo), especialmente se não formos flexíveis com o consumo de alimentos processados, o que inclui o leite (BRASIL, 2014, pág. 21, tabela de Características e exemplos de produtos prontos...). Referências bibliográficas: BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. COORDENAÇÃO-GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO. Guia alimentar para a população brasileira. Versão para consulta pública. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. SOUZA AM, PEREIRA RA, YOKOO EM, LEVY RB, SICHIERI R. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. Rev Saúde Pública 2013;47(4):656-65.

Data: 01/05/2014



Comentário: Página 58, 110º e 111º parágrafo: Consistente com as recomendações gerais deste Guia, a água que ingerimos deve vir predominantemente do consumo de água como tal e da água contida nos alimentos e preparações culinárias. Se sua alimentação já é baseada em alimentos e preparações culinárias (ou se você passar a integrar o grupo dos brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias) é bem provável que metade ou mais da água de que você precisa venha desses alimentos e preparações. O restante deve vir predominantemente da ingestão de água como tal: da torneira, quando a qualidade microbiológica e sensorial (gosto, aparência) da água for adequada ou de filtros ou bebedouros públicos. A alimentação da população brasileira não é baseada em alimentos como frutas, legumes e verduras. Segundo a POF (2008-2009), a ingestão diária de frutas, legumes e verduras está abaixo dos níveis recomendados pelo Ministério da Saúde (400 g) para mais de 90% da população. Além disso, a principal fonte de água da dieta são os líquidos e, de maneira distinta do que vemos no guia proposto, os alimentos não fornecem metade ou mais da água que precisamos.

Justificativa: Segundo a EFSA, o consumo de água é predominantemente de água pura e bebidas (80%), somado à água proveniente dos alimentos (20%). Conforme dados do IOM (2004), as bebidas são as principais fontes de água no organismo, representando 81%, enquanto alimentos representam 19%. Jéquier e Constant (2010) afirmam que a água dos alimentos contribuem com 20-30% de água, enquanto as bebidas 70-80%. Mckiernan, Houchins e Mattes (2008), indicam que existe redução na confiabilidade dos alimentos em atingir as necessidades diárias de fluidos. Adultos americanos obtêm somente 19% do total de líquidos de alimentos. Por outro lado, 81% da água total são provenientes de bebidas. A água pura é a bebida ideal (WENHOLD; FABER, 2009), e é preferível que as necessidades de líquido sejam atingidas através do consumo de água (MINISTRY OF HEALTH, AUSTRALIA GOVERNMENT, 2011). Quanto maior o consumo de alimentos e de bebidas (não inclui água pura), maior a carga osmolar diária e maior a liberação do hormônio arginina vasopressina, o que pode contribuir para aumento na susceptibilidade à doença renal e hipertensão induzida pelo consumo de sal (ADROGUE; MADIAS, 2007; LUFT, 2007; BANKIR; PERUCCA, 2007). O consumo de água pura, ao contrário, diminui a osmolaridade da urina (STOOKEY et al, 2012). Outras bebidas, que não água, não diluem a urina como água pura, pois possuem uma carga de solutos muito superior à da água pura. A água possui osmolaridade abaixo do limite para a liberação de ADH (3 mmol/kg), enquanto que outras bebidas e alimentos possuem osmolaridade acima deste limite, exemplo: leite: 300 mmol/kg, suco de laranja: 600 mmol/kg, suco de cramberry: 1200 mmol/kg (METTLER; RUSCH; COLOMBANI, 2006). Os níveis de sódio, carboidrato e aminoácidos no leite e no suco podem desidratar as

células e ativar a liberação de ADH (MERSON; MAUGHAN; SHIRREFFS, 2008; SCHMITT et al, 2003). Além disso, ao recomendar qualquer bebida e alimentos para a reidratação dos indivíduos, pode se contribuir para a ingestão de calorias e outros nutrientes em excesso, considerando as necessidades diárias, ou até mesmo, o consumo de álcool, que pode levar à dependência em alguns casos (DUFFEY; POPKIN, 2007). Referências bibliográficas: ADROGUE HJ; MADIAS NE. N Engl J Med 2007;356:1966-78. BANKIR L; PERUCCA J; WEINBERGER MH. Clin J Am Soc Nephrol 2007;2:304-12. DUFFEY K; POPKIN BM. Obes 2007;15:2739-47. EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY (EFSA). Panel on dietetic products, nutrition and allergies, scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010;8:1459. INSTITUTE OF MEDICINE. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. DRI Reports, 2004. IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Ministério da Saúde. IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento: Rio de Janeiro, 2011. JÉQUIER E; CONSTANT F. Eur J Clin Nutr 2010;64(2):115-23. LUFT FC: Clin J Am Soc Nephrol 2007;2:196-7. MCKIERNAN F, HOUCHINS JA MATTES RD. Physiol Behav West Lafayette 2008;94(5):700-8. MERSON SJ; MAUGHAN RJ; SHIRREFFS SM. Eur J Appl Physiol 2008;103:585-94. METTLER S, RUSCH C, COLOMBANI PC. Schweizerische Zeitschrift für 2006;54(3),92-5. MINISTRY OF HEALTH, AUSTRALIAN GOVERNMENT. Nutrient reference values for Australia and New Zealand, 2005. [homepage on the Internet]. c2011. Available from: http://www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/publications/attachments/n35.pdf?q=publications/synopses/_files/n35.pdf SCHMITT F et al. Diab Metab 2003;29:352-61. STOOKEY JD. J Am Diet Assoc 2005;105:1231-9. WENHOLD F, FABER M. Water in nutritional health of individuals and households: an overview. Water SA. 2009;35(1):61-71.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 57, 110º e 111º parágrafos: ¿Consistente com as recomendações gerais deste Guia, a água que ingerimos deve vir predominantemente do consumo de água como tal e da água contida nos alimentos e preparações culinárias.¿ (110º parág.) ¿Se sua alimentação já é baseada em alimentos e preparações culinárias (ou se você passar a integrar o grupo dos brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias) é bem provável que metade ou mais da água de que você precisa venha desses alimentos e preparações. O restante deve vir predominantemente da ingestão de água como tal: da torneira, quando a qualidade microbiológica e sensorial (gosto, aparência) da água for adequada, ou de filtros ou bebedouros públicos.¿ (111º parág.) É interessante incluir informações (talvez em um quadro a parte antes da finalização do capítulo) sobre a qualidade microbiológica e sensorial da água, bem como algo sobre os benefícios do consumo de água fluoretada.



Justificativa: É importante esclarecer melhor o que é a qualidade microbiológica e sensorial da água, e porque o público tem que se preocupar com esses atributos e que cuidados devem tomar. Por outro lado, o estímulo ao consumo da água fluoretada pode ser benéfico no controle de cáries dentárias (MCDONAGH et al., 2000), problema de saúde pública ainda relevante em algumas localidades, especialmente de baixa renda. Referências bibliográficas: MCDONAGH MS, WHITIN PF, WILSON PM, SUTTON AJ, CHESTNUTT I, COPPER J, MISSO K, BRADLEY M, TREASURE E, KLEIJNEN J. Systematic review of water fluoridation. BMJ 2000;321:855-9.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 17, tabela alimentos (exemplos) e página 57, 111º parágrafo: ¿...açúcar); ovos; chás, cafés, infusões de ervas, água de fonte, de torneira ou engarrafada.¿ ¿... O restante deve vir predominantemente da ingestão de água como tal: da torneira, quando a qualidade microbiológica e sensorial (gosto, aparência) da água for adequada, ou de filtros ou bebedouros públicos.¿ Com relação ao tipo de água que é recomendado, na página 17 cita-se como exemplo de alimento a água engarrafada. Porém no 111º parágrafo da página 57, quando se comenta sobre a procedência da água para ingestão, a água engarrafa não é mencionada. Neste mesmo tópico, a não discussão sobre grupos de risco, como pessoas que trabalham fora de casa, campo ou cidade, e não tem acesso à água potável e de qualidade sensorial, poderão tomar o que?

Justificativa: Há necessidade de uso para potabilidade e quantidades adequadas para cada clima, atividade, idade e necessidade fisiológica, que não é apenas regulada pela sede.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 53: O guia aborda superficialmente a composição do leite, queijos, iogurtes e coalhadas, e suas recomendações quanto à ingestão.

Justificativa: O texto enfatiza a alta concentração de gorduras saturadas neste grupo de alimentos e seus riscos para a saúde. Apesar da gordura contida no leite e derivados ser na maioria saturada, há que reconhecer que nem toda a gordura saturada é igual, e parte destes ácidos graxos, por serem de cadeia curta, não possuem o mesmo efeito hipercolesterolêmico. Cerca de um terço da gordura presente no leite e derivados é monoinsaturada, o restante é principalmente saturada, na forma de ácido butírico, cáprico, láurico e oléico (MÅNSSON, 2008). Os ácidos graxos saturados são normalmente associados com risco aumentado de doença cardiovascular devido ao aumento do colesterol que podem provocar. No entanto, estudos têm indicado que este efeito não se aplica a todos os ácidos graxos saturados do leite (KATHERINE et al., 2012; EBRINGER; FERENCÍK; KRAJCOVIC, 2008). Na verdade, alguns deles, como o ácido oléico, podem reduzir os níveis séricos de colesterol total, de LDL e triglicérides plasmáticos, diminuindo assim o risco de doenças cardiovasculares (EBRINGER; FERENCÍK; KRAJCOVIC, 2008; TURCK, 2013). Estudos mostram que outros ácidos graxos de cadeia curta presentes no leite possuem efeitos benéficos à saúde, como o ácido butírico que apresenta atividade anticarcinogênica (EBRINGER; FERENCÍK; KRAJCOVIC; MASLOWSKI et al., 2009), o ácido cáprico que mostrou atividade antiviral e antibacteriana (EBRINGER; FERENCÍK; KRAJCOVIC, 2008; NEYTS et al., 2000) e o ácido láurico com sua atividade anticárie e antiplaquetária (EBRINGER; FERENCÍK; KRAJCOVIC, 2008; BATOVSKA et al., 2009). Leites e derivados também apresentam ácido linoleico conjugado (CLA), gordura trans que está associada à redução da adiposidade, aumento da massa magra, e possui atividade anticarcinogênica (EBRINGER; FERENCÍK; KRAJCOVIC, 2008; GIBSON, 2011). Além de serem ricos em vitamina A, como o texto do guia alimentar enfatiza, leite e derivados também são uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, particularmente em vitamina B12, cuja deficiência é a principal causa da anemia megaloblástica, que apresenta prevalência crescente na faixa etária de 25 a 60 anos, e acomete cerca de 10% da população acima de 65 anos (DROR; ALLEN, 2014; XAVIER et al., 2010; GAUCHERON, 2011). Referências bibliográficas: MÅNSSON HL. Fatty acids in bovine milk fat. *Food Nutr Res.* 2008;52:1-3. KATHERINE M, LIVINGSTONE KM, LOVEGROVE JA, GIVENS DI. The impact of substituting SFA in dairy products with MUFA or PUFA on CVD risk: evidence from human intervention studies. *Nutr Res Rev* 2012;25:193-206. EBRINGER L, FERENCÍK M, KRAJCOVIC J. Beneficial health effects of milk and fermented dairy products -review. *Folia Microbiol (Praha).* 2008;53(5):378-94. TURCK D. Cow's milk and goat's milk. *World Rev Nutr Diet.* 2013;108:56-62. MASLOWSKI KM, VIEIRA AT, NG A, KRANICH J et al. Regulation of inflammatory responses by gut microbiota and chemoattractant receptor GPR43. *Nature* 2009;461:1282-1286. NEYTS J, KRISTMUNDSDOTTIR T, DE CLERCQ E, THORMAR H. Hydrogels containing monocaprin prevent intravaginal and intracutaneous infections with HSV-2 in mice: impact on the search for



vaginal microbicides. J Med Virol 2000;61:107-110. BATOVSKA D, TODOROVA I, TSVETKOVA I, NAJDENSKI H. Antibacterial study of the medium chain fatty acids and their 1-monoglycerides: individual effects and synergistic relationships. Pol J Microbiol 2009;58:43-47 GIBSON RA. Milk fat and health consequences. Nestle Nutr Workshop Ser Pediatr Program. 2011;67:197-207. DROR DK1, ALLEN LH. Dairy product intake in children and adolescents in developed countries: trends, nutritional contribution, and a review of association with health outcomes. Nutr Rev. 2014 Feb;72(2):68-81. XAVIER JM1, COSTA FF, ANNICHINO-BIZZACCHI JM, SAAD ST. High frequency of vitamin B12 deficiency in a Brazilian population. Public Health Nutr. 2010;13(8):1191-7.

Data: 02/05/2014

Comentário: PONTOS FRACOS - Pág. 45 e 47 - indica usar 1 colher de sobremesa de óleo para cada xícara de feijão e de arroz - Considerada grande quantidade PONTOS FORTES - Inclusão do grupo das oleaginosas dentro dos grupos alimentares, principalmente como sugestão de lanches. - As fotos das refeições possibilitam bons exemplos de cardápios. - O fato de não citar calorias e porções. - O capítulo é de fácil compreensão. Assuntos que poderiam ser adicionados: - Ressaltar a importância do grupo das frutas e verduras especialmente em relação aos micronutrientes e enfatizar a importância dos alimentos orgânicos. - Incluir maiores informações sobre o porquê de consumir arroz e feijão juntos. - Página 47 - Incluir na introdução ao Grupo dos Cereais: "Este grupo inclui arroz (GRÃOS E FARINHAS), milho (grãos e farinhas), trigo (grãos e farinhas), AVEIA (GRÃOS E FARINHAS), massas feitas com farinha de trigo e água (macarrão) e MASSAS FEITAS COM FARINHAS INTEGRAIS." - Incluir a preferência por cereais e farinhas integrais. - Incluir noz pecã. - Reformular o quarto e quinto parágrafo da pág. 56, pois apesar de não existirem evidências científicas, sabemos que uma boa ingestão hídrica melhora as funções do organismo. Além disso, existem pessoas especialmente os idosos que tem a sensação de sede diminuída. - Na página 47, no primeiro parágrafo, adicionar aveia e farinhas integrais como exemplos de cereais. - Na página 48, na segunda coluna, no segundo parágrafo, dar destaque que a combinação de leguminosas e cereais fornece proteína de excelente qualidade. - Na página 52, no último parágrafo adicionar a informação: "Esse grupo de alimentos deve ter sua ingestão moderada devido ao elevado teor energético, sua densidade calórica média é de 600 Kcal por 100 gramas, ou seja, 6 Calorias por grama de castanhas". - Na página 53, no 3º parágrafo, na última linha adicionar a "verduras de folha" a palavra "escuras". - Na página 55, na 2ª coluna, no último parágrafo, alterar a recomendação de consumo de ovo para: "recomenda-se a ingestão de até 1 unidade de ovo por dia para pessoas sem colesterol ou lipídeos elevados no sangue". (*1) - Na página 56, ao final do quarto parágrafo, retirar a última frase que diz. Pois existem evidências de que a ingestão de água mesmo é fator de proteção de algumas patologias. (*2)

Justificativa: (*1) Referências: - J Am Coll Nutr. 2004 Dec;23(6 Suppl):596S-600S. A review of scientific research and recommendations regarding eggs. Kritchevsky SB. Abstract - Risk Anal. 2009 Mar;29(3):401-15. doi: 10.1111/j.1539-6924.2008.01149.x. Epub 2008 Nov 4. A comparison of egg consumption with other modifiable coronary heart disease lifestyle risk factors: a relative risk apportionment study. Barraj L1, Tran N, Mink P. Abstract - AHA Dietary Guidelines: Revision 2000: A Statement for Healthcare Professionals From the Nutrition Committee of the American Heart Association Circulation. 2000;102:2284-2299 (*2) Referencia - Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate - Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water, Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. IOM, 2004

Data: 03/05/2014

Comentário: Aspectos positivos: Excelente detalhamento sobre os grupos de alimentos e as possibilidades de substituições. Sugestão de alterações: Sugere-se acrescentar recomendações sobre como fazer preparações culinárias mais saudáveis para a comida em casa e nos restaurantes, pois o Guia cria confusão com relação a comida caseira, como se por si só fosse mais saudável. Sugere-se indicar práticas culinárias mais saudáveis como assar em substituição a fritar, utilizar grãos germinados, hidratação de todos os grãos previamente a cocção, desidratação, cozinhar no vapor, evitar sal e usar mais condimentos, evitar refogados. Sugere-se o desenvolvimento de ações educativas através de vídeos para ensinar a população. (Slywitch, 2010) Pág. 45, terceiro parágrafo: No trecho "Estratégias que podem abreviar este tempo..." incluir "e ampliar o seu valor como alimento, inclui lavar os grãos, deixá-los de molho por algumas horas, descartando a água utilizada antes do cozimento." Não é necessário valorizar o uso da panela de pressão. Pág. 45, quarto parágrafo: Sugere-se retirar as palavras: "soja, milho, girassol e canola" e deixar apenas "use o óleo vegetal de sua preferência." Lembrando que os óleos de a grande maioria dos óleos de soja, milho e canola podem ser transgênicos. Pág. 52, primeiro parágrafo: Sobre as castanhas, sugere-se acrescentar: "Quando colocadas de molho na água por algumas horas ou germinadas, ampliam o seu potencial de digestão e melhoram o seu aproveitamento." (Slywitch, 2010) Pág. 57, 4º Parágrafo: No trecho sobre a de água da torneira (quando for microbiologicamente segura), de filtros ou bebedouros públicos, sugere-se apresentar formas de tratar a água para consumo (Ref. Trucon, 2013) Sugere-se valorizar a importância do consumo sustentável de água: tanto em relação à opções de alimentos com menor impacto hídrico, ou seja, que necessitam de menos quantidade de água para sua produção (Exemplo: grande consumo de água para a produção de carne) quanto optar por alimentos e produtos que não poluem os reservatórios de água durante sua produção, ou seja, aqueles que oriundos da agroecologia.



Justificativa: Referências: Slywitch, Eric. Alimentação sem carne. Editora Alaude: São Paulo, 2010. - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf - MAPA e Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf Sobre o cultivo de hortas e a necessidade do consumo sustentável da água: - Conceição Trucon. E se não houver mais alimentos? Ed Irdin, 2013. -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos-ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006.
Data: 03/05/2014
Comentário: Página 56 - Água: sugestão: inserir o consumo de água recomendado pela OMS e retirar do texto que a água da torneira pode ser consumida.
Justificativa: Ingerir a água apenas quando se tem sede, é um engano, visto que o organismo que tem sede já está desidratado. É importante mencionar o consumo de 08 a 10 copos de água por dia. A água para consumo deve ser sempre filtrada ou fervida.
Data: 03/05/2014
Comentário: Dar maior ênfase no consumo da água.
Justificativa: Deve-se valorizar mais o consumo da água, enfatizar a hidratação e não somente se basear no "sentir sede". para ingerir a água.
Data: 04/05/2014
Comentário: Coerencia*
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 04/05/2014
Comentário: Coerência
Justificativa: O Estado deveria priorizar que a merenda escolar esteja rigorosamente de acordo com as orientações do guia nutricional.
Data: 04/05/2014

Comentário: Sugestões: 1) Página 45: descrever se a recomendação [Um colher de sobremesa de óleo por xícara de feijão] considera o feijão cru ou cozido. O mesmo para a página 46, em relação à recomendação de sal por xícara de feijão. 2) Página 48, último parágrafo: Sugiro explicar melhor sobre o arroz parboilizado. 3) Página 51, Grupo das Frutas: No segundo parágrafo, foi utilizado o termo [lanches] em vez de [outras refeições]. O mesmo ocorre na página 52, quando o termo [pequenos lanche] é utilizado. Sugiro padronizar o uso de um termo. Adicionar adoçantes artificiais ou similar na frase [Frutas processadas com adição de açúcar OU ADOÇANTES ARTIFICIAIS...]. A frase “Sucos de fruta industrializados e adicionados de açúcar de mesa, de concentrados de uva ou maçã ou de adoçantes, são produtos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados” não ficou clara. 4) Página 52: alterar para Grupo das Castanhas E OUTRAS OLEAGINOSAS. 5) Página 53: alterar a última frase para “IOGURTES E bebidas lácteas adoçados e adicionados de corantes e saborizantes são produtos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados.” 6) Página 56, Água: a proposta sobre o consumo de água adotada é excelente e a justificativa está muito bem fundamentada. Contudo, a forma de apresentação dessa proposta poderia ser mais focada na importância de consumir água em detrimento de outras bebidas (como aquelas com adição de açúcar ou adoçantes artificiais). A preocupação ficou em desmistificar a necessidade de consumir 2 litros de água por dia, que, apesar de importante e necessária, não deveria ser o foco dessa seção.

Justificativa: Muito bom! Apenas sugestões.

Data: 05/05/2014

Comentário: Sugiro inclusão da porção recomendada, conforme o guia anterior.

Justificativa: A população necessita de orientações concretas e não apenas tão "subjetivas".

Data: 05/05/2014



Comentário: - o grupo asseverou que a escrita deve ser de fácil entendimento. Recomendaram que frases como “espécie humana” e “preparados como”, ambos descritos na página 34, sejam reformuladas; - o grupo apontou a necessidade de reforçar o uso moderado de sal e óleo em todos os grupos de alimentos, assim como a preferência por grelhados, cozidos, assados, ensopados em detrimento de frituras; - o grupo recomendou maior ênfase na combinação de todos os alimentos, proporcionando uma alimentação variada; - o grupo considerou, como um dos pontos fracos, a redação das páginas 41 e 43 que trata da substituição das carnes por legumes. O grupo considerou o texto confuso e questionou se o guia traz como opção ou se quis trazer o que a população entende como substituição? - outro ponto negativo destacado pelo grupo está relacionado ao grupo das frutas. O grupo entende que nomenclaturas, como “compostos bioativos”, precisam ser exemplificadas. Argumentam que essa terminologia é mais comumente usada pelo profissional nutricionista e não por outros profissionais. O mesmo ocorre com o termo gorduras saturadas. Outra consideração sobre o grupo das frutas está relacionada ao emprego do termo “lanche” em substituição ao termo “refeição” (vide página 51). O grupo destacou que desde o início da oficina foi dito pelo MS que a proposta do novo Guia é não adotar o termo “lanche”. -o grupo destaca no grupo das Castanhas, página 52 no parágrafo que afirma “... são excelentes opções para pequenos lanches entre as refeições...” passa a ideia de número ilimitado desses pequenos lanches; - o grupo considera a necessidade, quando se usa as denominações 1/3, 1/4 e 1/5, de exemplificar para melhor clareza quando da aplicação desta informação; - o grupo chama a atenção quanto ao uso do nome “Castanha do Pará” que hoje é denominada “Castanha do Brasil”; - o grupo sugere a introdução de um item ou capítulo sobre o uso de temperos naturais e ervas em detrimento do uso de temperos artificiais; Sugeriu-se usar os termos grandes e pequenas refeições. O MS informa que o termo refeição já causou várias polêmicas. - o grupo questionou se no item Opções de alimentação saudável para a população brasileira, onde se lê: “... homens e mulheres, todos os grupos etários (a partir de dez anos), todas as regiões do país e várias classes de renda” (vide página 37), foi considerada a população de baixa renda, visto que esta possui pouco ou nenhum recurso financeiro para adquirir uma alimentação saudável, esta considerada de alto custo pelo grupo; Destacou-se que o texto, neste capítulo, página 34 - item Padrões de alimentação no Brasil, não está claro ao afirmar que as informações apresentadas no quadro da página 35 “A Alimentação dos Brasileiros segundo IBGE”, resultam da POF 2008-2009 feita especialmente para revisão do Guia. Reprovou-se o emprego do termo em destaque. Sugeriu-se rever a informação de que o arroz e o feijão sejam à base da alimentação do brasileiro. O MS explica que não é a POF, mas as análises da POF 2008-2009 é que foram feitas especialmente para revisão do Guia. Ante ao exposto, sugeriu-se melhorar a redação para não gerar interpretação equivocada. SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MATO GROSSO

Justificativa: NO CORPO DO COMENTÁRIO

Data: 05/05/2014

Comentário: No guia é realizada a orientação do consumo de água da seguinte forma - ¿A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir¿. Observa-se subjetividade nessa orientação o que pode dificultar aplicação do conteúdo na rotina das pessoas

Justificativa: Hoje nos serviços de saúde as pessoas ainda não estão empoderadas, lidar com o bom censo e a compreensão das mesmas é um fator complicador. Nesse sentido, é necessário realizar orientações diretas e que não tenham margens para interpretações errôneas. Além disso, essa recomendação é questionável, pois não consegue abranger todas as faixas etárias da população, principalmente quando se trata da parcela da população que é idosa. O processo de envelhecimento está associado a várias alterações fisiológicas que podem afetar a capacidade do organismo em manter um equilíbrio de líquidos. Estas alterações incluem uma diminuição na quantidade total de água associada com a perda de massa magra (Schoeller, 1989), a diminuição da sensação de sede (Philips, e tal. 1984) e alterações na concentração plasmática de vasopressina, a qual influencia a capacidade dos rins em concentrarem urina (Stout e tal 1999; Beck, 2000; Kositzke 1990). Assim associar o consumo de água a somente os momentos de sede é um complicador para seu consumo por parte da população Além disso, há que se pensar que as necessidades de água de um indivíduo podem ser definidas pela quantidade de água necessária para manter a homeostase dos compartimentos extra e intracelulares. A sede é o mecanismo fisiológico que nos conduz a ingerir líquidos e é iniciado quando o cérebro detecta um aumento na osmolaridade plasmática. A sede fisiológica resulta da desidratação e é estimulado por dois mecanismos principais: aumento da tonicidade celular (desidratação celular) e diminuição do volume de fluido extracelular (desidratação extra-celular) (Stout e tal 1999; Beck, 2000; Kositzke 1990). Referências: Schoeller, DA. 1989. Changes in total body water with age. American Journal Clinical Nutrition; 50: 1176-1181. Philips PA; Rolls, BJ; Ledingham, JG et al. 1984. Reduced thirst after water deprivation in healthy elderly men. New England Journal Medicine, 311: 753-759. Stout, NR; Kenny RA; Baylis PH. 1999. A review of water balance in ageing in health and disease. Gerontology, 45: 61-66. Bennet, J., Thomas, V., Riegel B. 2004. Unrecognized chronic dehydration in older adults: examining prevalence rate and risk factors. Journal of Gerontological Nursing, 30: 22-28 Kositze JA. 1990. A question of balance ¿ dehydration in the elderly. Gerontology Nursing, 16: 4-11.

Data: 05/05/2014



Comentário: No quarto parágrafo da pagina 57 é mencionado que se a alimentação é baseada em alimentos e preparações culinárias metade, ou mais da metade da água necessária é proveniente desses alimentos e preparações. Porém essa afirmação não está comprovada.

Justificativa: O guia usa como referência o documento do Institute of Medicine of the National Academies para fazer as recomendações sobre o consumo de água, esse documento relata que cerca de 81% da ingestão de água no EUA provem de bebidas e água, já os alimentos contribui com cerca de 19%. No Brasil não foram feitos estudos que demonstrem qual o percentual provêm da alimentação e qual provêm de bebidas, sendo assim não é possível afirmar que cerca de 50% ou mais da água consumida provêm dos alimentos

Data: 05/05/2014

Comentário: Na página 56, são feitas as orientações sobre o consumo de água e uma das ilustrações é um copo sendo cheio com água da torneira. É preciso realizar um ajuste da imagem para a realidade do Brasil.

Justificativa: Infelizmente no Brasil não são todas as cidades que apresentam saneamento básico e tratamento de água adequado e por isso consomem água de poços artesianos e de rios. Além disso, em muitas cidades que tem saneamento básico o encanamento pelo qual a água passa ainda não é adequado. Em Mas Gerais, por exemplo, recentemente a empresa de fornecimento de água está trocando o encanamento, ou seja, não é possível garantir a potabilidade da água que sai da torneira. Por isso, o guia deve modificar a gravura e também agregar informações sobre o tratamento da água, como ferver a água antes de consumir.

Data: 06/05/2014

Comentário: Lindo.

Justificativa: Muito bem ilustrado. Só faltou a indicação de porção.

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de valorização dos lácteos na alimentação humana - Parte 1 - Introdução

Justificativa: Parte 1. Introdução De acordo com a PNAN (2003), o valor nutritivo dos alimentos é o seu conteúdo em substâncias específicas, como vitaminas, minerais e outros princípios. Neste contexto, o leite e seus derivados se destacam por serem fontes ricas em macro e micronutrientes. Além disso, segundo a FAO (2013), os lácteos fazem parte das recomendações alimentares de órgãos públicos da maioria dos países. Wenhold e Leighton (2013) também ressaltam que os lácteos são alternativas para resolver o duplo ônus da má nutrição. Eles não só podem combater a desnutrição preenchendo as deficiências de nutrientes identificadas, mas também podem reduzir os riscos de desenvolvimento de doenças não transmissíveis, uma vez que podem ter efeitos favoráveis sobre a pressão arterial, síndrome metabólica e controle de peso (LOUIE et al., 2011; LAMARCHE, 2008; CRICHTON et al. (2008). No Brasil, apesar do aumento de renda da população nos últimos anos ter aumentado o consumo per capita de leite, o padrão de consumo dos brasileiros ainda está abaixo dos padrões internacionais. Enquanto nos EUA e UE se consome mais de 250 kg de leite/hab/ano, no Brasil a média é de 173 kg/hab/ano (EMBRAPA GADO DE LEITE, 2013). Este valor cresceu 20,4% nos últimos 4 anos, mas ainda não atende às recomendações do Ministério da Saúde, de 200 kg/pessoa/ano. Do ponto de vista econômico, no Brasil, o mercado de lácteos movimenta em torno de R\$ 100 bilhões ao ano e emprega quase 4 milhões de pessoas, a maioria delas no campo (MILKPOINT, 2014). Disto depreende-se que é um segmento vigoroso do agronegócio brasileiro e que impacta na condição social e no nível de renda da população, tanto urbana quanto também e, especialmente, rural.

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de valorização dos lácteos na alimentação humana - Parte 2 - O Cálcio



Justificativa: O CÁLCIO O cálcio é fundamental para funções orgânicas como transmissão nervosa, coagulação do sangue, contração muscular, respiração celular, formação e manutenção de ossos e dentes, sendo o nutriente mais importante na composição destes. Atua de forma direta ou como cofator enzimático. Compõe aproximadamente 2% da massa do corpo humano, sendo o mineral que mais contribui para tal. Do total, em massa de cálcio, aproximadamente 99% são atribuídos na composição de ossos e dentes, sendo o restante encontrado no sangue, fluidos extracelulares, músculos e outros tecidos. (DE LA FUENTE, BELLOQUI e JUÁREZ, 2004; COZZOLINO, 2010; GROPPER, SMITH, GROFF, 2011). A presença de determinado nutriente no alimento não garante a sua completa utilização pelo organismo. Por isso, é importante se considerar a biodisponibilidade de nutrientes nos alimentos analisados, ou seja, a proporção do nutriente presente no alimento que é absorvido e utilizado pelos tecidos. O leite e derivados lácteos são considerados as principais fontes alimentares de cálcio devido ao alto teor do mineral e também por não conterem fibras, uma vez que as fibras aumentam o peristaltismo gastrointestinal diminuindo a absorção do mineral. O alto teor de proteína deste grupo de alimentos também pode ser considerado um fator importante para a absorção orgânica do cálcio por exercer função de proteção frente à eliminação renal do cálcio. Além disso, em conjunto com a lactose do leite aumenta a solubilidade e a osmolaridade do cálcio no íleo, que estimulam a absorção do mineral por difusão passiva uma vez que no leite, por ter pH quase neutro, grande parte do cálcio permanece em suspensão na forma de caseinato de cálcio, citrato de cálcio e complexado a lactose (CORMAN, 1993; PEREIRA et. al. 2009). O cálcio é liberado após ação da lactase no intestino. Estes três componentes do leite auxiliam na manutenção da solubilidade do cálcio e são, possivelmente, os responsáveis pela melhor absorção de cálcio no leite do que em outras fontes (GRÜDTNER et. al., 1997). Na tabela TACO (NEPA, 2003), a quantidade de cálcio em 100 g de feijão cozido é de 27 mg no feijão carioca, 29 mg no feijão preto, 23 mg no rosinha. Ao considerarmos uma porção média de feijão como de 140 g (1 concha cheia), a quantidade de cálcio em uma concha será de 38 mg. Em 100 ml de leite, a quantidade de cálcio é 123 mg. Se a porção média de leite é 200 ml, a quantidade de cálcio ingerida será 283 mg, ou seja, 86% a mais de cálcio numa porção de leite do que numa porção de feijão. Quanto à biodisponibilidade de cálcio em vegetais verde escuros, é bem conhecido que esta é inferior ao produtos lácteos. A fração de absorção de cálcio do espinafre é de apenas 5%, da couve é 49% (WEAVER et al., 1999). Porém uma porção de couve cozida (1 xícara de chá) tem 120 mg de cálcio, portanto a absorção será 60 mg. Em comparação, a quantidade absorvida com o leite, cuja fração de absorção é 32%, mas tem 283 mg de cálcio, será 94 mg, ou seja aproximadamente 40% a mais. Deve-se ter em conta que a porção média ingerida de alimentos como a couve raramente irá ultrapassar o acima descrito. Sendo assim, leite e produtos lácteos são os principais alimentos que contribuem para uma adequada ingestão diária de cálcio

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de valorização dos lácteos na alimentação humana - Parte 3 - As Proteínas

Justificativa: AS PROTEÍNAS A qualidade nutricional das proteínas refere-se à capacidade dos aminoácidos nos alimentos em satisfazer adequadamente às necessidades humanas para os aminoácidos indispensáveis. As necessidades de aminoácidos variam para faixas etárias específicas e condições fisiológicas (Moughan, 2012). Assim, o valor nutricional das fontes proteicas alimentares relaciona-se com o fornecimento dos aminoácidos indispensáveis para o corpo. O conteúdo, o padrão e a biodisponibilidade dos aminoácidos indispensáveis determinam a qualidade da proteína. O escore de aminoácidos indispensáveis digeríveis (DIAAS) é um novo método de avaliação que mede com mais acurácia a qualidade nutricional das proteínas. O DIAAS foi recomendado por um comitê de especialistas da FAO e baseia-se nos aminoácidos indispensáveis digeríveis na proteína da dieta em relação ao padrão de aminoácidos requeridos pelo homem (FAO, 2013). A digestibilidade ileal verdadeira dos aminoácidos individuais é a medida mais acurada da digestão e da absorção dos aminoácidos da dieta. Os escores podem ser maiores do que 1 (ou 100%) se a proteína contém um teor relativamente elevado de aminoácidos indispensáveis, correspondendo ao suprimento de aminoácidos em fontes de proteína de maior qualidade. As proteínas do leite são de alta qualidade e apresentam valores de DIAAS superiores a 100%. O leite em pó, por exemplo, tem DIAAS de 122% (IDF, 2014).

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de valorização dos lácteos na alimentação humana - Parte 3 - As Proteínas

Justificativa: AS PROTEÍNAS A qualidade nutricional das proteínas refere-se à capacidade dos aminoácidos nos alimentos em satisfazer adequadamente às necessidades humanas para os aminoácidos indispensáveis. As necessidades de aminoácidos variam para faixas etárias específicas e condições fisiológicas (Moughan, 2012). Assim, o valor nutricional das fontes proteicas alimentares relaciona-se com o fornecimento dos aminoácidos indispensáveis para o corpo. O conteúdo, o padrão e a biodisponibilidade dos aminoácidos indispensáveis determinam a qualidade da proteína. O escore de aminoácidos indispensáveis digeríveis (DIAAS) é um novo método de avaliação que mede com mais acurácia a qualidade nutricional das proteínas. O DIAAS foi recomendado por um comitê de especialistas da FAO e baseia-se nos aminoácidos indispensáveis digeríveis na proteína da dieta em relação ao padrão de aminoácidos requeridos pelo homem (FAO, 2013). A digestibilidade ileal verdadeira dos aminoácidos individuais é a medida mais acurada da digestão e da absorção dos aminoácidos da dieta. Os escores podem ser maiores do que 1 (ou 100%) se a proteína contém um teor relativamente elevado de aminoácidos indispensáveis, correspondendo ao suprimento de aminoácidos em fontes de proteína de maior qualidade. As proteínas do leite são de alta qualidade e apresentam valores de DIAAS superiores a 100%. O leite em pó, por exemplo, tem DIAAS de 122% (IDF, 2014).



Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de valorização dos lácteos na alimentação humana - Parte 4 - As vitaminas

Justificativa: VITAMINAS As fontes naturais de vitamina B12 na dieta humana são os produtos de origem animal. Como exemplo, um copo (250 ml) de leite fornece, aproximadamente, 50% da RDA. A eficiência da absorção intestinal da vitamina B12 proveniente do leite varia entre 8% e 10%. Assim, a vitamina B12, que é abundante no leite de vaca, é também consideravelmente mais disponível do que a forma sintética mais comumente usado desta vitamina (MATTE e GUAY, 2012). Artigo científico recente (MAGUIRE, LEBOVIC, et al., 2013) examinou a associação entre a ingestão de leite de vaca sobre a vitamina D e ferro em pré-escolares urbanos saudáveis. Dois copos de leite de vaca por dia demonstraram serem suficientes para manter níveis adequados de vitamina D e de ferro para a maioria das crianças.

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de valorização dos lácteos na alimentação humana - Parte 5 - Os Lipídeos

Justificativa: OS LIPÍDEOS A análise recente de uma série de estudos observacionais indica que o consumo de gordura do leite ou de produtos lácteos ‘full fat’ (ex.: leite integral, queijos, manteiga) não aumenta o risco de doenças cardiovasculares, e está ainda associado a um menor risco de obesidade (KRATZ et al., 2013). Esta conclusão é consistente com a ausência de associação entre a ingestão de ácidos graxos saturados e o risco de doenças cardiovasculares observada em meta-análise envolvendo inúmeros estudos prospectivos (SIRI-TARINO et al, 2010a), e com a identificação de componentes bioativos na gordura do leite com efeitos benéficos sobre a saúde cardiovascular, como o ácido oleico, o ácido rumênico (CLA cis-9, trans-11), o ácido vacênico (C18:1 trans-11) e, possivelmente, os ácidos trans-palmitoléico e fitânico (KRATZ et al., 2013). Além disso, há forte evidência de que a elevação das concentrações de colesterol total e colesterol-LDL no sangue (efeito comumente atribuído aos ácidos graxos saturados presentes na gordura do leite) não é, isoladamente, capaz de prever o risco de doenças cardiovasculares de um indivíduo, e que a ingestão da gordura do leite apresenta efeitos positivos sobre outros biomarcadores de risco cardiovascular (ex.: relação colesterol total:colesterol-HDL, proporção das partículas pequenas do LDL, triglicerídios, marcadores de inflamação sistêmica, etc.), especialmente quando comparada à ingestão de carboidratos refinados e de elevado índice glicêmico' (SIRI-TARINO ET AL., 2010b; LAWRENCE, 2013). Por fim, alguns autores têm sugerido, como base na compilação de resultados obtidos em estudos epidemiológicos e clínicos controlados, que a substituição da gordura saturada por ácidos graxos poli-insaturados do tipo ômega-6 pode ser prejudicial à saúde humana (RAVNSKOV et al., 2014). A grande maioria dos estudos epidemiológicos e de intervenção dietética realizados nas últimas décadas sugerem que os produtos lácteos, incluindo os ‘full-fat’, não prejudicam marcadores de doença cardiovascular nem o prognóstico cardiovascular. Na realidade, alguns estudos sugerem que gorduras saturadas de cadeia mais curta do leite e seus derivados são benignos em relação à inflamação e podem ser benéficos para alguns segmentos da população (VISOLI e STRATA, 2014). Em suma, como destacado por Elwood et al. (2010), parece haver uma enorme divergência entre as evidências obtidas de estudos prospectivos e a percepção de que a ingestão de produtos lácteos seria prejudicial à saúde.

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de valorização dos lácteos na alimentação humana - Parte 6 - Impactos da exclusão do leite



Justificativa: IMPACTOS DA EXCLUSÃO DO LEITE No tocante à intolerância, a exclusão total e definitiva da lactose da dieta deve ser evitada, pois pode acarretar prejuízo nutricional de cálcio, fósforo e vitaminas, podendo estar associada com diminuição da densidade mineral óssea e fraturas. Caso a exclusão seja necessária pela gravidade dos sintomas, a reintrodução dos produtos lácteos deve ser feita o mais breve possível, sempre respeitando o limiar de tolerabilidade do paciente (MATTAR e MAZO, 2010). Um estudo observacional transversal realizado no Brasil avaliou 159 crianças de até 24 meses de idade que foram diagnosticadas com alergia à proteína do leite de vaca. Destas, 15,1% apresentavam baixo peso para a idade, 8,7% com baixo peso para a altura, e 23,9%, com baixa altura para a idade. Destas crianças, 58% usavam fórmula infantil de soja, 11% usavam leite com baixo teor de lactose ou leite de cabra, para 5% destas crianças, nenhum substituo do leite foi indicado, 11% usavam fórmula infantil hidrolisada e 5% fórmulas a base de aminoácido livre. (VIEIRA et al., 2010). Segundo Heney (2013), a intolerância à lactose é uma barreira percebida ou é, pelo menos, uma desculpa para a baixa ingestão de leite. A intolerância à lactose, quando é devido à má digestão da lactose, geralmente é cuidada de forma relativamente fácil e, portanto, elimina uma das barreiras que impedem a adequação da dieta. Prossegue o autor, afirmando que os profissionais de saúde precisam reconhecer que a intolerância à lactose, seja real ou percebida, não deve ser uma barreira significativa para melhorar a adequação da dieta. Em recente Dissertação de Mestrado (OLIVEIRA, 2013), identificou-se que a falta de conhecimento dos profissionais da área de saúde, não acontece somente no conceito e distinção da alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose, passa também pelo diagnóstico e tratamento totalmente equivocados, podendo afetar de forma direta a saúde do paciente. Segundo o Conselho Regional de Nutricionistas - 3ª Região (CRN, 2010), a supressão do consumo de produtos lácteos, além de não encontrar respaldo na literatura científica, representa efetivo prejuízo para a saúde individual e coletiva. Aspectos ligados a alergias devido a proteínas como, por exemplo, a β -lactoglobulina, podem ocorrer, entretanto são muito raros, assim como em relação à inflamação, pois o leite mesmo pasteurizado ainda contém uma citocina imunoregulatória (TGF β - transforming growth factor - β) capaz de dar proteção contra colite e endotoxemia experimental. Portanto, Indivíduos que não consomem produtos lácteos, seja por intolerância, paladar ou opção dietética, devem submeter-se a cuidadosa avaliação nutricional que muito provavelmente, indicará a necessidade de consumo de suplementos nutricionais para garantir o suprimento dos vários nutrientes normalmente obtidos pela ingestão suficiente de produtos lácteos. Prossegue o parecer, afirmando que a recomendação diária de consumo de cálcio é de 1000 mg/dia a 1300 mg/dia para diferentes grupos etários, enquanto que resultados de estudos recentes mostram que no Brasil a ingestão de cálcio em média varia de 300 mg/dia a 500 mg/dia. Esta constatação dá a medida da responsabilidade do nutricionista quanto a este tema, na condução da sua orientação dietética.

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de valorização dos lácteos na alimentação humana - Parte 7 - Considerações finais

Justificativa: Apoiando-se no citado parecer do Conselho Regional de Nutricionistas – 3ª Região (CRN, 2010), recomenda-se que “o atendimento nutricional rotineiro do nutricionista enfatize a necessidade do consumo de 2 a 4 porções diárias de produtos lácteos, conforme recomendações de organismos internacionais, mas que nesta impossibilidade, esteja apto a oferecer assistência dietética alternativa suficiente e necessária para garantir ao seu cliente a ingestão diária dos nutrientes que seriam fornecidos com o consumo deste grupo de alimentos, nas quantidades recomendadas”. Por conseguinte, o Guia Alimentar para a População Brasileira deve enfatizar a necessidade do consumo de leite e derivados, na proporção indicada pelos profissionais Nutricionistas e pela literatura científica. O documento em consulta pública é escasso em referências ao valor nutricional e aos benefícios à promoção da saúde oriundos do consumo dos lácteos. Recomenda-se preservar o que consta no Guia Alimentar para a População Brasileira atualmente em vigor, a saber: “leite e derivados são fontes de proteínas, vitaminas e a principal fonte de cálcio da alimentação, nutriente fundamental para a formação e manutenção da massa óssea. O consumo desse grupo de alimentos é importante em todas as fases do curso da vida, particularmente na infância, na adolescência, na gestação e para adultos jovens” (BRASIL, 2006). Citando Heaney (2013), “os profissionais de saúde precisam entender que o cálcio é uma parte crucial da dieta e que é difícil alcançar a adequação para a maioria de seus pacientes se os lácteos não forem consumidos em quantidade adequada. A recomendação que consta na página 53 do Guia Alimentar, para que “essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha, não deve ser mantida, pois não coaduna com a biodisponibilidade deste nutriente nos diferentes grupos alimentares. No que concerne ao tema – lipídeos –, os estudos mencionados neste documento, os quais são uma compilação abrangente dos resultados publicados na literatura, apontam para a necessidade urgente de uma reavaliação das recomendações dietéticas vigentes voltadas à restrição do consumo de gordura saturada (referida no Guia Alimentar como – gorduras não saudáveis) como forma de prevenir doenças crônicas como obesidade e doenças cardiovasculares. É importante, segundo Heaney (2013), compreender que a principal consequência para a saúde da intolerância à lactose é a redução da ingestão de cálcio provocada por exclusão de leite. Assim, o profissional de saúde/nutrição deve conhecer alternativas para aumentar o consumo de produtos lácteos em indivíduos intolerantes. Vale ressaltar que o leite é um componente essencial da dieta de, aproximadamente, seis bilhões de pessoas e que a produção mundial de leite atinge 730 milhões de toneladas/ano (VISOLI e STRATA, 2014). Assim, a recomendação de “queijos, como todos os produtos processados, devem ser consumidos sempre em pequenas quantidades, complementando e não



substituindo alimentos. (pág. 53 do documento em consulta pública), é genérica, não diferencia alimentos com composições nutricionais distintas e não reflete a importância dos lácteos em uma dieta balanceada. Leite e derivados constituem um "grupo de alimentos", tal como consagrado na Ciência de Alimentos, na Ciência da Nutrição e no referido Guia Alimentar para a População Brasileira vigente (BRASIL, 2006). As denominações "produto alimentar" ou "produtos derivados diretamente de alimentos" ou ainda "versões dos alimentos" para designar os lácteos não se justifica nem encontra respaldo técnico ou científico. Oposto a isto, esta designação desfavorece e desvaloriza um grupo de alimentos reconhecidamente valioso para a promoção e manutenção da saúde humana. No Brasil, a agricultura familiar é responsável por 70% dos alimentos produzidos, sendo o leite os lácteos importantes

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de valorização dos lácteos na alimentação humana - Parte 8 - Bibliografia consultada

Justificativa: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 210p. 2006. CORMAN, L. C. Nutrição clínica. Clínicas Médicas da América do Norte. v.4, p.958-969, 1993. COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de Nutrientes. 4ª edição. Editora: Manole, São Paulo, 2010. 1334p. CRICHTON, G.E., BRYAN, J.; BUCKLEY, K.J. Dairy consumption and metabolic syndrome: a systematic review of findings and methodological issues. Obesity Rev. 12:e190-e201 (2011). CRN. Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região. Parecer aprovado na 932ª Reunião Plenária Extraordinária de 25/3/2010. DE LA FUENTE, M. A.; BELLOQUE, J.; JUÁREZ, M. Mineral contents and distribution between the soluble and the micellar phases in calcium-enriched UHT milks. Journal of the Science of Food and Agriculture. n.84, p.1708 -1714. 2004. ELWOOD ET AL. The Consumption of Milk and Dairy Foods and the Incidence of Vascular Disease and Diabetes: An Overview of the Evidence. Lipids 2010;45:925-939. EMBRAPA GADO DE LEITE é Disponível em:< <http://www.cnpqgl.embrapa.br/>>. Acesso: 14 abr. 2014. FAO. Food and Agriculture Organisation of the United Nations. Dietary protein quality evaluation in human nutrition. Report of the Expert Protein Consultation. Rome, 2013. FAO/OECD - Food and Agriculture Organization/ Organisation for Economic Co-operation and Development. Disponível em: . Acesso em: 14 abr. 2013. GRÜDTNER, V. S.; WEINGRILL, P.; FERNANDES, A. L. Aspectos da absorção no metabolismo do cálcio e vitamina D. Revista Brasileira de Reumatologia. v.37, n.3, p.143 é 151, 1997. GRUPPER, S. S.; SMITH, J. L.; GROFF, J. L. Nutrição Avançada e Metabolismo Humano. Editora: Cengage Learning, São Paulo, 2011.

612p. HEANEY, R.P. Dairy Intake, Dietary Adequacy, and Lactose Intolerance. American Society for Nutrition. Adv. Nutr. 4: 151-156, 2013. IDF. International Dairy Federation. Interpretation of the Protein Quality Methodology: Change to DIAAS. IDF Factsheet. March, 2014. KRATZ et al. The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. Eur J Nutr, 52:1-24, 2013. LAMARCHE, B. Review of the effect of dairy products on non-lipid risk factors for cardiovascular disease. J. Am. Coll. Nutr. 27:741S-746S (2008). LAWRENCE, G.D. Dietary Fats and health: dietary recommendations in the context of scientific evidence. Adv. Nutr. 4:294-302, 2013. LOUIE, J.C.Y., FLOOD, V.M. & HECTOR, D.J. Dairy consumption and overweight and obesity: a systematic review of prospective cohort studies. Obesity Rev. 12:e582-e592, 2011. MAGUIRE, J. L., G. LEBOVIC, et al. The relationship between cow's milk and stores of vitamin D and iron in early childhood. Pediatrics 131(1): e144-151. 2013. MATTE, J. J., F. GUAY, et al.. Bioavailability of vitamin B12 in cows' milk. Br J Nutr. 107(1): 61-66. 2012. MATTAR, R.; MAZO, D. F. de C. Intolerância à lactose: mudanças de paradigmas com o biologia molecular. Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, v. 56, n. 2, p. 230-236, 2010. MILKPOINT. Disponível em: . Acesso: 14 abr. 2014. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Tabela brasileira de composição de alimentos 3 TACO. 2a ed. Campinas: Universidade Estadual de Campinas: 2006. Disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_versao2.pdf. Acessado em 2014 (23 abr). OLIVEIRA, V. C. D. Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: abordagem nutricional, pesquisa qualitativa e percepções dos profissionais da área de saúde.

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de valorização dos lácteos na alimentação humana - Parte 8 - Bibliografia consultada



Justificativa: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 210p. 2006. CORMAN, L. C. Nutrição clínica. Clínicas Médicas da América do Norte. v.4, p.958-969, 1993. COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de Nutrientes. 4ª edição. Editora: Manole, São Paulo, 2010. 1334p. CRICHTON, G.E., BRYAN, J.; BUCKLEY, K.J. Dairy consumption and metabolic syndrome: a systematic review of findings and methodological issues. *Obesity Rev.* 12:e190-e201 (2011). CRN. Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região. Parecer aprovado na 932a Reunião Plenária Extraordinária de 25/3/2010. DE LA FUENTE, M. A.; BELLOQUE, J.; JUÁREZ, M. Mineral contents and distribution between the soluble and the micellar phases in calcium-enriched UHT milks. *Journal of the Science of Food and Agriculture.* n.84, p.1708 -1714. 2004. ELWOOD ET AL. The Consumption of Milk and Dairy Foods and the Incidence of Vascular Disease and Diabetes: An Overview of the Evidence. *Lipids* 2010;45:925-939. EMBRAPA GADO DE LEITE & Disponível em:< <http://www.cnpgl.embrapa.br/>>. Acesso: 14 abr. 2014. FAO. Food and Agriculture Organisation of the United Nations. Dietary protein quality evaluation in human nutrition. Report of the Expert Protein Consultation. Rome, 2013. FAO/OECD - Food and Agriculture Organization/ Organisation for Economic Co-operation and Development. Disponível em: . Acesso em: 14 abr. 2013. GRÜDTNER, V. S.; WEINGRILL, P.; FERNANDES, A. L. Aspectos da absorção no metabolismo do cálcio e vitamina D. *Revista Brasileira de Reumatologia.* v.37, n.3, p.143 & 151, 1997. GRUPPER, S. S.; SMITH, J. L.; GROFF, J. L. Nutrição Avançada e Metabolismo Humano. Editora: Cengage Learning, São Paulo, 2011. 612p. HEANEY, R.P. Dairy Intake, Dietary Adequacy, and Lactose Intolerance. *American Society for Nutrition. Adv. Nutr.* 4: 151&156, 2013. IDF. International Dairy Federation. Interpretation of the Protein Quality Methodology: Change to DIAAS. IDF Factsheet. March, 2014. KRATZ et al. The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. *Eur J Nutr*, 52:1-24, 2013. LAMARCHE, B. Review of the effect of dairy products on non-lipid risk factors for cardiovascular disease. *J. Am. Coll. Nutr.* 27:741S-746S (2008). LAWRENCE, G.D. Dietary Fats and health: dietary recommendations in the context of scientific evidence. *Adv. Nutr.* 4:294-302, 2013. LOUIE, J.C.Y., FLOOD, V.M. & HECTOR, D.J. Dairy consumption and overweight and obesity: a systematic review of prospective cohort studies. *Obesity Rev.* 12:e582-e592, 2011. MAGUIRE, J. L., G. LEBOVIC, et al. The relationship between cow's milk and stores of vitamin D and iron in early childhood. *Pediatrics* 131(1): e144-151. 2013. MATTE, J. J., F. GUAY, et al.. Bioavailability of vitamin B12 in cows' milk. *Br J Nutr.* 107(1): 61-66. 2012. MATTAR, R.; MAZO, D. F. de C. Intolerância à lactose:

mudanças de paradigmas com o biologia molecular. Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, v. 56, n. 2, p. 230-236, 2010. MILKPOINT. Disponível em: . Acesso: 14 abr. 2014. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Tabela brasileira de composição de alimentos 3 TACO. 2a ed. Campinas: Universidade Estadual de Campinas: 2006. Disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_versao2.pdf. Acessado em 2014 (23 abr). OLIVEIRA, V. C. D. Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: abordagem nutricional, pesquisa qualitativa e percepções dos profissionais da área de saúde.

Data: 06/05/2014

Comentário: A água é fundamental para nosso organismo, e não deve estar associada à afirmativa: 3A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir3. Pág. 56 (Guia Alimentar 2014).

Justificativa: Não podemos relacionar o consumo de água somente ao ato de 3sentir sede3. Essa afirmativa nos induz a consumir água 3poucas vezes3, pois não é sempre que sentimos sede, considerando que no inverno consumimos pouca quantidade de água. É bom lembrar que os idosos tem muita facilidade de desidratação. O capítulo 3água3 deveria continuar com os mesmos critério que o último guia alimentar 2008.

Data: 06/05/2014

Comentário: A água é fundamental para nosso organismo, e não deve estar associada à afirmativa: 3A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir3. Pág. 56 (Guia Alimentar 2014).

Justificativa: Não podemos relacionar o consumo de água somente ao ato de 3sentir sede3. Essa afirmativa nos induz a consumir água 3poucas vezes3, pois não é sempre que sentimos sede, considerando que no inverno consumimos pouca quantidade de água. É bom lembrar que os idosos tem muita facilidade de desidratação. O capítulo 3água3 deveria continuar com os mesmos critério que o último guia alimentar 2008.

Data: 06/05/2014

Comentário: E a atividade física?

Justificativa: A atividade física tem que andar em conjunto com uma alimentação saudável e com o consumo de água. Não há um destaque para esse tema. Que não deixa de ser importantíssimo para uma qualidade de vida melhor. Sugiro algumas dicas de exercícios até mesmo para fazer um casa e no trabalho, para não ter desculpa quem não tem tempo de ir na academia ou fazer uma caminhada.

Data: 06/05/2014

Comentário: A água é fundamental para nosso organismo, e não deve estar associada à afirmativa: 3A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir3. Pág. 56 (Guia Alimentar 2014).



Justificativa: Não podemos relacionar o consumo de água somente ao ato de sentir sede. Essa afirmativa nos induz a consumir água poucas vezes, pois não é sempre que sentimos sede, considerando que no inverno consumimos pouca quantidade de água. É bom lembrar que os idosos tem muita facilidade de desidratação. O capítulo água deveria continuar com os mesmos critério que o último guia alimentar 2008.

Data: 06/05/2014

Comentário: Na página 52, parágrafos 81-83, ao se falar do grupo das castanhas, é importante dar ênfase ao alto valor calórico dos alimentos deste grupo, bem como ao teor de selênio, que em excesso, pode ser tóxico. *

Justificativa: No texto, o consumo de castanhas e outros alimentos do grupo é bastante estimulado, havendo menção à moderação do consumo apenas quando acrescido de sal ou açúcar.

Data: 06/05/2014

Comentário: Parágrafo 87, pag 53: dá-se a opção de consumir outros alimentos fontes de cálcio para indivíduos com intolerância à lactose ou que preferem não consumir leite. A opção oferecida pelo guia é do consumo de feijão e verduras de folha. Sugere-se: 1- enfatizar que as folhas verde-escuras são as principais fontes de cálcio; alface, por exemplo, embora seja folha, possui baixo teor de cálcio. 2- oferecer a opção de queijos, iogurtes, coalhada e até mesmo leite sem lactose como substitutos do leite, considerando seu teor elevado de cálcio.

Justificativa: Muitos indivíduos com intolerância à lactose podem consumir derivados de leite, desde que fermentados, sem acarretarem prejuízo à saúde.

Data: 06/05/2014

Comentário: Parágrafo 90-102: não existem evidências de que o consumo diário de ovos possa aumentar ou comprometer os níveis séricos de colesterol, mais do que o consumo de gordura saturada, presente nas carnes.

Justificativa: Não existem evidências de que o consumo diário de ovos possa aumentar ou comprometer os níveis séricos de colesterol, mais do que o consumo de gordura saturada, presente nas carnes.

Data: 06/05/2014

Comentário: Parágrafo 103-109: considero importante retirar a recomendação para ingestão de água da torneira, como exemplo de água para beber; retirar ainda, a ilustração de água de torneira. Infelizmente no Brasil esta água, sem passar por filtragem ou fervura, não é recomendada para consumo. Com relação à recomendação sobre a água, é fundamental dar ênfase à importância da quantidade de água ingerida diariamente (1mL/kcal). A maior parte da população tem ingestão baixa de água, e a não ênfase na importância deste consumo pode agravar esta situação.

Justificativa: A água é fundamental para a hidratação do corpo humano e para a realização de todos os processos bioquímicos. O mecanismo da sede só é ativado quando já se observa uma baixa reserva de água. Sendo assim, deve-se ingerir água e outros líquidos antes que esse mecanismo seja ativado para garantir uma hidratação adequada. Além disso, em alguns indivíduos, como em idosos, por exemplo, o mecanismo de sede pode não ser ativado adequadamente.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo 3 apresenta alguns erros, como 1) A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A₁ (pág 49); 2) Intolerância ao leite (pág 53); 3) Feijão é fonte de cálcio (pág 46). 4) O Guia afirma que o consumo de ovos não pode ser diário (pág 55). Ademais, não menciona nada a respeito do consumo de álcool.

Justificativa: 1) Sabe-se que a cocção dos alimentos reduz significativamente a biodisponibilidade da vitamina C e, deste modo, as batatas não se constituem como boas fontes dessa vitamina; 2) O termo correto é intolerância à lactose, visto que indivíduos intolerantes à lactose podem consumir leite de vaca e derivados livres desse carboidrato sem prejuízos à saúde; 3) O cálcio presente no feijão tem baixa biodisponibilidade e, além disso, sugere-se acrescentar que este alimento é fonte importante de ferro. Referências: Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos- USP. Versão 4.1. No ar desde 1998. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tabela/>. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Campinas: Nepa-Unicamp, 2004. 42p. disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco>. Silva VL e Cozzolino SMF. Vitamina C. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.409-428. Henriques GS e Cozzolino SMF. Ferro. In: SMF Cozzolino. Biodisponibilidade de Nutrientes. São Paulo, Ed Manole, 2012, p.645-674. 4) O Guia não apresenta referências para tal afirmação. A literatura não sustenta tal relação direta entre consumo diário de ovos e aumento da colesterolemia. Referências: Frank B. Hu; Meir J. Stampfer; Eric B. Rimm; et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281(15):1387-1394. Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013;346:e8539. Djoussé L et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. Diabetes care 32:295-300, 2009.

Data: 06/05/2014



Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível



em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 06/05/2014

Comentário: Intolerância à lactose Texto do Guia Alimentar para População Brasileira - 2014 Página 53 "Algumas pessoas podem apresentar intolerância ao leite por apresentarem deficiência em uma enzima que digere a lactose (o açúcar do leite). Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha."

Justificativa: POSIÇÃO DO SETOR A deficiência de lactase leva os indivíduos a diminuírem o consumo de leite e derivados ocasionando assim uma diminuição da ingestão de cálcio. Muitas pessoas fazem esta restrição por falta de informação sobre o teor de lactose dos alimentos, já que o consumo de queijos e iogurtes, que apresentam teores bem mais baixos de lactose do que o leite, é muitas vezes bem tolerados pelo organismo (Jackson & Savaiano, 2001). A exclusão total e definitiva da lactose da dieta deve ser evitada, pois pode acarretar em prejuízo nutricional de cálcio, fósforo e vitaminas, podendo estar associada com a diminuição da densidade mineral óssea e fraturas (Di Stefano, 2002). Além disso, a maioria das pessoas intolerantes à lactose pode ingerir 12 g/dia de lactose (equivalente a um copo de leite) sem apresentar sintomas adversos (Vonk, 2003). Para evitar os prejuízos nutricionais decorrentes da exclusão total e definitiva da lactose da dieta, após a sua exclusão inicial geralmente é recomendada a sua reintrodução gradual de acordo com o limiar sintomático de cada indivíduo (Montalto, 2006). Existem ainda opções de produtos lácteos com teor reduzido de lactose, e até mesmo o leite UHT com zero lactose, que oferecem quantidades de cálcio similares as versões originais, sendo estes produtos uma opção bastante saudável O Guia Alimentar proposto sugere que em casos de deficiência de lactase, as pessoas devem passar a aumentar a ingestão de feijões e verduras de folha para suprirem essa necessidade. Nota-se que a quantidade de verduras e de feijões é muito alta para conseguir suprir a recomendação de ingestão diária deste mineral. No entanto, essa orientação fornecida se torna inviável, visto que para que o indivíduo adulto possa atingir o consumo de cálcio necessário por dia, 1000mg, na forma de feijão ou verduras de folhas, ele precisaria comer 3,7kg de feijão ou 564g de couve refogada (Philippi, 2013). Desta forma, o Guia deve oferecer orientações claras e possíveis no contexto de alimentação. Essas populações necessitam de orientações específicas e objetivas de modo a não sofrerem as consequências da má nutrição pela não oferta de alimentos fonte de cálcio e proteínas de alta digestibilidade.

Data: 06/05/2014
Comentário: Grupo das Carnes e Ovos - linha 102: Não concordamos com a frase: "São, entretanto, ricos em colesterol e por isso não se recomenda o seu consumo diário."
Justificativa: O ovo, por conter em sua gema aproximadamente 215mg de colesterol, foi considerado um vilão da dieta e sua recomendação de ingestão foi limitada durante muito tempo. Hoje, estudos têm demonstrado relação inversa entre o consumo de ovo e aumento de colesterol e ainda enfatizam os benefícios que podem trazer à saúde, entre eles memória, capacidade cognitiva e formação de novos neurônios. Estudos científicos comprovam que as doenças cardiovasculares estão mais relacionadas com a sensibilidade hereditária e maus hábitos alimentares, como a ingestão de gorduras saturadas, principalmente as trans, do que com os níveis de colesterol dos ovos. Comer quatro a seis ovos por semana é saudável e isento de efeitos adversos sobre os níveis de colesterol no sangue (EMBRAPA, 2010) O colesterol dos alimentos como ovos tem somente um pequeno e insignificante efeito no colesterol sanguíneo, especialmente quando comparado com efeitos muito maiores dos ácidos graxos saturados na dieta sobre o colesterol sanguíneo (J.Gray; B Griffin, 2009). EMBRAPA, Central de Inteligência de Aves e Suínos. 2010. Disponível em: http://www.cnpsa.embrapa.br/cias/index.php?option=com_content&view=article&id=16:ovos-mitos-e-verdades&catid=6:ovos-publico&Itemid=30 J. Gray; B. Griffin. Eggs and dietary cholesterol ÷ dispelling the myth. Nutrition Bulletin. Volume 34, Issue 1, pages 66÷70, March 2009
Data: 06/05/2014
Comentário: As fotos, são um ótimo instrumento de orientação.
Justificativa: Apesar de bonitas, não respeitam as orientações de quantidades de carboidratos, proteínas e vegetais já estabelecidos na educação nutricional.
Data: 06/05/2014
Comentário: Pág.47- No item sobre milho é importante destacar sobre o risco de contaminação por micotoxinas conforme demonstrado por trabalhos nacionais. A exposição crônica a essas substâncias pode estar associada com aumento no risco de desenvolvimento de diversas doenças crônicas. Pág.49- No último parágrafo dessa página é importante rever a afirmação de que a batata é fonte de vitamina C, visto que o processo de cozimento pode reduzir seu teor e sua biodisponibilidade. Pág.50- No 3º parágrafo sugerimos a recomendação de consumo de outras ervas junto com o limão no tempero de saladas, com o objetivo de reduzir o uso de óleo e sal. Pág.53- No item sobre leites e iogurtes é importante destacar que além da intolerância a lactose, existem pessoas que não podem consumir leite e derivados por apresentarem alergia a proteína. Em ambas as condições clínicas, é recomendada a exclusão dos alimentos da dieta que devem ser substituídos por alimentos de igual ou maior valor nutricional.



Justificativa: Pág.47- Diversos grãos e sementes, como trigo, milho, cevada e amendoim, podem apresentar contaminação por micotoxinas (metabólitos secundários sintetizados por diferentes espécies de fungos). A contaminação pode ocorrer durante o cultivo ou armazenamento e é dependente da presença de variáveis como pH, temperatura, disponibilidade de nutrientes e umidade, e presença ou não de gases, como oxigênio (FAO, Food safety and quality. Mycotoxins). A aflatoxina B1 é considerada a micotoxina com maior potencial tóxico e foi encontrada em 35% de amostras de amendoim, 42% de milho, 75% de feijão e em 40% das amostras de leite coletadas diretamente de residências de voluntários em Pirassununga (SP) (JAGER, A.V. et al. Food Control; 33(Issue 1): 87-92, 2013). Amostras de milho do estado de GO também apresentaram contaminação por *Aspergillus* spp. (RAMOS, C.R.B.A. et al. Pesquisa Agropecuária Tropical; 38(2): 95-102, 2008). O acúmulo destas toxinas nos alimentos representa um fator de risco para a indução de câncer, mutagenicidade e desordens relacionadas principalmente ao tecido hepático imunológico, intestinal e nervoso (KEW, M.C. J Gastrointestin Liver Dis; 22(3): 305-310, 2013; FELIZARDO, R.J.; CÂMARA, N.O. World J Gastroenterol; 19(24): 3723-3725, 2013; GRENIER, B.; APPLGATE, T.J. Toxins (Basel); 5(2): 396-430, 2013). Pág.49- A vitamina C, por ser hidrossolúvel e termossensível é rapidamente perdida durante a cocção, sendo que sua biodisponibilidade é maior quando os alimentos são ingeridos crus, o que não ocorre com a batata na população geral (COZZOLINO, S.M.F. São Paulo: 2012; LEËKOVÁ, E. et al. J Food Compos Anal; 19:252-276, 2006). Já a batata doce apresenta a enzima ácido ascórbico oxidase ativa no alimento in natura, reduzindo o teor de vitamina C. Entretanto o processamento térmico inativa essa enzima, resultando em um teor maior de vitamina C na batata doce cozida comparada à batata doce crua (DINCER, C. et al. Cultivars. Plant Foods Hum Nutr; 66:341-347, 2011). Pág.53- A alergia a proteína do leite é a denominação utilizada para caracterizar reações adversas a alimentos que envolvem mecanismo imunológico, sendo divididas em: mediadas por imunoglobulinas E (IgE) e não mediadas por IgE e mistas. A reação imunológica a proteínas do leite de vaca é o fator desencadeante da alergia a este alimento, a qual está associada a efeitos adversos que acometem, principalmente, o trato gastrointestinal, a pele, o sistema respiratório, ou múltiplos sistemas (anafilaxia sistêmica) (NICOLAOU, N. et al. Endocr Metab Immune Disord Drug Targets; 2014). Diversos estudos demonstram relação da alergia ao leite de vaca com dermatites, desordens gastrointestinais, câncer, diabetes, obesidade, acne, doenças cardiovasculares, entre outros.

Data: 06/05/2014

Comentário: Pág.54- No item sobre carnes de boi e de porco é importante destacar os efeitos deletérios do consumo de carnes grelhadas sobre a brasa do carvão, visto que substâncias tóxicas produzidas durante a combustão podem se depositar na superfície dos alimentos. Pág.55- No item sobre peixes é importante orientar a população que o consumo excessivo de comida oriental (japonesa) pode ser prejudicial à saúde devido a diversos fatores: risco de contaminação microbiológica do peixe cru; altos níveis de contaminação por metais pesados; risco de deficiências nutricionais; ingestão associada de excessiva quantidade de sódio pelo uso de molho shoyu. Pág.55- No item sobre ovos sugerimos a exclusão da última frase do último parágrafo pois já está bem documentado que o consumo diário de ovos, dentro de uma dieta saudável, não tem efeitos deletérios sobre os níveis de colesterol. Ainda, os ovos são uma excelente opção de substituição às carnes vermelhas, além de serem ricos em vitaminas como a colina, essencial para o adequado funcionamento cerebral.

Justificativa: Pág.54- Durante o processo de combustão ocorre a formação e liberação de hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAP), como por exemplo na combustão do carvão, comumente utilizado para grelhar e assar alimentos. Desta maneira, os alimentos submetidos a processamentos térmicos com combustão do carvão, podem constituir fontes de HAP, tanto pela transferência direta de HAP para a superfície destes alimentos, como pelo processo de pirólise de gorduras decorrente da ação da chama sobre as carnes. Estes poluentes também podem ser gerados nos processos de secagem, torrefação, defumação e processamento de carnes (embutidos em geral) (CHUNG, S.Y. et al. Food Chemistry; 129(4): 1420-1426, 2011; OLATUNDE, S. et al. J Food Measure; 7(3): 122-128, 2013). As aminas heterocíclicas (AH) também são formadas durante o aquecimento de alimentos a elevadas temperaturas e por longos períodos, incluindo fritura de imersão, calor seco e úmido. A produção destes compostos ocorre durante a reação de Maillard, bem como pela pirólise de creatina ou de determinados aminoácidos, tais como triptofano, lisina, ácido glutâmico e fenilalanina (AASLYNG, M.D. et al. Meat Sci; 93(1):85-91, 2013; FELTON, J.S. et al. Mutat Res; 616(1-2): 90-94, 2007). No organismo, as aminas heterocíclicas e os hidrocarbonetos aromáticos policíclicos são absorvidos e metabolizados pelas enzimas do citocromo P450 gerando metabólitos altamente reativos, os quais são potenciais carcinogênicos e genotóxicos (HELMUS, D.S. et al. Nutr Cancer; 65(8):1141-1150, 2013; JAMIN, E.L. et al. PLoS One; 8(3):e58591, 2013; VOUTSINAS, J. et al. Gut; 62(3): 416-422, 2013). Pág.55- O consumo de alimentos crus aumenta o risco de infecções alimentares devido ao risco de contaminação por bactérias patogênicas. Além disso, atualmente há diversos dados que indicam altos níveis de metais pesados e poluentes orgânicos em diferentes espécies de peixes, principalmente no salmão (que é rotineiramente consumido pela



população, principalmente em preparações da culinária japonesa). Atualmente a maior parte do salmão consumido é proveniente de criações de cativeiro onde é alimentados com ração a base de farinhas e gorduras, alterando seu teor de ácidos graxos, além de apresentarem altos níveis de xenobióticos (HITES, R.A. et al. Science, 303(5655): 226-9, 2004; IBRAHIM, M.M. et al. PlosOne; 6(9):e25170, 2011). O peixe cru normalmente é consumido acompanhado por molho shoyu que apresenta um alto teor de sódio, cujos efeitos deletérios do consumo excessivo já está bem documentado na literatura científica (RHEE, M.Y. et al. Korean Circ J; 44(1):30-6, 2014). Pág.55- Atualmente diversos estudos científicos já demonstraram que o consumo regular de ovos não está associado com aumento do risco cardiovascular. Apesar de seu teor de colesterol, os ovos são excelentes fontes de aminoácidos, ácidos graxos e colina, além de fornecer arginina que tem importante ação vasodilatadora melhorando a função endotelial (CHAGAS, P. et al. Atherosclerosis; 229(2):381-4, 2013). Em indivíduos saudáveis a ingestão de ovos não promove quaisquer alterações na função endotelial e no risco cardiovascular (KATZ, D.L. et al. Int J Cardiol; 99(1):65-70, 2005). Mesmo em pacientes com hipercolesterolemia em tratamento medicamentoso, a ingestão de 3 ovos por dia não promoveu alterações prejudiciais no perfil lipídico (KLANGJAREONCHAI, T. et al. J Lipids; 2012:672720, 2012). Paralelamente, dados indicam que até mesmo o consumo de mais de 4 ovos por semana não foi associado com aumento da incidência de doenças cardiovasculares (ZAZPE, I. et al. Eur J Clin Nutr; 65(6):676-82, 2011). Além disso, o consumo diário de ovos enriquecidos com ômega-3 promoveu aumento nos níveis plasmáticos de colina (WEST, A.A. et al. J Acad Nutr Diet; pii: S2212-2672(14)00190-7, 2014).

Data: 06/05/2014

Comentário: Pág.56- No 4º parágrafo dessa página sugerimos excluir a última frase, visto que não faz sentido estimular o consumo de água somente quando temos sede.

Justificativa: Pág.56- Ingestão adequada de água é essencial para a manutenção da saúde independente da sensação de sede, já que manter um estado crônico de hidratação promove efeitos benéficos à saúde (MILLARD, S.M. et al. Nutr Rev; 70(suppl 2): S147-51, 2012). Populações vulneráveis podem ter alterações na percepção da sede, o que pode estar associado com problemas como obstipação, asma, doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer (MAUGHAN, R.J. Nutr Rev; 70(suppl 2): S152-5, 2012).

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de Valorização dos Lácteos na Alimentação Humana

Justificativa: Pág 38: De acordo com a PNAN (2003), o valor nutritivo dos alimentos é o seu conteúdo em substâncias específicas, como vitaminas, minerais e outros princípios. Neste contexto, o leite e seus derivados se destacam por serem fontes ricas em macro e micronutrientes. Além disso, segundo a FAO (2013), os lácteos fazem parte das recomendações alimentares de órgãos públicos da maioria dos países. Wenhold e Leighton (2013) também ressaltam que os lácteos são alternativas para resolver o duplo ônus da má nutrição. Eles não só podem combater a desnutrição preenchendo as deficiências de nutrientes identificadas, mas também podem reduzir os riscos de desenvolvimento de doenças não transmissíveis, uma vez que podem ter efeitos favoráveis sobre a pressão arterial, síndrome metabólica e controle de peso (LOUIE et al., 2011; LAMARCHE, 2008; CRICHTON et al. (2008). PNAN- Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Disponível em: . Acesso: 14 abr. 2014. FAO/OECD - Food and Agriculture Organization/ Organisation for Economic Co-operation and Development. Disponível em: . Acesso em: 14 abr. 2013. LOUIE, J.C.Y., FLOOD, V.M. & HECTOR, D.J. Dairy consumption and overweight and obesity: a systematic review of prospective cohort studies. *Obesity Rev.* 12:e582-e592, 2011. LAMARCHE, B. Review of the effect of dairy products on non-lipid risk factors for cardiovascular disease. *J. Am. Coll. Nutr.* 27:741S-746S (2008). CRICHTON, G.E., BRYAN, J.; BUCKLEY, K.J. Dairy consumption and metabolic syndrome: a systematic review of findings and methodological issues. *Obesity Rev.* 12:e190-e201 (2011). WENHOLD, F.; LEIGHTON, C. Dairy: nutritional value for money for South African consumers. *IDF Bulletin*, 2013.

Data: 06/05/2014

Comentário: Grupo dos leites e iogurtes à a vitamina A, citada como principal vitamina do grupo, está presente de maneira expressiva apenas nas versões integrais. Há recomendação de versões desnatadas e semidesnatadas como preferíveis para adultos, devido ao alto teor de gordura saturada. À luz dos conhecimentos atuais, sabe-se que o perfil lipídico dos lácteos é benéfico, compreendendo todas as gorduras presentes nestes alimentos, sua combinação, não devendo destacar a característica de apenas um componente deste perfil lipídico. A orientação fornecida se torna inviável, visto que para que o indivíduo adulto consuma a quantidade de cálcio necessária por dia, 1000mg, na forma de feijão ou verduras de folhas, ele precisaria comer 3,7kg de feijão, que equivalem a 26,5 conchas médias, ou 564g de couve refogada*, que equivalem a 13,5 colheres de servir. Desta forma, o Guia Alimentar deve oferecer orientações claras e possíveis no contexto de alimentação. *Valores adaptados com base na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, 4a.edição revisada e ampliada, 2011. No tocante aos intolerantes à lactose, a recomendação é exclusão deste grupo alimentar. Vale esclarecer que os produtos lácteos com baixo teor de



lactose (queijo, iogurtes e leite fermentados), são as fontes alimentares ideais de cálcio, não sendo passível de substituição por fontes vegetais. O processamento industrial faz com que estes produtos sejam naturalmente baixos ou sem lactose, podendo ser consumidos pelos intolerantes, sem prejuízo a sua ingestão de cálcio. Ao contrário do que descrito no Guia, o consumo de bebidas lácteas/iogurtes não contribuem de maneira expressiva com o consumo de açúcar. Segundo Levi, Claro, Bandoni, Mondini e Monteiro (2012) a contribuição de bebidas lácteas para o consumo de açúcar na população brasileira é menor que 2%, sendo o principal contribuinte o açúcar adicionado em refeições caseiras. Dietary Guidelines for Americans, 2010: Milk and milk products contribute substantially to calcium intake by Americans. Calcium recommendations may be achieved by consuming recommended levels of fat-free or low-fat milk and milk products and/or consuming alternative calcium sources (Appendix 14). Removing milk and milk products from the diet requires careful replacement with other food sources of calcium, including fortified foods. Calcium in some plant foods is well absorbed, but consuming enough plant foods to achieve the RDA may be unrealistic for many. (Pág. 41). U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. ÁGUA Embora o mecanismo de sede nos impulse a beber água, são estímulos tardios e só são ativados quando já existe perda significativa de água no organismo, podendo levar à hipohidratação e complicações cognitivas. Existem evidências que mostram que o consumo de um volume mínimo de água, independentemente da sede, e inclusive o incentivo ao consumo de volumes maiores de água, traz benefícios para a saúde, garantindo as necessidades e funcionamento adequado do corpo (manutenção do equilíbrio hidro eletrolítico; manutenção da vitalidade renal; entre outras). Portanto, há a necessidade de se estabelecer uma recomendação a ser ingerida de modo a permitir um volume a ser alcançado e chamar a atenção a volumes líquidos, em sua grande parte, negligenciados. Segundo as referências já bem estabelecidas e a necessidade de um volume mínimo de água para suprir as funções básicas e obrigatórias do organismo, de modo a garantir um funcionamento adequado sem prejuízo e presença de sintomas característicos da desidratação, o valor médio a ser recomendado é de 2L de água por dia (8 copos), mantendo, assim, a recomendação do Guia anterior de 2005.

Justificativa: As bebidas são a principal fonte de água do corpo e não os alimentos. E dentre as bebidas, recomenda-se o consumo de água pura. Importante ressaltar que o consumo de água de torneira pode trazer prejuízos à saúde devido à qualidade microbiana da mesma.

Data: 06/05/2014

Comentário: Nos parágrafos 106 e 107 , a abordagem sobre a recomendação da ingestão de água é muito vaga. A justificativa colocada, de beber água conforme a ¿sede¿, pode não ser tão eficiente, uma vez que muitas pessoas "não sentem sede", ou não se dão conta disso, passando um dia inteiro sem beber água.
Justificativa: De uma forma geral, a população não tem o hábito de ingerir água adequadamente (aproximadamente 2 Litros/dia), e a partir das informações contidas no guia pode ser que a ingestão seja ainda menor. Desta forma, seria melhor reformular essa recomendação.
Data: 06/05/2014
Comentário: Retirar das ilustrações das refeições a regionalização como exemplo.
Justificativa: A quantidade de amostra não é significativa para representa a alimentação da região.
Data: 06/05/2014
Comentário: ¿ Página 55 ¿ O texto menciona os ovos como ricos em ferro. Entretanto, embora o teor de ferro na gema seja significativo, estudos comprovaram que esse mineral forma complexo altamente estável com a fosvitina (proteína carreadora) o que o torna praticamente indisponível para absorção.
Justificativa: Segundo Jiang e Mine (2000), 95% do ferro presente na gema está ligado à fosvitina, numa conformação muito estável. (JIANG, B.; MINE, Y. Preparation of novel functional oligophosphopeptides from hen egg yolk phosvitin. Journal Agriculture Food Chemical, v. 48, n. 4, p. 990-994, 2000)
Data: 06/05/2014



Comentário: Aspectos positivos: Excelente detalhamento sobre os grupos de alimentos e as possibilidades de substituições. Sugestão de alterações: Sugere-se acrescentar recomendações sobre como fazer preparações culinárias mais saudáveis para a comida em casa e nos restaurantes, pois o Guia cria confusão com relação a comida caseira, como se por si só fosse mais saudável. Sugere-se indicar práticas culinárias mais saudáveis como assar em substituição a fritar, utilizar grãos germinados, hidratação de todos os grãos previamente a cocção, desidratação, cozinhar no vapor, evitar sal e usar mais condimentos, evitar refogados. Sugere-se o desenvolvimento de ações educativas através de vídeos para ensinar a população. (Slywitch, 2010) Pág. 45, terceiro parágrafo: No trecho “Estratégias que podem abreviar este tempo...” incluir “e ampliar o seu valor como alimento, inclui lavar os grãos, deixá-los de molho por algumas horas, descartando a água utilizada antes do cozimento.” Não é necessário valorizar o uso da panela de pressão. Pág. 45, quarto parágrafo: Sugere-se retirar as palavras: “soja, milho, girassol e canola” e deixar apenas “use o óleo vegetal de sua preferência.” Lembrando que os óleos de a grande maioria dos óleos de soja, milho e canola podem ser transgênicos. Pág. 52, primeiro parágrafo: Sobre as castanhas, sugere-se acrescentar: “Quando colocadas de molho na água por algumas horas ou germinadas, ampliam o seu potencial de digestão e melhoram o seu aproveitamento.” (Slywitch, 2010) Pág. 57, 4º Parágrafo: No trecho sobre a de água da torneira (quando for microbiologicamente segura), de filtros ou bebedouros públicos, sugere-se apresentar formas de tratar a água para consumo (Trucon, 2013) Sugere-se valorizar a importância do consumo sustentável de água: tanto em relação à opções de alimentos com menor impacto hídrico, ou seja, que necessitam de menos quantidade de água para sua produção (Exemplo: grande consumo de água para a produção de carne) quanto optar por alimentos e produtos que não poluem os reservatórios de água durante sua produção, ou seja, aqueles que oriundos da agroecologia.

Justificativa: Referências: - Slywitch, Eric. Alimentação sem carne. Editora Alaude: São Paulo, 2010. - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - MAPA – Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/arq_editor/file/vegetal/Qualidade/Qualidade%20dos%20Alimentos/manual%20hortali%C3%A7as_WEB_F.pdf Sobre o cultivo de hortas e a necessidade do consumo sustentável da água: - Conceição Trucon. E se não houver mais alimentos? Ed Irdin, 2013. -Azevedo, Elaine, Alimentos Orgânicos-ampliando os conceitos de saúde humana , ambiental e social. Tubarão:Editora Unisul, 2006.

Data: 06/05/2014

Comentário: Em todos os grupos de alimentos, valorizar mais a técnica dietética. No grupo das raízes e dos tubérculos: retirar entre as propriedades das batatas o alto teor de vitamina C, pois não é hábito o consumo de batatas cruas. No grupo das castanhas: alterar o título para “Grupo das castanhas e das demais oleaginosas”; incluir “castanha do Brasil ou castanha do Pará”. No grupo dos leites e iogurtes: a classificação de qualquer tipo de queijo como produto processado foi questionada. Alguns iogurtes também podem ser produtos processados e até ultraprocessados. Falta esclarecer melhor a diferença entre os tipos de leite (pasteurizados, UHT etc) e os tipos de iogurtes. Utilizar “iogurte natural (sem adição de açúcar ou outras substâncias)”, como foi feito no item sobre alimentos. Incluir a sugestão de preparar iogurte caseiro. Na p. 53, 4º. parágrafo, substituir a frase “Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha” por “Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, podem substituí-lo por iogurte natural sem açúcar e coalhada sem açúcar, além de aumentar o consumo de outras fontes de cálcio como feijões e verduras de folha verde escura” ou por “Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite e seus derivados, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha verde escura.” No grupo das carnes: na p. 55, na 5ª. linha, sugere-se retirar a preparação “grelhados” como sugestão de consumo, em função das atuais recomendações do INCa; nas pp. 54-55, retirar a frase: “por isso restringimos...”, pois gera confusão entre os leitores. Água: valorizar mais a água como alimento básico à sobrevivência humana; a sede já é um sinal de desidratação; a água deve ser consumida ao longo do dia; o acesso à água de qualidade deve ser uma política pública; incluir no texto uma frase que explique a imagem da água com limão, como forma de estimular seu consumo por pessoas que referem não gostar de beber água; retirar foto da água da torneira, pois esta não é uma situação possível em todo o país. Além dos comentários acima, sugere-se que, em documentos complementares, que poderiam ficar disponíveis no site do Ministério da Saúde, sejam explicitadas as fontes teóricas que embasaram a nova divisão de grupos alimentares; os critérios utilizados nessa divisão; e as análises adicionais que foram feitas para chegar à atual proposta.

Justificativa: Para concretizar as recomendações do Guia é fundamental aliar informações sobre aspectos de qualidade nutricional dos alimentos com formas de preparo mais práticas, a fim de atender as necessidades do modo de vida contemporâneo e aspectos culturais da alimentação, valorizando os alimentos regionais, a diversidade alimentar e a alimentação tradicional brasileira. A mudança na classificação tradicional de grupos de alimentos gera alguns estranhamentos, sendo essencial esclarecer a fundamentação teórica.



Data: 06/05/2014
Comentário: Parágrafo 48 - Linguagem sofisticada
Justificativa: Entendido como uma ferramenta de EAN sugere-se que o Guia Alimentar adote uma linguagem que consiga ultrapassar os processos de transmissão de informações prezando pela comunicação efetiva, ou seja, informar e se fazer entender. A comunicação desenvolvida é fundamental e influencia, de maneira decisiva, nos resultados que se pretende alcançar. Ressalta-se, entretanto, que a informação por si só não empodera, tampouco transforma uma realidade alimentar.
Data: 06/05/2014
Comentário: Parágrafos 106, 107 e 111 - Consumo de água
Justificativa: Os conteúdos disponíveis nas páginas 56 e 57 podem gerar um entendimento equivocado sobre a suficiência de consumo ou até mesmo desincentivar a ingestão de água. Além disso, registra-se que não foram tratadas com destaque algumas condições que podem alterar a ingestão hídrica (curso da vida, clima). A questão climática para o caso do Brasil deveria ter ponderação diferenciada já que predomina o clima tropical com temperaturas elevadas, e isso requer um consumo hídrico aumentado. Assim, sugere-se a revisão do texto completo.
Data: 06/05/2014
Comentário: Na página 56, Água: não pode ser aceitável esta afirmação como saudável "A recomendação deste guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir" visto que a ingestão de água não deve ser fundamentada no critério de "sensação de sede".
Justificativa: É consenso na literatura que a sensação da sede acontece quando as reservas hídricas estão baixas e ainda, podendo haver alta concentração de eletrólitos. A sede, portanto, não pode ser um bom parâmetro de ingestão hídrica. A ingestão de água deve acontecer antes mesmo do mecanismo da sede ser ativado.
Data: 07/05/2014



Comentário: Grupo dos feijões e das demais leguminosas No início desta parte, poderia ser enfatizado qual a semelhança estes alimentos, o motivo pelo qual eles estão juntos deste grupo. Poderia ser destacado a importância de comer feijão e arroz e não, simplesmente falar que é a mistura mais popular no país. Sabendo que atualmente grande parte da produção de soja é transgênica, deveríamos recomendar o seu consumo? Usar embutidos sempre em pequena quantidade? Como assim? Isso é uma recomendação? Pensando que muitas pessoas, especialmente crianças, se alimentam até 2x ao dia com feijão, incluir embutidos deveria estar como uma recomendação de ocasionalmente! Nas orientações referentes ao preparo, poderia ser destacado a importância de descartar a água de molho antes do cozimento, visto que desta maneira conseguimos reduzir alguns fatores antinutricionais e de flatulência. Grupo dos cereais Neste grupo, além do arroz, milho e trigo, outros cereais deveriam estar ali descritos, como aveia, centeio, cevada, etc. Além disso, se no primeiro parágrafo está descrito a inclusão de massas feitas com trigo, por que não são também descritos outros alimentos preparados com este cereal? Também é importante destacar logo no início, por que estes cereais estão agrupados nesta mesma classificação. Como foi feito com o feijão, é importante destacar os diferentes tipos de arroz existente. Vitaminas do complexo B estão presentes nos cereais não refinados. Nesta parte do guia não é abordado a restrição alimentar, exemplo dos celíacos. Desta forma questiona-se: em algum outro momento do guia é feita esta abordagem? Grupo das frutas Substituição de frutas por sucos naturais deve ser restrita, por exemplo café da manhã é retirar esta frase, pois não é possível fazer este tipo de orientação pontual sem conhecer os hábitos e rotinas da pessoa. Frutas processadas com adição de açúcar devem ser usadas com moderação e não deve ser orientado o consumo em pequenas quantidades, complementando refeições baseadas em alimentos, pois isso dá uma conotação de que elas podem ser consumidas após todas as refeições, já que todas são compostas de alimentos! Incluindo, essas frutas também são alimentos! Grupo dos leites e iogurtes Especificar outras fontes de cálcio e explicar quais tipos de verduras de folhas. Quando o queijo é classificado como um produto processado ele deixa de ser um alimento? Essa classificação utilizada está bem confusa. Além disso, é complicado generalizar que qualquer tipo de queijo deva ser consumido sempre em pequenas quantidades. Nem todos os iogurtes são ultra processados, você pode produzir o seu iogurte caseiro! Grupo das carnes e ovos Com relação aos ovos, vale a pena destacar que o consumo da clara diariamente não é um problema e o consumo da gema seria um problema para aqueles com histórico de hipercolesterolemia. Água Incentivar o consumo de água pura, independente da água presente dos alimentos. Do modo como está escrito os últimos parágrafos, interpreta-se que grande parte da água pode vir da ingestão dos alimentos e que somente precisamos complementar com a ingestão de água, de modo que não parece algo vital. Outras observações: Não fica claro qual a recomendação em relação a combinação entre os diferentes grupos e suas quantidades. Poderia ser trabalhado as orientações do prato saudável neste capítulo.

Justificativa: Com clara tentativa de romper com o todo o guia alimentar anterior, e com a proposta dos grupos alimentares de acordo com a Pirâmide Alimentar proposta por Tucunduva, a nova proposta deste guia se esvazia, pois não consegue deixar claro nem a parte quantitativa, nem qualitativa dos grupos alimentares. Tal rompimento com a proposta anterior afasta todo o conhecimento já construído até aqui nos centros de saúde, nas residências multiprofissionais, na atuação do nutricionista na atenção básica. Falta a lista de substituição, a melhor qualificação dos alimentos regionais, além de nem citar os alimentos agroecológicos, livre de transgênicos e provenientes da agricultura familiar.

Data: 07/05/2014

Comentário: A preocupação primordial quanto a avaliação preliminar do Guia Alimentar para a População Brasileira apresentado para consulta pública é aquela relacionada à hidratação do indivíduo para manutenção do estado de saúde. A manutenção do binômio sede-hidratação é citada vagamente no texto, além de não ser muito bem esclarecida, quanto à necessidade de ingestão de fluidos diariamente. O texto apresentado cita que A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir. Apesar de o texto afirmar que a quantidade de água que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores, entre estes a idade e o peso da pessoa, a atividade física que ela realiza e o clima e a temperatura do ambiente onde ela vive, como estudantes e futuros profissionais que devem se preocupar com a saúde da coletividade foi alarmante para o grupo, ler e discutir esta afirmativa, que se mantém isolada das variáveis citadas acima. Ao analisá-la, percebeu-se a preocupação quanto as seguintes questões: 1. Em que nível de hidratação o organismo está ao sentir sede? 2. Uma leve desidratação pode causar algum dano? Quais? 3. Os fatores que determinam a sede sempre estão corretos? Quais as variáveis? Baseados nesses questionamentos, discorreremos, tendo como base alguns artigos e textos, que relatam sobre Hidratação e Sede, discutindo juntamente aos conhecimentos e práticas adquiridos durante o curso de Nutrição, respondendo assim, os questionamentos levantados. Nota-se nessa discussão que a afirmativa do Guia Alimentar está condizente com a literatura ao afirmar que a recomendação com relação à quantidade de água que devemos ingerir é a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir. Porém é necessário enfatizar que esta sede pode ser influenciada por vários fatores e a resposta a este estímulo pode estar diminuída. Por isso, como alternativas de sugestão para inclusão no novo Guia Alimentar e auxiliar na detecção da desidratação, o grupo sugere alguns métodos alternativos, muito explanados e referenciados na literatura. Dentre eles a cor da urina é citado como parâmetro (ARMSTRONG, 1994). Quanto à cor da urina provocada, entre outros pigmentos, pelo urocromo pode variar desde a cor clara, para grandes volumes de urina e a cor escura para pequenos volumes; há uma relação linear entre a cor e a gravidade específica e a osmolaridade. Os indicadores



urinários têm limitações em relação à identificação das alterações verificadas na hidratação; estes indicadores têm menor sensibilidade do que os sanguíneos e dão respostas mais atrasadas (SHIRREFS, 1998 e 2003). O Hospital Universitário Johns Hopkins, dos EUA, emitiu um dos seus Johns Hopkins Health Alert (Healthy Living After 50) sobre Warning Signs of Dehydration. Nas recomendações sobre os sinais de desidratação chama a atenção para os seguintes aspectos: se notar que o paciente está a urinar menos do que o habitual ou se não sente sede muitas vezes, verifique a cor da urina, se estiver bem hidratado a urina será límpida como água, se a urina for muito escura é um sinal de que precisa beber mais líquido. Outros sinais de desidratação incluem a boca seca, diminuição da salivação, tonturas, olhos encovados, taquicardia e perda da elasticidade da pele. Já Cheuvront e Sawka (2010) propõem em seu artigo de revisão um teste simples de auto-avaliação representado pelo diagrama de Venn para monitorar alterações diárias de hidratação. O diagrama utiliza três marcadores simples: peso, urina e sede para realizar os seguintes questionamentos: Há presença de sede? A coloração da urina é amarelo escuro pela manhã? Existe diminuição do peso atual em relação ao do dia anterior? Vale ressaltar que nenhum destes marcadores isoladamente apresenta evidências suficientes de desidratação, apenas a combinação de dois ou de todos os marcadores indicam uma possível desidratação.

Justificativa: A desidratação leva a sede, que é uma expressão comportamental do mecanismo de regulação volêmica e, portanto do controle da pressão arterial a longo prazo, do controle da osmolaridade e intrinsecamente ligado ao controle da volemia. A sede fisiológica resulta da desidratação e é estimulada por dois mecanismos principais: aumento da tonicidade celular (desidratação celular) e diminuição do volume de fluido extracelular (desidratação extra-celular). O primeiro é percebido por osmoreceptores no sistema nervoso central enquanto o último é monitorizado por barorreceptores no compartimento vascular. Como a desidratação causa perdas de fluidos tanto do compartimento intracelular como do extracelular, acaba por existir redundância nos sinais para o mesmo objetivo e assim menor possibilidade de haver dificuldade em restabelecer o equilíbrio (KENNEY, 2001). Os dois compartimentos de fluidos interagem; se a concentração de íons é mais elevada num dos compartimentos, a água tende a mover-se por osmose até se restabelecer o equilíbrio na concentração iônica em ambos os compartimentos. É possível que o decréscimo no tamanho do compartimento extracelular, pela remoção de algum líquido (hipovolemia, ex. hemorragia), não afete o compartimento intracelular. Se o líquido não for repostado, o indivíduo fica com sede (KENNEY, 2001). Segundo Guyton (2002), uma pessoa sedenta consegue aliviar a sede imediatamente após a ingestão de água, até mesmo antes de a água ter sido absorvida pelo tubo gastrointestinal. De fato, nas pessoas que apresentam fístula esofágica aberta para

o exterior, de modo que a água é perdida e nunca chega ao tubo gastrintestinal, ainda ocorre alívio parcial da sede, embora esse alívio seja apenas temporário e a sede retorne depois de 15 minutos ou mais. Se a água penetrar no estômago, a distensão desse órgão e de outras porções do tubo gastrintestinal superior proporciona alívio temporário adicional da sede. Na verdade, a simples inflação de um balão colocado no estômago pode aliviar a sede durante 5 a 30 minutos. Pode-se questionar o valor desse alívio temporário da sede; todavia, existem boas razões para sua ocorrência. Após a ingestão de água, pode ser necessário um período de meia hora a uma hora para que toda a água seja absorvida e distribuída por todo o organismo. Se a sensação de sede não fosse aliviada temporariamente após a ingestão de água, a pessoa continuaria bebendo cada vez mais. Por fim, quando toda essa água fosse absorvida, os líquidos corporais ficariam muito mais diluídos do que o normal, e surgiria uma condição anormal, oposta à que a pessoa estava tentando corrigir. Sabe-se muito bem que o animal sedento quase nunca bebe mais do que a quantidade de água necessária para aliviar seu estado de desidratação. Com efeito, é fantástico o fato de o animal beber habitualmente quase a quantidade certa. Para além dos mecanismos de regulação homeostática, existem mecanismos de controlo não homeostático que incluem influências psicológicas e ambientais tais como disponibilidade, sabor, temperatura e palatabilidade da bebida; conhecimentos acerca da hidratação; e hábitos e regras sociais como, por exemplo, a partilha da ingestão de bebidas em determinadas ocasiões. As manifestações de sede são definidas como um conjunto de sensações que aumentam com a desidratação e diminuem com a rehidratação que resultam da complexa interacção de sistemas de controlo fisiológico e influências comportamentais. Em adultos saudáveis, parece não existir evidência que os mecanismos homeostáticos e não homeostáticos que regulam a ingestão de líquidos, não sejam capazes de manter um estado de hidratação adequado, embora em crianças e idosos, a capacidade de detecção da sede e/ou a capacidade de resposta a este estímulo, possam estar diminuídas.

Data: 07/05/2014



Comentário: A preocupação primordial quanto a avaliação preliminar do Guia Alimentar para a População Brasileira apresentado para consulta pública é aquela relacionada à hidratação do indivíduo para manutenção do estado de saúde. A manutenção do binômio sede-hidratação é citada vagamente no texto, além de não ser muito bem esclarecida, quanto à necessidade de ingestão de fluídos diariamente. O texto apresentado cita que A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir. Apesar de o texto afirmar que a quantidade de água que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores, entre estes a idade e o peso da pessoa, a atividade física que ela realiza e o clima e a temperatura do ambiente onde ela vive, como estudantes e futuros profissionais que devem se preocupar com a saúde da coletividade foi alarmante para o grupo, ler e discutir esta afirmativa, que se mantém isolada das variáveis citadas acima. Ao analisá-la, percebeu-se a preocupação quanto as seguintes questões: 1. Em que nível de hidratação o organismo está ao sentir sede? 2. Uma leve desidratação pode causar algum dano? Quais? 3. Os fatores que determinam a sede sempre estão corretos? Quais as variáveis? Baseados nesses questionamentos, discorremos, tendo como base alguns artigos e textos, que relatam sobre Hidratação e Sede, discutindo juntamente aos conhecimentos e práticas adquiridos durante o curso de Nutrição, respondendo assim, os questionamentos levantados. Nota-se nessa discussão que a afirmativa do Guia Alimentar está condizente com a literatura ao afirmar que a recomendação com relação à quantidade de água que devemos ingerir é a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir. Porém é necessário enfatizar que esta sede pode ser influenciada por vários fatores e a resposta a este estímulo pode estar diminuída. Por isso, como alternativas de sugestão para inclusão no novo Guia Alimentar e auxiliar na detecção da desidratação, o grupo sugere alguns métodos alternativos, muito explanados e referenciados na literatura. Dentre eles a cor da urina é citado como parâmetro (ARMSTRONG, 1994). Quanto à cor da urina provocada, entre outros pigmentos, pelo urocromo pode variar desde a cor clara, para grandes volumes de urina e a cor escura para pequenos volumes; há uma relação linear entre a cor e a gravidade específica e a osmolaridade. Os indicadores urinários têm limitações em relação à identificação das alterações verificadas na hidratação; estes indicadores têm menor sensibilidade do que os sanguíneos e dão respostas mais atrasadas (SHIRREFS, 1998 e 2003). O Hospital Universitário Johns Hopkins, dos EUA, emitiu um dos seus Johns Hopkins Health Alert (Healthy Living After 50) sobre Warning Signs of Dehydration. Nas recomendações sobre os sinais de desidratação chama a atenção para os seguintes aspectos: se notar que o paciente está a urinar menos do que o habitual ou se não sente sede muitas vezes, verifique a cor da urina, se estiver bem hidratado a urina será

límpida como água, se a urina for muito escura é um sinal de que precisa beber mais líquido. Outros sinais de desidratação incluem a boca seca, diminuição da salivação, tonturas, olhos encovados, taquicardia e perda da elasticidade da pele. Já Cheuvront e Sawka (2010) propõem em seu artigo de revisão um teste simples de auto-avaliação representado pelo diagrama de Venn para monitorar alterações diárias de hidratação. O diagrama utiliza três marcadores simples: peso, urina e sede para realizar os seguintes questionamentos: Há presença de sede? A coloração da urina é amarelo escuro pela manhã? Existe diminuição do peso atual em relação ao do dia anterior? Vale ressaltar que nenhum destes marcadores isoladamente apresenta evidências suficientes de desidratação, apenas a combinação de dois ou de todos os marcadores indicam uma possível desidratação.

Justificativa: A desidratação leva a sede, que é uma expressão comportamental do mecanismo de regulação volêmica e, portanto do controle da pressão arterial a longo prazo, do controle da osmolaridade e intrinsecamente ligado ao controle da volemia. A sede fisiológica resulta da desidratação e é estimulada por dois mecanismos principais: aumento da tonicidade celular (desidratação celular) e diminuição do volume de fluido extracelular (desidratação extra-celular). O primeiro é percebido por osmoreceptores no sistema nervoso central enquanto o último é monitorizado por barorreceptores no compartimento vascular. Como a desidratação causa perdas de fluidos tanto do compartimento intracelular como do extracelular, acaba por existir redundância nos sinais para o mesmo objetivo e assim menor possibilidade de haver dificuldade em restabelecer o equilíbrio (KENNEY, 2001). Os dois compartimentos de fluidos interagem; se a concentração de íons é mais elevada num dos compartimentos, a água tende a mover-se por osmose até se restabelecer o equilíbrio na concentração iônica em ambos os compartimentos. É possível que o decréscimo no tamanho do compartimento extracelular, pela remoção de algum líquido (hipovolemia, ex. hemorragia), não afete o compartimento intracelular. Se o líquido não for repostado, o indivíduo fica com sede (KENNEY, 2001). Segundo Guyton (2002), uma pessoa sedenta consegue aliviar a sede imediatamente após a ingestão de água, até mesmo antes de a água ter sido absorvida pelo tubo gastrointestinal. De fato, nas pessoas que apresentam fístula esofágica aberta para o exterior, de modo que a água é perdida e nunca chega ao tubo gastrointestinal, ainda ocorre alívio parcial da sede, embora esse alívio seja apenas temporário e a sede retorne depois de 15 minutos ou mais. Se a água penetrar no estômago, a distensão desse órgão e de outras porções do tubo gastrointestinal superior proporciona alívio temporário adicional da sede. Na verdade, a simples inflação de um balão colocado no estômago pode aliviar a sede durante 5 a 30 minutos. Pode-se questionar o valor desse alívio temporário da sede; todavia, existem boas razões para sua ocorrência. Após a ingestão de água, pode ser necessário um período de meia hora a uma hora para que toda a água seja absorvida e distribuída por todo o organismo. Se a sensação de sede não fosse aliviada



temporariamente após a ingestão de água, a pessoa continuaria bebendo cada vez mais. Por fim, quando toda essa água fosse absorvida, os líquidos corporais ficariam muito mais diluídos do que o normal, e surgiria uma condição anormal, oposta à que a pessoa estava tentando corrigir. Sabe-se muito bem que o animal sedento quase nunca bebe mais do que a quantidade de água necessária para aliviar seu estado de desidratação. Com efeito, é fantástico o fato de o animal beber habitualmente quase a quantidade certa. Para além dos mecanismos de regulação homeostática, existem mecanismos de controlo não homeostático que incluem influências psicológicas e ambientais tais como disponibilidade, sabor, temperatura e palatabilidade da bebida; conhecimentos acerca da hidratação; e hábitos e regras sociais como, por exemplo, a partilha da ingestão de bebidas em determinadas ocasiões. As manifestações de sede são definidas como um conjunto de sensações que aumentam com a desidratação e diminuem com a rehidratação que resultam da complexa interacção de sistemas de controlo fisiológico e influências comportamentais. Em adultos saudáveis, parece não existir evidência que os mecanismos homeostáticos e não homeostáticos que regulam a ingestão de líquidos, não sejam capazes de manter um estado de hidratação adequado, embora em crianças e idosos, a capacidade de detecção da sede e/ou a capacidade de resposta a este estímulo, possam estar diminuídas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Há duas observações muito importantes a se fazer ao texto proposto para o novo Guia Alimentar com relação ao nutriente "água": 1) a recomendação, inadequada, de "regulação pela sede" e a falta de incentivo ao consumo regular de água, e 2) a falta de uma recomendação clara a respeito da fonte da água a ser consumida. O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pela proposta do novo Guia. Terceiro parágrafo da página 56: ¿...Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿

Justificativa: O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura, podem ter os estímulos de sede prejudicados. No frio, a vasoconstrição termorregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pela transpiração reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Adiciona-se que a percepção de sede pode ser abortada por controle cognitivo. Segundo McCauley et al., o desconhecimento da importância do consumo de líquidos, o fato de não se lembrar de beber água e a falta de sede são alguns dos fatores que, segundo Thornton, podem suprimir os sinais fisiológicos, levando, em longo prazo, a uma inabilidade em perceber corretamente a sede, mantendo o estado de desidratação. Ainda, receptores orofaríngeos influenciam e amenizam a sensação de sede muito antes de se atingir reposição do fluido corporal. Segundo Engell, a umidade da boca reduz rapidamente a sensação de sede após uma sensação máxima de sede. Essa antecipação nos sinais neuronais de que houve redução na osmolaridade é devida à comunicação das vias neuronais que partem da boca e convergem nos neurônios que estimulam simultaneamente os compartimentos internos do sangue. A complicação está no fato de que os indivíduos param de beber muito antes de a restauração de líquidos ser atingida, tendo os receptores orofaríngeos influência na sede e no consumo de líquidos, e conseqüentemente, balanço hídrico. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos. Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de *“garantia da sobrevivência”*, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell, a sensação de sede (ou a habilidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de populações específicas, como os idosos. McKiernan et al. relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido.

Data: 07/05/2014

Comentário: Capítulo 3 - Grupo das Carnes e Ovos - linha 93 A redação expressa, sobre a o consumo excessivo de carnes vermelhas em virtude da *“associação”* com *“câncer de intestino”*, em nosso entendimento é equivocada e precipitada.



Justificativa: Justifica-se nossa assertiva em razão de que a literatura médica cita alguns fatores PREDISPONETES para câncer de intestino humano, E NÃO, determinantes como está descrito na proposta do Guia Alimentar. Portanto solicita-se a retirada da assertiva ou alteração da redação. Da mesma forma quando se expressa na proposta de documento, a não recomendação do consumo de produtos industrializados, também entendemos ser inadequado, pois todos os aditivos utilizados em produtos cárneos são plenamente aprovados pelo CODEX ALIMENTARIUS e ANVISA (Portaria nº 1.004, de 11 de dezembro de 1998) e, complementarmente entendemos que se utilizados de acordo com a legislação vigente não causam qualquer risco à população. Portanto, neste caso também, solicita-se a retirada da assertiva ou alteração da redação. Fonte: ANVISA - <http://www.anvisa.gov.br/alimentos/legis/especifica/aditivos.htm> CODEX ALIMENTARIUS -<http://www.codexalimentarius.net/gsfaonline/index.html?%20target=>

Data: 07/05/2014

Comentário: Quantidade de água: A necessidade hídrica diária é influenciada por vários fatores, e as quantidades adequadas para cada pessoa variam com o clima, atividade, idade e necessidade fisiológica. Mas, como a perda de água ocorre constantemente, o consumo de uma quantidade mínima de água para compensar as perdas é crucial. Uma das referências citadas pela nova proposta do Guia (<http://www.nap.edu/openbook.php?isbn=0309091691>) não está totalmente de acordo com o que o texto expõe a respeito de não haver quantidade mínima estabelecida: esse documento afirma que a água é essencial para a manutenção do volume vascular, para o suprimento de nutrientes para os tecidos e na remoção de resíduos através do sistema cardiovascular, renal e clearance hepático, demonstrando que a água é fundamental para a saúde e deve-se ter um consumo mínimo para garantir que essas funções ocorram. A Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza, para adultos sedentários, ingestão diária de água de 2,9 l pelos homens e 2,2 l pelas mulheres. Já para os indivíduos fisicamente ativos, a recomendação da OMS ascende a 4,5 l/dia. Segundo a European Food Safety Authority (EFSA), as informações disponíveis para os adultos permitem a definição de ingestão adequada (AI, adequate intakes) baseada em observações de consumo e em valores de osmolaridade urinárias desejáveis, totalizando 2 l/dia para mulheres e 2,5 l/dia para homens. O Guia Alimentar Australiano e da Nova Zelândia recomenda o consumo de 3,4 l/dia para homens e 2,8 l/dia para mulheres 19. Segundo as DRIs, é estabelecida uma ingestão adequada de água total (AI) para prevenir os efeitos deletérios da desidratação como anormalidades metabólicas e funcionais de 3,7 l para homens e 2,7 l, para mulheres, por dia. Ainda, segundo Sawka et al., artigo citado como referência na nova proposta do Guia Alimentar brasileiro, a recomendação diária de água para homens é de 3,7 l e, para mulheres, de 2,7

I para suprir as necessidades da maioria das pessoas. Assim, percebe-se que o volume recomendado em todos os consensos não é menor que 2 l de água por dia. Portanto, há a necessidade de se estabelecer uma recomendação de ingestão no novo Guia de modo a: - Permitir um volume mínimo a ser alcançado para suprir as necessidades básicas do organismo (repor perdas diárias e garantir um volume adequado de água para a adequada e obrigatória eliminação de resíduos através da urina). - Chamar atenção a volumes líquidos, em sua grande parte, negligenciados. - Direcionar/orientar/nortear à população quanto a uma média de consumo diário de água, função essa de um Guia Alimentar. Essa recomendação de consumo de água mínimo vem da ciência que apoia as decisões em saúde. Os rins desempenham papel fundamental em filtrar os resíduos do sangue, o que requer um volume mínimo obrigatório de urina para remover a carga de solutos, sendo essa uma das funções essenciais da água. Em condições normais, o volume de urina diário é de 1 l a 2 l. Segundo Brenner, este volume varia de 1,5 l a 2,0 l por dia e é suficiente para limpar uma carga de soluto de 900 a 1200 mOsm por dia. Se os volumes de urina produzidos estão na dependência das quantidades de líquidos ingeridos diariamente, o consumo médio diário devem girar em torno de 1,5 a 2 l de água, que serão destinados à produção de urina em concentrações adequadas. Aumento do consumo de sódio é associado a aumento na excreção urinária do mineral e, portanto, mais água é necessária. Segundo Negoianu e Goldfarb e Anastasio et al., o consumo de volumes maiores de água aumenta a remoção de sódio, ureia e outros solutos. Considerando dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE, a média do consumo de sódio do brasileiro é de 12 g/dia, representando mais do que o dobro recomendado pela Organização Mundial da Saúde, de apenas 5 g/dia. Portanto o brasileiro deveria ter um consumo ainda maior de água para a eliminação adequada, e isso não é recomendado pelo texto da nova proposta do Guia.



Justificativa: O volume médio de urina diário, que gira em torno de 1 l a 2 l, aumenta com a idade independentemente da dieta, devido à redução da capacidade dos rins em reter água, o que requer, portanto, um aumento no consumo de água com o aumento da idade. O texto proposto como novo Guia Alimentar falha em não indicar um volume mínimo de consumo de água por dia e em não indicar que esse volume deve aumentar com a idade. O volume médio de água perdido por dia é de 1050 ml a 3100 ml, segundo o IOM2 e de 1,5 l a 3 l, segundo a EFSA. As principais perdas são através da respiração, urina, transpiração e fezes. Diante do exposto acima, a nova proposta seria: “...Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação, e a hidratação pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 litros ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água. A urina desempenha função essencial na eliminação de toxinas/impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrolítico do organismo”. O texto como proposto para o novo Guia afirma que o consumo aumentado de água (um nutriente barato e acessível) não traz qualquer benefício à saúde. Quarto parágrafo da página 56: “...Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.” Porém, existem evidências de que o consumo de maiores volumes de água pode ser benéfico para os rins em vários aspectos. Segundo Borghi et al., em estudo prospectivo de 5 anos, o grupo que consumiu maior volume de água (com a produção de 2 l de urina por dia) apresentou menor taxa de recorrência de cálculos renais (12%) comparado ao grupo controle (27%). Segundo Strippoli et al., aumentar o consumo de água, considerada intervenção de baixo custo (em pelo menos 3 l), reduz em 50% o risco para doenças crônicas renais. Clark et al., em estudo prospectivo com duração de 6 anos, verificaram que volumes maiores de consumo de água (2 a 3 l por dia) são associados à menor progressão de doença renal crônica. Bolignano e Zoccali³² mostraram que o consumo de volumes maiores de água resultou em redução nos níveis do hormônio arginina vasopressina (AVP) endógeno, que leva a diminuição da pressão sanguínea, e proteinúria, reduzindo, potencialmente, os prejuízos na função renal. Mais estudos mostram que o aumento no consumo de água pode ter efeito protetor nos prejuízos renais. E em estudo prospectivo, o risco de recorrência de cálculos renais foi significativamente menor nos indivíduos que ingeriam mais de 2 l de água por dia do que os que ingeriam menos de 2l. Os rins desempenham papel essencial da regulação do equilíbrio hídrico e funcionam melhor com a presença

de maiores quantidades de água. Em situações de estresse, por exemplo, o consumo de uma dieta com excesso de sódio ou quando substâncias tóxicas precisam ser eliminadas, os rins restringem a eliminação de água e concentram urina, o que leva a um gasto muito alto de energia, acarretando em mais desgaste para o órgão. Portanto, há a necessidade do consumo de quantidades suficientes de água para proteger os rins. O alto consumo de fluidos é a medida terapêutica mais efetiva na prevenção de cálculos renais e até evidências mais precisas existirem, um alto consumo de água deve ser encorajado fortemente. A aceleração na perda da função renal pode trazer anormalidades bioquímicas e aumento nos níveis de toxinas urêmicas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap3/pag45/par4.

Justificativa: Observações/justificativa: Feijões são ricos em substâncias que reduzem a digestibilidade e absorção de nutrientes. Desta forma cabe neste parágrafo a recomendação de deixar os feijões de molho por cerca de 8 horas e desprezando a água antes do cozimento. Referência: FERNANDES, D. C.; SOUZA, E. M.; NAVES, M. M. V. Feijão macerado: alternativa para melhorar a qualidade nutricional. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 32, n. 2, p. 177-184, 2011.

Data: 07/05/2014

Comentário: Retirado.

Justificativa: Retirado.

Data: 07/05/2014

Comentário: Retirado.

Justificativa: Retirado.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap3/pag45/par4. Sugestões: Sugere-se quadro ilustrativo.

Justificativa: Observações/justificativa: Como o tamanho dos talheres não são padronizados no Brasil, há necessidade de mostrar de forma comparativa os diversos tipos (colher de café, de chá, de sobremesa, de sopa) e tamanhos (volume). O mesmo vale para xícaras e copos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap3/pag46/par1. Sugestões: Sugere-se quadro ilustrativo.

Justificativa: Observações/justificativa: Como o tamanho dos talheres não são padronizados no Brasil, há necessidade de mostrar de forma comparativa os diversos tipos (colher de café, de chá, de sobremesa, de sopa) e tamanhos (volume). O mesmo vale para xícaras e copos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap3/pag47/par3. Sugestões: Sugere-se quadro ilustrativo.

Justificativa: Observações/justificativa: Como o tamanho dos talheres não são padronizados no Brasil, há necessidade de mostrar de forma comparativa os diversos tipos (colher de café, de chá, de sobremesa, de sopa) e tamanhos (volume). O mesmo vale para xícaras e copos.



Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap3/pag47/par1. Sugestões: Sugere-se a inclusão da aveia no grupo dos cereais.
Justificativa: Observações/justificativa: O grupo dos cereais são alimentos ricos em fibras e vitaminas sendo importante a inclusão de aveia como um destaque deste grupo dado estar presente na alimentação do brasileiro e com evidências científicas como um dos fatores protetores de doenças coronarianas (melhorar a redação). Referência: LEMOS JÚNIOR, H. P.; LEMOS, A. A. A. Aveia. Diagnóstico e tratamento, v. 18, n. 04, 2013.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap3/pag48/par2. Sugestões: Sugere-se ampliar o parágrafo acrescentando o alerta.
Justificativa: Observações/justificativa: O destaque dado a massas no grupo dos cereais merece um alerta relacionado aos molhos e recheios utilizados (caso da lasanha, rondeli e outras) uma vez que podem ter alta densidade energética.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap3/pag50/par2. Sugestões: Sugere-se acrescentar que os legumes e verduras também podem ser utilizados na forma de sucos ou fazer parte do suco de frutas.
Justificativa: -
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap3/pag51/par5. Sugestões: Sugere-se retirar o texto.
Justificativa: Observações/justificativa: O texto afirma que as frutas processadas com adição de açúcar, como frutas cristalizadas e frutas em caldas preservam grande parte dos nutrientes das frutas frescas. No entanto, entendemos que o próprio processamento destas frutas (cortar, picar, lavagem, cocção p. ex) podem igualmente reduzir grande parte dos nutrientes nelas contidas.
Data: 07/05/2014

Comentário: Origem da água na alimentação: No terceiro parágrafo da página 58, o texto se contradiz, na medida em que recomenda que o consumo de água deve vir predominantemente do consumo de água como tal e também da água contida nos alimentos: “...Consistente com as recomendações gerais deste Guia, a água que ingerimos deve vir predominantemente do consumo de água como tal e da água contida nos alimentos e preparações culinárias.” Porém, no parágrafo seguinte, o texto cita que, se a alimentação já é baseada em alimentos e preparações culinárias, é bem provável que metade ou mais da água venha desses alimentos e preparações e, portanto, o restante deve vir da ingestão de água. “...Se sua alimentação já é baseada em alimentos e preparações culinárias (ou se você passar a integrar o grupo dos brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias) é bem provável que metade ou mais da água de que você precisa venha desses alimentos e preparações. O restante deve vir predominantemente da ingestão de água como tal: da torneira, quando a qualidade microbiológica e sensorial (gosto, aparência) da água for adequada, ou de filtros ou bebedouros públicos.” Essa observação de que metade da água ingerida vem de alimentos está, muito provavelmente, carente de bases científicas. Em primeiro lugar, há que lembrar que a alimentação da população brasileira não é baseada em alimentos como frutas, legumes e verduras. Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE, a ingestão diária de frutas, legumes e verduras está abaixo dos níveis recomendados pelo Ministério da Saúde (400g) para mais de 90% da população. Em segundo lugar, sabe-se que a principal fonte de líquido da água da dieta são os líquidos e, de maneira distinta do que vemos no novo texto do Guia proposto, os alimentos não fornecem metade ou mais da água que precisamos: segundo a EFSA, o consumo de água é proveniente predominantemente de água pura e bebidas (80%) e em menor proporção à água dos alimentos (20%). Conforme dados do Institute of Medicine (IOM),² as bebidas são as principais fontes de água no organismo, representando 81%, enquanto os alimentos representam 19%. Jéquier e Constant²² afirmam que os alimentos contribuem com 20-30% de água, enquanto as bebidas representam 70-80%. Segundo McKiernan et al., dados recentes indicam que existe redução na confiabilidade dos alimentos em atingir as necessidades diárias de fluidos. Adultos americanos obtêm somente 19% do total de líquidos de alimentos, enquanto 81% da água total são provenientes de bebidas. Conforme descrito nas DRIs para água, “os líquidos são consumidos em forma de alimentos e bebidas e, independentemente da forma, absorvidos pelo trato gastrointestinal e têm a mesma ação fisiológica.” A informação pertinente, portanto, não é a fonte de água, mas a quantidade de água contida no alimento ou na bebida e a quantidade de água consumida pelos indivíduos. No tocante ao consumo de alimentos e preparações (arroz, feijão) como meio de ingestão de água, não se leva em consideração o modo de preparação desses alimentos, se



tem direcionada muita atenção ao sal adicionado no preparo dos alimentos. Isso sugere maior a carga osmolar diária e maior a liberação do hormônio arginina vasopressina (AVP), o que pode contribuir para aumento na susceptibilidade à doença renal e hipertensão induzida pelo consumo de sal.⁴ Na página 17 cita-se como exemplo de alimento a água engarrafada. Porém, na página 57, no quarto parágrafo, quando se comenta sobre a procedência da água para ingestão, a água engarrafada não é mencionada. Neste mesmo tópico, falta uma discussão sobre como as pessoas que trabalham fora de casa, campo ou cidade, e não têm acesso a água potável e de qualidade sensorial, dever proceder. Elas poderão tomar o que se apenas a água engarrafada é indicada? Há, portanto, a necessidade de fazer recomendações a respeito da portabilidade.

Justificativa: A ABIR ressalta que a recomendação de consumo de uma quantidade mínima, específica, de água por dia não fica em desacordo com outras recomendações feitas pela proposta do novo Guia: no seu capítulo final, por exemplo, o texto fornece sugestões de "como comer", com horários regulares e refeições estruturadas. Esse tipo de recomendação também deveria ser aplicada à água, com sugestões de horários de consumo e quantidade de copos, por exemplo. A quantidade a ser consumida de água não deve ser regulada pela sede, por falta de embasamento teórico para essa sugestão. Pelo fato de que as afirmações propostas no novo Guia não estão de acordo com consensos científicos sobre o consumo de água e líquidos, a ABIR recomenda que o consumo de água receba destaque especial e seja orientado na proposta de texto para o novo Guia, em uma quantidade mínima a ser ingerida por dia, de modo a garantir as funções plenas do organismo.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap3/pag52/par2. Sugestões: Sugere-se incluir um parágrafo alertando sobre o uso moderado.

Justificativa: Observações/justificativa: O consumo das castanhas deve ser moderado em função da alta densidade energética bem como de alterações orgânicas decorrente do uso em excesso. Referência: PACHECO, A. M. Selênio e aflatoxinas em castanha-do-Brasil (*Bertholletia excelsa* H.B.K.) e qualidade de produtos derivados. 2007. 144f. Tese (Doutorado em Ciência dos Alimentos) – Centro de Ciências Agrárias, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007. Disponível em: < <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/90511/251328.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 28 abr 2014. / OLIVEIRA, C. A. F.; GERMANO, P. M. L. Aflatoxinas: conceitos sobre mecanismos de toxicidade e seu envolvimento na etiologia do câncer hepático celular. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 417-424, 1997.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap3/pag53/par5. Sugestões: Sugere-se a inclusão da recomendação da utilização preferencial de queijos brancos e com pouco sal.

Justificativa: Observações/justificativa: O queijo é parte da alimentação habitual do brasileiro. A ressalva a ser feita deve ser aos queijos com alto teor de gorduras.

Data: 07/05/2014

Comentário: Local: Cap3/pag54. Sugestões: Acrescentar como exemplo do grupo das carnes a caça.
Justificativa: Observações/justificativa: A caça como exemplo do grupo da carnes deve ser incluída uma vez que faz parte da cultura e da tradição de grupo étnicos.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap3/pag55/par11.
Justificativa: Observações/justificativa: Necessário rever o texto por conter incorreções em relação a biodisponibilidade do ferro e ao teor de colesterol. Referência: NEPA-UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos. 4. ed. ver. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. 161p. Disponível em: < http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4-versao_ampliada_e_revisada.pdf >. Acesso em: 28 abr 2014.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Final Cap3. Sugestões: Da mesma forma que no final do capítulo 2 é apresentado um quadro dos atributos dos produtos ultra-processados que favorecem a obesidade, sugere-se a inclusão de um quadro no final do capítulo 3 com os atributos dos alimentos que favorecem a saúde.
Justificativa: Observações/justificativa: Destacar aspectos dos alimentos saudáveis como forma de reforço positivo na escolha dos mesmos.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Final Cap. 3. Sugestões: Sugere-se a inclusão de um quadro no final do capítulo 3 com os temperos naturais que poderão ser utilizados na alimentação, para realçar o sabor e diminuir a adição de sal. Por ex. salsa, coentro, chicória, alfavaca, manjerição, orégano, etc.
Justificativa: Observações/justificativa: Destacar o benefício dos temperos e condimentos naturais para a saúde e para realçar o sabor das preparações.
Data: 07/05/2014
Comentário: "O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em nosso cérebro e em diferentes partes do nosso corpo. Esses sensores nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água em excesso traga qualquer benefício para a saúde. A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: observe a cor da sua urina. Se estiver amarela bem clara, quase transparente, isso significa que sua ingestão está adequada."



Justificativa: A percepção hipotalâmica da osmolaridade sérica como fator de ativação da sede e de hormônio antidiurético objetivando o controle hídrico corporal pode ser alterada por fatores como os níveis sanguíneos de sódio, glicose e uréia. Sendo assim, é possível ter menor quantidade de água corporal sem a sede proporcional a ela, não alertando o organismo para a correta reposição hídrica. Além disso, com a vida estressante do dia a dia de grande parte das pessoas, a observação do próprio corpo é muitas vezes minimizada, predispondo à ingestão insuficiente de água.

Data: 07/05/2014

Comentário: A doença celíaca é uma doença autoimune multissistêmica, desencadeada pela ingestão de glúten em indivíduos susceptíveis. Em contrapartida, a sensibilidade não celíaca ao glúten define-se como os casos em que quer os mecanismos autoimunes, quer os alérgicos, desencadeados pela ingestão do glúten foram excluídos em doentes que têm sintomas sobreponíveis aos da doença celíaca, ou da alergia ao glúten, e em que aqueles desaparecem com uma dieta de exclusão de glúten. Trata-se então de um diagnóstico de exclusão. A sensibilidade não celíaca ao glúten infelizmente ainda é pouco conhecida pela maioria dos médicos, ainda que seja 6 vezes mais prevalente que a doença celíaca. Para o diagnóstico desta é necessário que os seguintes exames sejam negativos: 1- testes imuno-alérgológicos para os cereais que contêm glúten; 2 - serologia negativa com deficiência em Ig A excluída, ou seja, doseamento de Ig A total no soro normal. 3 - biópsia duodenal com histopatologia negativa; presença de marcadores de reação imune ao glúten (AGA+). É ainda necessário que se faça um desafio alimentar e que este mostre ocorrência de sintomas após a ingestão de glúten e posterior desaparecimento daqueles aquando da dieta isenta de glúten. Tanto a doença celíaca quanto a sensibilidade não celíaca ao glúten pode manifestar-se por uma variedade de sintomas: doença de refluxo gastro-esofágico, sintomas semelhantes ao síndrome do colón irritável (dor abdominal com distensão, diarreia e / ou obstipação), bem como manifestações extra abdominais (dificuldade de raciocínio, dor de cabeça,

fadiga, dor articular e muscular, dormência dos membros, eczema, depressão / ansiedade) que ocorrem após a ingestão de glúten e regredem com a sua retirada da alimentação. É importante reter vários aspetos: a sensibilidade não celíaca ao glúten não é rara; não pode ser distinguida da doença celíaca apenas com base na sintomatologia; pode surgir na forma de sintomas vagos e inespecíficos; só se deve considerar uma dieta de exclusão de glúten quando as outras doenças relacionadas com o glúten foram excluídas; acima de tudo, o doente deve ser ouvido; exige tal como a doença celíaca dieta isenta de glúten rigorosa, quer em termos de ingredientes, quer sem contaminação cruzada! Outro ponto a destacar, é que embora os sintomas mais frequentes sejam relacionados ao intestino, o fato que é que o glúten, por colocar o corpo num processo inflamatório, pode atacar qualquer órgão do corpo. As mais recentes pesquisas na área indicam que na verdade os tecidos mais afetados pela ingestão do glúten são o cérebro e o sistema neurológico, especialmente o sistema nervoso autônomo, e os ramos simpático e parassimpático. O Dr. David Perlmutter, por exemplo faz uma relação importante entre o grande consumo não apenas de glúten, mas também de açúcar e carboidratos de forma geral, à grande incidência de problemas degenerativos do cérebro, como por exemplo o Alzheimer e Parkinson. Segundo ele, infelizmente existe uma grande distorção por parte dos médicos em achar que se o paciente não tem problemas intestinais não deve se preocupar com o glúten. Existe uma grande prevalência de sensibilidade ao glúten em pacientes com dores de cabeça, depressão, ansiedade, transtorno do déficit de atenção, hiperatividade, desordens de mobilidade, autismo, Síndrome de Down e esquizofrenia. A sensibilidade ao glúten pode constituir a causa de um problema neurológico sem nenhum envolvimento do intestino. Isso tem implicações enormes na saúde mental da população como um todo. A sensibilidade ao glúten pode ainda manifestar-se como dores articulares, artrites, alergias das mais variadas, problemas respiratórios como bronquites, asma e rinites, enxaquecas, alterações cognitivas, problemas de pele como urticárias e psoríase e várias doenças crônicas e autoimunes. Todas são manifestações extra-intestinais da sensibilidade ao glúten. Existe ainda uma grande relação entre diabetes tipo 1 e a doença celíaca.

Justificativa: Gostaria de sugerir algumas importantes informações sobre a intolerância ao glúten (e a doença celíaca), visto que um número muito grande de pessoas pode ter esses problemas e não saber e passar a vida lutando contra problemas de saúde (como aconteceu comigo).

Data: 07/05/2014



Comentário: Segunda parte Alguns pesquisadores, como o médico italiano Dr. Alessio Fasano são ainda mais radicais ao afirmar que a sensibilidade ao glúten em diferentes graus, atinge praticamente 100% das pessoas, e que uma série de problemas de saúde poderiam ser evitados com a eliminação do glúten da dieta. O glúten não é o “grande vilão da vez”, o que pode levar a crer que seja uma nova “mania” na indústria das dietas. Há pelo menos 20 anos, médicos como o Dr. Rodney Ford, da Nova Zelândia, pesquisam o impacto do glúten na saúde humana. Sem a devida atenção por parte dos médicos, inúmeros pacientes ao redor do planeta passarão a vida inteira consumindo medicamentos, (e fazendo a alegria da indústria farmacêutica), sem nunca descobrir a verdadeira causa dos seus sintomas Muitos dos exames clínicos disponíveis na maior parte dos países não podem mais ser considerados como “padrão-ouro”, uma vez que existe a possibilidade de falsos negativos e alguns testes só dão positivo numa fase mais avançada da doença. De qualquer forma, é imprescindível que antes de eliminar o glúten da dieta sejam feitos os testes necessários para excluir a possibilidade de doença celíaca. Se o resultado for negativo para DC e desconfie-se de sensibilidade ao glúten, pode-se, com ajuda de um especialista passar a fase de exclusão do glúten da dieta para ver como o corpo reage. Em relação às restrições da dieta, primeiramente, quem é diagnosticado com DC ou intolerância ao glúten não pode colocar-se no papel de coitadinho. Descobrir a causa por trás dos problemas de saúde e ter a possibilidade de eliminar a fonte é na verdade uma grande sorte. É certo que grande parte da nossa dieta ocidental é baseada em alimentos com glúten e a restrição deste na dieta pode constituir uma preocupação a mais em certas situações sociais. Mas a medida que o paciente compreende a importância de levar a dieta a sério e sente no próprio corpo as consequências dos deslizes na dieta, (as reações são cada vez mais fortes a medida que o corpo fica “limpo” do glúten), torna-se cada vez mais fácil contornar essas situações. Ao modificar a dieta, o paciente não apenas come produtos muito mais nutritivos, e ganha saúde, mas também torna-se consciente sobre aquilo que consome. Pela primeira vez aprende a prestar a devida atenção o rótulo dos alimentos, pois o glúten esconde-se onde menos se imagina. Embora nossa legislação obrigue que as empresas indiquem a presença de glúten no alimento, a verdade é que muitas delas não indicam a possível contaminação cruzada, no caso das que manipulam também produtos que contenham glúten. Infelizmente, no Brasil, quase todo enfoque dado pela mídia em relação ao glúten está na relação deste com dietas de emagrecimento, o que indica uma visão distorcida do real problema, pois estimula pessoas a eliminar o glúten da dieta sem que os testes de DC sejam feitos. Outra ilusão está na ideia de que consumir produtos “glúten free” seja a solução para os problemas com a balança. Acontece que a grande maioria dos produtos ditos sem glúten vendidos pela indústria são feitos com farinhas com alto índice glicêmico, sem

contar com a grande quantidade de açúcar e gordura (do tipo não saudável) na composição, o que pode ocasionar outros problemas de saúde. Aqui no Brasil ainda existe um agravante, pois grande parte dos produtos feitos de milho (e soja) são transgênicos, o que faz do milho não orgânico um péssimo substituto para dietas isentas de glúten. Por isso, cabe mais uma vez destacar que apenas um profissional habilitado pode dar a orientação correta a um paciente com DC, sensibilidade não celíaca ao glúten, ou mesmo a quem quer emagrecer e gostaria de testar uma abordagem *“glúten free”*.

Justificativa: Segunda parte - Gostaria de sugerir algumas importantes informações sobre a intolerância ao glúten (e a doença celíaca), visto que um número muito grande de pessoas pode ter esses problemas e não saber e passar a vida lutando contra problemas de saúde (como aconteceu comigo).

Data: 07/05/2014

Comentário: Água: quantidade mínima por dia O organismo perde água constantemente pela respiração (250-350 ml), urina (500-2000 ml), fezes (100-200 ml), transpiração (450-1900 ml), pelo metabolismo (250-350 ml). O consumo de uma quantidade mínima de água para compensar a perda é crucial. 1,2 A Organização Mundial de Saúde (OMS) e outras instituições e guias alimentares^{1,3,4} recomendam, para adultos sedentários, ingestão diária de água de 2,5-3,7 l pelos homens e de 2,0-2,7 l pelas mulheres, sendo maior para indivíduos fisicamente ativos: 4,5 l/dia. Os rins filtram os resíduos do sangue, removendo solutos pela urina,⁵ e portanto é preciso ingerir uma quantidade mínima de líquidos diariamente. Água é necessária para eliminar, por exemplo, o sal ingerido na alimentação. O brasileiro consome 12 g/dia de sódio⁶, mais que o dobro do recomendado, de apenas 5 g/dia.⁷ Portanto, o brasileiro deveria consumir ainda mais água, e isso não é recomendado pelo texto da nova proposta do Guia Alimentar. O texto, como proposto para o novo Guia, afirma que o consumo aumentado de água (um nutriente barato e acessível) não traz qualquer benefício à saúde. Quarto parágrafo da página 56: *“...não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.”* Mas há, sim, evidências de que consumo de maior volume de água pode resultar em menor taxa de recorrência de cálculos renais, menor risco de doenças renais e menor pressão arterial⁸⁻¹². Diante do exposto acima, o ILSI propõe que o trecho seja redigido como: *“...Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação, e a hidratação pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 litros ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água. A urina desempenha função essencial na eliminação de toxinas/impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo.”*



Justificativa: Referências 1. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington: The National Academies Press; 2004. 2. Perrier E, Vergne S, Klein A, et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. Br J Nutr. 2013;109(9):1678-87. 3. World Health Organization. Nutrients in drinking water. Geneva: World Health Organization; 2005. 4. European Food Safety Authority. Scientific opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDS). EFSA Journal. 2010;8(3):1459. 5. Berl T. Impact of solute intake on urine flow and water excretion. J Am Soc Nephrol. 2008;19(6):1076-8. 6. Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil/IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE; 2011. 7. World Health Organization. Reducing salt intake in populations. Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Geneva: World Health Organization; 2007. 8. Strippoli GF, Craig JC, Rochtchina E, Flood VM, Wang JJ, Mitchell P. Fluid and nutrient intake and risk of chronic kidney disease. Nephrology (Carlton). 2011;16(3):326-34. 9. Clark WF, Sontrop JM, Macnab JJ, et al. Urine volume and change in estimated GFR in a community-based cohort study. Clin J Am Soc Nephrol. 2011;6(11):2634-41. 10. Bolignano D, Zoccali C. Vasopressin beyond water: implications for renal diseases. Curr Opin Nephrol Hypertens. 2010;19(5):499-504. 11. Mücke S, Grotemeyer KH, Stahlhut L, Husstedt IW, Evers S. The influence of fluid intake on stroke recurrence--a prospective study. J Neurol Sci. 2012;315(1-2):82-5.

Data: 07/05/2014

Comentário: Água: fontes No terceiro parágrafo da página 58, o texto proposto para o novo Guia se contradiz. Primeiro, diz: “...a água que ingerimos deve vir predominantemente do consumo de água como tal e da água contida nos alimentos e preparações culinárias.” Porém, no parágrafo seguinte, o texto cita que, se a alimentação já é baseada em alimentos e preparações culinárias, é bem provável que metade ou mais da água venha desses alimentos e preparações e, portanto, o restante deve vir da ingestão de água. “...Se sua alimentação já é baseada em alimentos e preparações culinárias (ou se você passar a integrar o grupo dos brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias) é bem provável que metade ou mais da água de que você precisa venha desses alimentos e preparações. O restante deve vir predominantemente da ingestão de água como tal: da torneira, quando a qualidade microbiológica e sensorial (gosto, aparência) da água for adequada, ou de filtros ou bebedouros públicos.” Essa observação de que metade da água ingerida vem de alimentos está, muito provavelmente, carente de bases científicas. Em primeiro lugar, há que lembrar que a ingestão diária de frutas, legumes e verduras pelo brasileiro está abaixo dos níveis recomendados pelo Ministério da Saúde (400g) para mais de 90% da população²⁷. Em segundo lugar, sabe-se que a principal fonte de água da dieta são os líquidos e, de maneira distinta do que vemos no novo texto do Guia proposto, os alimentos não fornecem metade ou mais da água que precisamos: as bebidas são as principais fontes de água no organismo, representando 80-81%, enquanto os alimentos representam 19-20%^{2,15,18,22}. Na página 17, cita-se como exemplo de alimento a “água engarrafada”. Porém, na página 57, no quarto parágrafo, quando se comenta sobre a procedência da água para ingestão, a água engarrafada não é mencionada, como segue: “[...] o restante deve vir predominantemente da ingestão de água como tal: da torneira, quando a qualidade microbiológica e sensorial (gosto, aparência) da água for adequada, ou de filtros ou bebedouros públicos.”). Falta dizer como as pessoas que trabalham fora de casa, e não têm acesso a água potável e de qualidade sensorial, devem proceder. Elas poderão tomar o que, se apenas a água engarrafada é indicada? Há, portanto, necessidade de fazer recomendações a respeito da portabilidade. Pelo fato de que as afirmações propostas no novo Guia não estão de acordo com consensos científicos sobre o consumo de água e líquidos, o ILSI recomenda que o consumo de água receba destaque especial e seja orientado na proposta de texto para o novo Guia, em uma quantidade mínima a ser ingerida por dia, de modo a garantir as funções plenas do organismo, e com recomendação de fonte.



Justificativa: Referências bibliográficas 1. Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil/IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE; 2011. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf. Acessado em 2014 (22 abr). 2. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington: The National Academies Press; 2004. 3. McKiernan F, Houchins JA, Mattes RD. Relationships between human thirst, hunger, drinking, and feeding. *Physiol Behav.* 2008;94(5):700-8. 4. European Food Safety Authority. Scientific opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDS). *EFSA Journal.* 2010;8(3):1459. Disponível em: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/1459.pdf>. Acessado em 2014 (22 abr). 5. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *Eur J Clin Nutr.* 2010;64(2):115-23.

Data: 07/05/2014

Comentário: Itens dos Grupos de Alimentos: - Trazer informações sobre as quantidades e porções (medidas caseiras) diárias recomendadas por grupos de alimentos, considerando a necessidade energética média da população brasileira (atualmente 2000 calorias) e a faixa de variação de cada grupo. - Nas recomendações de água, não concordamos na orientação do consumo de água da torneira, sem outro tratamento. - A quantidade de água recomendada diariamente também deve ser considerada, pensando na orientação e aplicação prática da recomendação.

Justificativa: # Entendemos aqui que a falta de uma noção de quantidade, dificulta a orientação e aplicação prática das recomendações (finalidade de um Guia) e está dissociada de outros documentos e recomendações oficiais do país, como a adotada na norma de rotulagem pela Anvisa. A falta de noção de quantidades no Guia permite que este deixe de abordar alguns aspectos que sabidamente devem ser reforçados na nossa população, como, por exemplo, o maior consumo de frutas e verduras e a moderação nas quantidades/porções de carnes. # Infelizmente, na maioria dos lugares do Brasil não há como garantir uma água adequada para consumo diretamente da torneira. Neste direcionamento, as imagens de água junto à torneira contidas neste documento devem ser revistas. # Consideramos recomendação: ½ a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir; insuficientes em termos de clareza, além de que a percepção dos indivíduos sobre sua sede é passível de influência pelo próprio hábito destes, que pode estar adequado ou inadequado do ponto de vista biológico.

Data: 07/05/2014

Comentário: Água: regulação pela sede O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pela proposta do novo Guia. O consumo de água, no texto, se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Terceiro parágrafo da página 56: “...Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.” O problema é que, quando ocorre, a sede já indica desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular,¹ ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado.² Os idosos, têm mecanismos de sede menos eficientes³⁻⁹ e, portanto, devem ser incentivados a consumir água regularmente, independentemente da sede.^{8,10} A percepção de sede pode ser abortada por controle cognitivo:¹¹ o desconhecimento da importância do consumo de líquidos, o fato de não se lembrar de beber água e a falta de sede são alguns dos fatores que podem suprimir os sinais fisiológicos, levando, em longo prazo, a uma inabilidade em perceber corretamente a sede, mantendo o estado de desidratação.¹ Os indivíduos param de beber muito antes de a restauração de líquidos ser atingida, tendo os receptores orofaríngeos influência na sede e no consumo de líquidos, e consequentemente, balanço hídrico. ^{12,13} Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.¹⁴

Justificativa: Referências bibliográficas 1. Thornton SN. Regulation of thirst. Nutrition Today. 2013;48(3 Supplement 1):S4-S6. Disponível em: http://www.nursingcenter.com/Inc/JournalArticle?Article_ID=1575399&Journal_ID=260871&Issue_ID=1575396. Acessado em 2014 (22 abr). 2. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington: The National Academies Press; 2004. 3. Campbell SM. Hydration needs throughout the lifespan. J Am Coll Nutr. 2007;26(5 Suppl):585S-587S.

Data: 07/05/2014

Comentário: página 55 a respeito do ovo: São, entretanto, ricos em colesterol e por isso não se recomenda o seu consumo diário. Com esta restrição em mente, ovos são também considerados bons substitutos para as “carnes vermelhas”



Justificativa: Os ovos fazem parte do grupo de proteínas animais assim como frango, peixe e carne vermelha e devem fazer parte de uma alimentação equilibrada. O consumo de até 1 ovo / dia, sem introdução de alimentos ricos em gordura saturada e trans, e ainda a forma de preparo como cozido, poche, ovo mexido, são as melhores formas de preparo, pois a quantidade de óleo no preparo é reduzida colaborando para a manutenção de uma preparação pouco calórica. Em 2013, British Medical Journal publicou um grande estudo coorte prospectivo realizado por Yin Rong et all . O objetivo deste estudo foi investigar e quantificar a potencial dose resposta - associação entre o consumo de ovos e risco de doenças coronarianas e acidente vascular cerebral. Para esta pesquisa foram verificados todos os trabalhos realizados entre 1996 e junho de 2012. O resultado deste estudo, mostra que o consumo de 1 ovo /dia não está associado com risco aumentado de doença cardíaca coronária ou acidente vascular cerebral. O colesterol dos alimentos como ovos tem somente um pequeno e insignificante efeito no colesterol sanguíneo, especialmente quando comparado com efeitos muito maiores dos ácidos graxos saturados na dieta sobre o colesterol sanguíneo. (J.Gray;B Griffin,2009) Os países europeus, Austrália, Canadá, Nova Zelândia, Coreia do Sul e Índia, entre outros, não tem um limite superior para a ingestão de colesterol em suas orientações dietéticas. Além disso, os dados epidemiológicos existentes demonstraram claramente que o colesterol da dieta não está correlacionado ao risco aumentado para doença coronariana. Apesar de vários estudos clínicos demonstrarem que o colesterol na dieta pode aumentar o colesterol de LDL no plasma em alguns indivíduos, que são mais sensíveis ao colesterol da dieta (cerca de um quarto da população), o colesterol HDL também aumenta resultando na manutenção do colesterol LDL / HDL ratio, um marcador-chave do risco de doença coronariana.(Fernandez,2012). Estudos mostram que excesso de peso, fumo , álcool, sedentarismo são fatores de risco para mortalidade (barraj et AL, 2009). Referencias bibliográficas: Alimentos mais consumidos no Brasil ¿ Inquérito Nacional de alimentação 2008-2009 Rev. Saúde Pública vol.47 supl.1 São Paulo Feb. 2013 Barraj et al. A Comparison of Egg Consumption with Other Modifiable Coronary Heart Disease Lifestyle Risk Factors: A Relative Risk Apportionment Study Risk Analysis, vol.29, No3, 2009 Fernandez,ML Rethinking dietary cholesterol Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2012 Mar;15(2):117-21. Hu,F. et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women Jama ¿ vol. 281 N15,1999 Nijike,V;Katz,DL et AL. Daily egg consumption in hyperlipidemic adults - Effects on endothelial function and cardiovascular risk Int J.cardiol 2005, mar10: 99(01): 65-70 JGrain;Griffin Eggs and dietary cholesterol ¿dispelling the myth Journal compilation © 2009 British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, 34, 66¿70 Mc Daniel MA, Maier, SF, Einstein, GO. Brain-Specific¿ Nutrients: a memory cure? Psychological Science in the public interest. 2002; 3 (1),12-38 Nakamura et AL,

2006 British Journal of nutrition, vol 96, No 5, pp.921-8 NEPA/UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos. 4. ed. 2011 USDA National Nutrient Database for Standard Reference Release 26.2014 Yamamura, Ysao ¿ Alimentos, aspectos energéticos: a essência dos alimentos na saúde e na doença. São Paulo: Triom, 2001 Yin Ron, Li chen - Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies BMJ 2013;346:e8539 doi: 10.1136/bmj.e8539 (Published 7 January 2013) Zeisel, SH, da Costa K. Choline: an essential nutrient for public health. Nutrition Reviews, 2009

Data: 07/05/2014

Comentário: ¿ Em relação ao conteúdo técnico-científico, sugere-se que a nova versão do Guia traga um maior número de informações sobre as características nutricionais dos alimentos industrializados, bem como aspectos de sua (in) segurança e das consequências do seu consumo para a saúde humana.

Justificativa: .

Data: 07/05/2014

Comentário: Em relação ao respeito à cultura alimentar regional, destacada em algumas passagens do documento, nota-se que a classificação dos alimentos da forma como foi proposta, não por sua composição ou valor nutricional, mas pelo seu grau de processamento, bem como algumas imagens utilizadas como ilustração para exemplificar refeições/alimentação saudável precisam passar por um processo de reflexão e estudos mais aprofundados por parte de especialista da Nutrição, da Comunicação e da Educação, para que não se tenha inconsistências na tentativa de representar os padrões alimentares da população brasileira.

Justificativa: Sugere-se que este novo Guia, enquanto instrumento de promoção de saúde para toda a população, deva informar as pessoas, desmistificando alguns conceitos, no sentido de se valorizar a alimentação baseada em alimentos historicamente produzidos e consumidos no Brasil como uma alimentação capaz de promover saúde e de ser mais sustentável. Foi observado que, mesmo que o texto que precede estas ilustrações esclareça: ¿As refeições apresentadas não devem ser tomadas como recomendações rígidas ou como cardápios fixos que deveriam ser seguidos fielmente por todos os brasileiros. Mostram apenas combinações de alimentos comumente encontradas nas várias regiões do país e que, em seu conjunto, podem ser consideradas opções de alimentação saudável.¿ é preciso rever estas ilustrações no seu significado, na sua simbologia, para que estes exemplos priorizem os alimentos cujo acesso seja facilitado e que estejam ligados a práticas e hábitos de vida da população brasileira, mas respeitando a cultura loco-regional que é muito diversa em nosso país. Isto demonstraria a preocupação e o compromisso do Estado em publicar um Guia que seja um instrumento de mobilização da população na busca por seu Direito à Alimentação Adequada e à Segurança Alimentar e Nutricional.



Data: 07/05/2014

Comentário: Carne e ovos - Há, na página 54 da proposta do novo Guia, em sua proposta atual, uma afirmação contundente que pode ser considerada incorreta: ¿(...) há evidências convincentes de que o consumo excessivo de carnes vermelhas pode aumentar o risco de câncer de intestino.¿ As evidências que embasam tal afirmação parecem não ser absolutamente conclusivas e irrefutáveis, havendo a necessidade de se considerar outros aspectos, tanto dietéticos, quanto genéticos, ambientais e de estilo de vida¹ para se embasar os malefícios da carne para o intestino especificamente. A forma como o texto coloca a relação entre carne vermelha e câncer intestinal, diante deste cenário, soa simplista e determinista. Questiona-se, ainda: - A relação se dá para qualquer corte/tipo de preparo de carne vermelha? - Qual(is) o(s) componente(s)/nutriente(s) presente(s) na carne vermelha responsável(is) ou relacionado(s) ao estabelecimento do risco de desenvolvimento de câncer de intestino? - Em que quantidade diária/semanal classifica-se o consumo de carnes vermelhas como excessivo? Para que uma recomendação seja estabelecida e efetivamente adotada pela população, é necessário que essas questões sejam respondidas, e o tema seja tratado com maior grau de detalhamento. O ILSI sugere, portanto, que tal frase seja retirada do texto proposto para o novo Guia. No último parágrafo da página 55, o texto afirma ainda: ¿Como as carnes e os peixes, os ovos são ricos em proteínas de alta qualidade, e minerais como o ferro e em vitaminas, especialmente as do complexo B." A recomendação de redução do consumo de carnes vermelhas por toda a população brasileira, e sua substituição por alimentos como frango, peixe e ovos, pode impactar negativamente sobre o consumo de ferro heme da população, em especial de grupos específicos, como as crianças e as gestantes, dentre os quais as prevalências de anemia estão longe de serem consideradas desprezíveis.^{2,3} Segundo a Tabela de Composição de Alimentos,⁴ 100 g de ovo cozido (correspondente a aproximadamente duas unidades) contém 1,5 mg de ferro. Sendo assim, pode o ovo realmente ser considerado rico neste micronutriente? Mais uma vez preocupa a recomendação de utilização do ovo como substituto da carne vermelha, considerando a equivalência nutricional, pois o impacto sobre o consumo de ferro pode ser bastante importante. O ILSI recomenda, portanto, que essas afirmações sejam revisadas conforme evidências científicas de qualidade e/ou retiradas do texto proposto para o novo Guia.

Justificativa: Referências bibliográficas 1. Oostindjer M, Alexander J, Amdam GV, et al. The role of red and processed meat in colorectal cancer development: A review, based on findings from a workshop. Meat Science; 2014. Disponível em: http://ac.els-cdn.com/S0309174014000564/1-s2.0-S0309174014000564-main.pdf?_tid=a04de75c-ca55-11e3-bf46-00000aab0f27&acdnt=1398195666_6fb178426ee2d8a2ce17c4e00b69accb. Acessado em 2014 (22 abr). 2. Brasil. Ministério da Saúde. Pesquisa nacional de demografia e saúde da criança e da mulher – PNDS 2006: dimensões do processo reprodutivo e da saúde da criança. Brasília: Ministério da Saúde; 2009. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnds_crianca_mulher.pdf. Acessado em 2014 (22 abr). 3. Oliveira APDN, Pascoal MN, Santos LC, et al. Prevalência de anemia e sua associação com aspectos sociodemográficos e antropométricos em crianças de Vitória, Espírito Santo, Brasil [The prevalence of anemia and its association with socio-demographic and anthropometric aspects in children living in Vitória, State of Espírito Santo, Brazil]. Ciênc Saúde Coletiva. 2013;18(11):3273-80. 4. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO. 4a ed. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2011. Disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4-versao-ampliada-e-revisada.pdf. Acessado em 2014 (22 abr).

Data: 07/05/2014

Comentário: Grupo de Carnes e Ovos: Sugere-se reforçar na introdução do grupo os modos de preparo saudáveis conectando com as recomendações anteriormente expostas. Incluir a discussão sobre o consumo de carne com gordura aparente, juntamente com a pele do frango. Neste mesmo item seria interessante apresentar exemplos de cortes magros de carnes.

Justificativa: Incluir a discussão sobre consumo de carne com gordura aparente e pele do frango se deve pelas elevadas prevalências destes hábitos na população brasileira, conforme verificado na pesquisa VIGITEL. O Guia trabalha muito com exemplos, essa é uma de suas fortalezas que aproximam da compreensão da população e de profissionais não nutricionistas, dessa forma, ao exemplificar modos de preparo saudáveis e cortes magros de carne facilitará a compreensão das orientações.

Data: 07/05/2014

Comentário: Destaque-se que, a rotulagem nutricional, como um dos principais recursos de informação ao consumidor, não é citada na nova versão do Guia. Entende-se que a regra de ouro do Novo Guia seja: –Prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo e evite produtos ultraprocessados–. Porém o uso de alimentos industrializados não será abolido.

Justificativa: Assim, sugere-se que esta temática seja contemplada em capítulo específico, considerando que também é papel do Guia orientar a população a interpretar as informações dos rótulos dos alimentos.

Data: 07/05/2014



Comentário: O item relativo ao consumo de água deve ser revisto, retirando que uma possível fonte para consumo é a água da torneira, sugere-se incluir a fervura ou o uso do filtro para torná-la de fato saudável. Incluir alguma orientação mais palpável sobre o consumo de água adequado para a saúde, ainda que não apresente um valor numérico específico, mas uma faixa que considere as necessidades da população e o reforço da necessidade de se estar atento à questão, principalmente em situações climáticas extremas, em determinados ciclos da vida como crianças e idosos, dentre outras.

Justificativa: O Brasil vivencia diferentes realidades quanto à qualidade da água, sendo que algumas regiões a água não é adequadamente tratada e em outras nem tratada, captada diretamente de poços potencialmente contaminados. O consumo saudável de água é um grande desafio. Frequentemente indivíduos apontam dificuldades para consumir líquidos que não sejam açucarados, como a água. O Guia, ao recomendar a quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir. Sugere que todos estão atentos à necessidade de hidratação do corpo, fato contraditório, pois o próprio Guia sugere que fiquemos mais atentos e dediquemos mais tempo à nossa alimentação. Nem todas as pessoas estão atentas à questão e outros por possuírem condições fisiológicas, como os idosos, apresentam dificuldades para perceber esta necessidade, questão relevante ao considerar o aumento significativo deste grupo etário na população brasileira, bem como as frágeis demonstrações de autocuidado em saúde reveladas pela população.

Data: 07/05/2014

Comentário: Intolerância à lactose - Em sua página 53, o texto proposto como novo Guia Alimentar sugere substituir laticínios por verduras folhosas por pessoas com intolerância a lactose. A presença de intolerância à lactose realmente pode estar associada ao menor consumo de leite e derivados. Entretanto, existem evidências de que a maioria dos indivíduos com esta problemática toleram pequenas quantidades desse açúcar, sendo que o consumo de alimentos como os queijos e os iogurtes, produtos que contêm menor conteúdo de lactose, é recomendado para pessoas com menor capacidade de digestão deste açúcar.^{1,2} Desta forma, a recomendação, presente no quarto parágrafo da página 53 do texto proposto como novo Guia Alimentar, precisa ser reavaliada: ¿Algumas pessoas podem apresentar intolerância ao leite por apresentarem deficiência em uma enzima que digere a lactose (o açúcar do leite). Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha.¿ Na tabela TACO3, a quantidade de cálcio em 100 g de feijão cozido é de 27 mg no feijão carioca, 29 mg no feijão preto, 23 mg no rosinha. Ao consideramos uma porção média de feijão como de 140 g (1 concha cheia), a quantidade de cálcio em 1 concha será de 38 mg. Em 100 ml de leite, a quantidade de cálcio é 123 mg. Se a porção média de leite é 200 ml, a quantidade de cálcio ingerida será 283 mg, ou seja, 86% a mais de cálcio numa porção de leite do que numa porção de feijão. Assim, ao substituir o leite pelo vegetal, o indivíduo perderia muito em ingestão de cálcio. Uma outra questão precisa ser lembrada: a biodisponibilidade de cálcio nos alimentos. É bem conhecido que a biodisponibilidade de cálcio em vegetais verde escuros é inferior ao produtos lácteos. A fração de absorção de cálcio do espinafre é de apenas 5%, da couve é 49%⁴. Porém 1 porção de couve cozida (1 xícara de chá) tem 120 mg de cálcio, portanto a absorção será 60 mg. Em comparação, a quantidade absorvida com o leite, cuja fração de absorção é 32%, mas tem 283 mg de cálcio, será 94 mg, ou seja aproximadamente 40% a mais. Considere-se ainda que a porção média ingerida de alimentos como a couve raramente irá ultrapassar o acima descrito. Sendo assim, leite e produtos lácteos são os principais alimentos que contribuem para uma adequada ingestão diária de cálcio, e também com melhor biodisponibilidade, ou seja, aproveitamento do que foi ingerido. A proposta do novo Guia não reflete adequadamente os dados científicos disponíveis atualmente sobre os benefícios de uma diversidade de produtos lácteos na dieta. Portanto, o ILSI recomenda que o novo Guia Alimentar defina corretamente o grupo dos produtos lácteos (ou dos leites e derivados), que o consumo de queijos seja recomendado como mais uma forma de ingerir cálcio, porém com definições claras a respeito de porções e quantidades. Também há que definir melhor o que é ou não iogurte "natural" e a diferença entre "bebida láctea" e "iogurte", respeitando-se a legislação vigente e as melhores evidências científicas.



Justificativa: Referências bibliográficas 1. Lomer MC, Parkes GC, Sanderson JD. Review article: lactose intolerance in clinical practice--myths and realities. *Aliment Pharmacol Ther.* 2008;27(2):93-103. 2. Miller GD, Jarvis JK, McBean LD. The importance of meeting calcium needs with foods. *J Am Coll Nutr.* 2001;20(2 Suppl):168S-85S. 3. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO. 2a ed. Campinas: Universidade Estadual de Campinas: 2006. Disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_versao2.pdf. Acessado em 2014 (23 abr). 4. Weaver CM, Proulx WR, Heaney R. Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet. *Am J Clin Nutr.* 1999 Sep;70(3 Suppl):543S-548S.

Data: 07/05/2014

Comentário: Definição de bebida láctea Há uma importante correção a ser feita na nova proposta para o novo Guia Alimentar, numa parte do texto que mostra desacordo com a legislação. Segundo a Instrução Normativa número 16, de 23 de agosto de 2005, bebida láctea é o produto lácteo resultante da mistura do leite e soro de leite, adicionado ou de produto(s) ou substância(s) alimentícia(s), gordura vegetal, leite(s) fermentado(s), fermentos lácteos e outros produtos lácteos. A base láctea representa pelo menos 51% do total de ingredientes do produto. Iogurte, no entanto, não é uma bebida láctea. Iogurte é um leite fermentado, produto adicionado ou não de outras substâncias alimentícias, obtido por coagulação e diminuição do pH do leite, ou leite reconstituído, adicionado ou não de outros produtos lácteos, por fermentação láctica mediante ação de cultivos de microorganismos específicos.¹ Desta forma, o último parágrafo da página 53 precisa ser reformulado, já que iogurte não é uma bebida láctea. - Bebidas lácteas adoçadas e adicionadas de corantes e saborizantes, incluindo iogurtes, são produtos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados. - A proposta do novo Guia não reflete adequadamente os dados científicos disponíveis atualmente sobre os benefícios de uma diversidade de produtos lácteos na dieta. Portanto, o ILSI recomenda que o novo Guia Alimentar defina corretamente o grupo dos produtos lácteos (ou dos leites e derivados), que o consumo de queijos seja recomendado como mais uma forma de ingerir cálcio, porém com definições claras a respeito de porções e quantidades. Também há que definir melhor o que é ou não iogurte "natural" e a diferença entre "bebida láctea" e "iogurte", respeitando-se a legislação vigente e as melhores evidências científicas.

Justificativa: Referência 1. Brasil. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa no 16, de 23 de agosto de 2005. Aprova o Regulamento Técnico de Identidade e Qualidade de Bebida Láctea. Publicado no Diário Oficial da União de 204/08/2005, Seção 1, Página 7. Disponível em: <http://extranet.agricultura.gov.br/sislegis-consulta/consultarLegislacao.do?operacao=visualizar&id=12792>. Acessado em 2014 (23 abr).

Data: 07/05/2014

Comentário: Outros benefícios dos laticínios - O texto proposto como novo Guia Alimentar cita brevemente os benefícios dos leites e derivados, abordando unicamente aspectos relacionados à sua contribuição nutricional. Terceiro parágrafo da página 53: “Leite, iogurtes e coalhadas são ricos em proteínas, em algumas vitaminas (em especial vitamina A) e, principalmente, em cálcio.” No entanto, outros benefícios vêm sendo associados ao consumo de laticínios e poderiam ser citados no texto, dentre estes prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes, hipertensão e doenças coronarianas¹⁻⁶ melhora da saúde óssea e redução no risco do desenvolvimento de osteoporose.^{1,7} De fato, na adolescência, o completo crescimento e a maturação dos ossos dependem de um consumo adequado de alimentos fontes de cálcio.⁸ Além da importância deste grupo de alimentos na adolescência, cabe ressaltar sua importância para outros ciclos da vida, como a infância e a gestação.⁹ A proposta do novo Guia não reflete adequadamente os dados científicos disponíveis atualmente sobre os benefícios de uma diversidade de produtos lácteos na dieta. Portanto, o ILSI recomenda que o novo Guia Alimentar defina corretamente o grupo dos produtos lácteos (ou dos leites e derivados), que o consumo de queijos seja recomendado como mais uma forma de ingerir cálcio, porém com definições claras a respeito de porções e quantidades. Também há que definir melhor o que é ou não iogurte “natural” e a diferença entre “bebida láctea” e “iogurte”, respeitando-se a legislação vigente e as melhores evidências científicas.



Justificativa: Referências bibliográficas 1. Rice BH, Quann EE, Miller GD. Meeting and exceeding dairy recommendations: effects of dairy consumption on nutrient intakes and risk of chronic disease. *Nutr Rev.* 2013;71(4):209-23. 2. Grantham NM, Magliano DJ, Hodge A, Jowett J, Meikle P, Shaw JE. The association between dairy food intake and the incidence of diabetes in Australia: the Australian Diabetes Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Public Health Nutr.* 2013;16(2):339-45. 3. Kalergis M, Leung Yinko SS, Nedelcu R. Dairy products and prevention of type 2 diabetes: implications for research and practice. *Front Endocrinol (Lausanne).* 2013;4:90. 4. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Jiménez-Pavón D, et al. Is dairy consumption associated with low cardiovascular disease risk in European adolescents? Results from the HELENA Study. *Pediatr Obes.* 2013 [Epub ahead of print]. 5. Ivey KL, Lewis JR, Hodgson JM, et al. Association between yogurt, milk, and cheese consumption and common carotid artery intima-media thickness and cardiovascular disease risk factors in elderly women. *Am J Clin Nutr.* 2011;94(1):234-9. 6. Yuan WL, Kakinami L, Gray-Donald K, Czernichow S, Lambert M, Paradis G. Influence of dairy product consumption on children's blood pressure: results from the QUALITY cohort. *J Acad Nutr Diet.* 2013;113(7):936-41. 7. Wadolowska L, Sobas K, Szczepanska JW, Slowinska MA, Czlapka-Matyasik M, Niedzwiedzka E. Dairy products, dietary calcium and bone health: possibility of prevention of osteoporosis in women: the Polish experience. *Nutrients.* 2013;5(7):2684-707. 8. Lerner BR, Lei DLM, Chaves SP, Freire RD. O cálcio consumido por adolescentes de escolas públicas de Osasco, São Paulo [Consumption of calcium by adolescents from public schools em Osasco, São Paulo, Brazil]. *Rev Nutr.* 2000;13(1):57-63. 9. Buzinaro EF, Almeida RN, Mazeto GMFS. Biodisponibilidade do cálcio dietético [Bioavailability of dietary calcium]. *Arq Bras Endocrinol Metabol.* 2006;50(5):852-61. 10. Lomer MC, Parkes GC, Sanderson JD. Review article: lactose intolerance in clinical practice--myths and realities. *Aliment Pharmacol Ther.* 2008;27(2):93-103.

Data: 07/05/2014

Comentário: Queijos A despeito da importante contribuição nutricional dos queijos, bebidas lácteas e diferentes versões de iogurtes, especialmente para a ingestão de cálcio,^{1,2} na proposta de texto para o novo Guia Alimentar, o grupo dos laticínios é apresentado, no primeiro parágrafo da página 53, como sendo composto exclusivamente pelos leites, iogurtes na versão natural (sem adição de açúcares ou outras substâncias) e coalhadas, sem mencionar os queijos: “Este grupo inclui leite de vaca e de outros animais, iogurtes e coalhadas”. A justificativa apontada no texto proposto para o novo Guia para limitar o consumo desses produtos dá-se, no caso dos queijos, pelo fato de estes serem alimentos processados e com elevado conteúdo de gorduras saturadas, energia e sódio. O consumo de queijos é incentivado em vários países, principalmente nas versões com reduzido conteúdo de sal, gordura e açúcar.¹ Porém, a recomendação do texto proposto é de simplesmente limitar a quantidade de ingestão de queijos, conforme descrito no quinto e sexto parágrafos da página 53: “[...] Por isso, queijos, como todos os produtos processados, devem ser consumidos sempre em pequenas quantidades, complementando e não substituindo alimentos.” Ademais, o que significa, em termos práticos, um consumo “em pequena quantidade” ou a recomendação de evitar-se o consumo de determinado alimento? Por exemplo, a recomendação em relação à quantidade e frequência de consumo de um queijo tipo Minas frescal não pode ser a mesma do que a de um queijo tipo parmesão, já que estes apresentam diferenças importantes quanto à densidade energética e ao conteúdo de gordura saturada e sódio.³ A proposta do novo Guia não reflete adequadamente os dados científicos disponíveis atualmente sobre os benefícios de uma diversidade de produtos lácteos na dieta. Portanto, o ILSI recomenda que o novo Guia Alimentar defina corretamente o grupo dos produtos lácteos (ou dos leites e derivados), que o consumo de queijos seja recomendado como mais uma forma de ingerir cálcio, porém com definições claras a respeito de porções e quantidades. Também há que definir melhor o que é ou não iogurte “natural” e a diferença entre “bebida láctea” e “iogurte”, respeitando-se a legislação vigente e as melhores evidências científicas.

Justificativa: Referências bibliográficas 1. Muehlhoff E, Bennett A, McMahon D. Milk and dairy products in human nutrition. Roma: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2013. Disponível em: <http://www.fao.org/docrep/018/i3396e/i3396e.pdf>. Acessado em 2014 (23 abr). 2. Gaucheron F. Milk and dairy products: a unique micronutrient combination. J Am Coll Nutr. 2011;30(5 Suppl 1):400s-9s. 3. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO. 2a ed. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2006. Disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_versao2.pdf. Acessado em 2014 (23 abr).



Data: 07/05/2014

Comentário: Laticínios ultraprocessados - No último parágrafo da página 53 da nova proposta do Guia Alimentar, o texto faz a seguinte recomendação: "Bebidas lácteas adoçadas e adicionadas de corantes e saborizantes, incluindo iogurtes, são produtos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados." A justificativa apontada para limitar o consumo desses produtos dá-se, no caso das bebidas lácteas adoçadas e adicionadas de substâncias, pelo fato de estas serem produtos ultraprocessados (quinto e sexto parágrafos da página 53, respectivamente). Entretanto, há grande variedade de produtos disponíveis atualmente no mercado, e é possível encontrar produtos lácteos com diferentes características nutricionais, tanto as com conteúdo elevado de gorduras, sódio e açúcar de adição, como produtos com quantidades reduzidas desses mesmos nutrientes. Portanto, a recomendação global de limitar ou evitar o consumo desses produtos deveria ser cautelosa. Adicionalmente, se considerarmos que, para a produção de leites fermentados, como iogurtes, necessitamos adicionar microorganismos específicos ao leite, o que seria então um iogurte natural? E se este produto for acrescido de edulcorantes, ou invés de açúcar, um aditivo reconhecido como seguro pela FDA (Food and Drug Administration), EFSA (European Food Safety Authority) e Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), qual seriam as justificativas para o não consumo deste produto? Simplesmente por ser um produto industrializado? 1-3 Além disso, a adição de produtos naturais, como conservantes, corantes reconhecidamente seguros, probióticos e prebióticos, todos aceitos como seguros por todas as agências internacionais e nacionais, não determina que seu consumo não seja adequado. Produtos caseiros podem ser inadequadamente preparados, agregados de açúcar e outros elementos, sem segurança ou higiene controlada e, mesmo sendo "não processados", podem ser extremamente inseguros, dependendo da forma de utilização, armazenamento e preparo. A proposta do novo Guia não reflete adequadamente os dados científicos disponíveis atualmente sobre os benefícios de uma diversidade de produtos lácteos na dieta. Portanto, o ILSI recomenda que o novo Guia Alimentar defina corretamente o grupo dos produtos lácteos (ou dos leites e derivados), que o consumo de queijos seja recomendado como mais uma forma de ingerir cálcio, porém com definições claras a respeito de porções e quantidades. Também há que definir melhor o que é ou não iogurte "natural" e a diferença entre "bebida láctea" e "iogurte", respeitando-se a legislação vigente e as melhores evidências científicas.

Justificativa: Referências bibliográficas 1. Brasil. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa no 16, de 23 de agosto de 2005. Aprova o Regulamento Técnico de Identidade e Qualidade de Bebida Láctea. Publicado no Diário Oficial da União de 204/08/2005, Seção 1, Página 7. Disponível em: <http://extranet.agricultura.gov.br/sislegis-consulta/consultarLegislacao.do?operacao=visualizar&id=12792>. Acessado em 2014 (23 abr). 2. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington: The National Academies Press; 2010. Disponível em: <http://www.iom.edu/~media/Files/Report%20Files/2010/Dietary-Reference-Intakes-for-Calcium-and-Vitamin-D/Vitamin%20D%20and%20Calcium%202010%20Report%20Brief.pdf>. Acessado em 2014 (23 abr). 3. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans. 7th ed. Washington: US Government Printing Office; 2010. Disponível em: <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf>. Acessado em 2014 (23 abr).

Data: 07/05/2014



Comentário: Vitaminas e cálcio - O consumo de alimentos do grupo dos lácteos deveria ser recomendado, especialmente pela sua contribuição para a ingestão de diferentes nutrientes da dieta, tais como das vitaminas A, B1, B2, B12 e dos minerais, potássio, fósforo, magnésio, zinco e, principalmente, do cálcio,^{1,2} sendo este o grupo de alimentos que apresenta as maiores concentrações e a maior biodisponibilidade deste mineral. Por conseguinte, a recomendação presente no quarto parágrafo da página 53 do texto proposto para o novo Guia, referente ao consumo de produtos não lácteos como feijões e verduras de folha para indivíduos que preferirem não consumir leite, precisa ser reavaliada. ¿[...] Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha.¿ A quantidade de cálcio em 100 g de feijão cozido é de 27 mg no feijão carioca, 29 mg no feijão preto, 23 mg no rosinha. Uma porção média de feijão tem 140 g (1 concha cheia), portanto a quantidade de cálcio em 1 concha será de 38 mg. Em 100 ml de leite, há 123 mg de cálcio. Se a porção média de leite é 200 ml, a quantidade de cálcio ingerida será 246 mg³, ou seja, 86% a mais de cálcio numa porção de leite do que numa porção de feijão. É bem conhecido que a biodisponibilidade de cálcio em vegetais verde escuros é inferior à de produtos lácteos. A fração de absorção de cálcio do espinafre é de apenas 5%, da couve é 49%⁴. Porém 1 porção de couve cozida (1 xícara de chá) tem 120 mg de cálcio, portanto a absorção será 60 mg. Em comparação, a quantidade absorvida com o leite, cuja fração de absorção é 32%, mas tem 246 mg de cálcio, será 79 mg, ou seja aproximadamente 40% a mais. Considere-se ainda que a porção média ingerida de alimentos como a couve raramente irá ultrapassar o acima descrito. Sendo assim, leite e produtos lácteos são os principais alimentos que contribuem para uma adequada ingestão diária e biodisponibilidade de cálcio. O novo Guia Alimentar deveria, portanto, oferecer orientação sobre a quantidade diária dos produtos lácteos que crianças, adolescentes, adultos e idosos necessitam consumir⁵. É recomendado o consumo de 3 copos diários (em torno de 240 ml) de leite e derivados para adultos, crianças e adolescentes com idade entre 9 e 18 anos de idade, 2,5 copos para crianças entre 4 e 8 anos de idade e 2 copos para crianças entre 2 e 3 anos de idade.⁶ A proposta do novo Guia não reflete adequadamente os dados científicos disponíveis atualmente sobre os benefícios de uma diversidade de produtos lácteos na dieta. Portanto, o ILSI recomenda que o novo Guia Alimentar defina corretamente o grupo dos produtos lácteos (ou dos leites e derivados) e oriente seu consumo.

Justificativa: Referências bibliográficas 1. Muehlhoff E, Bennett A, McMahon D. Milk and dairy products in human nutrition. Roma: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2013. 2. Gaucheron F. Milk and dairy products: a unique micronutrient combination. J Am Coll Nutr. 2011;30(5 Suppl 1):400s-9s. 3. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Tabela brasileira de composição de alimentos 3 TACO. 2a ed. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2006. 4. Weaver CM, Proulx WR, Heaney R. Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet. Am J Clin Nutr. 1999 Sep;70(3 Suppl):543S-548S. 5. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington: The National Academies Press; 2010. 6. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans. 7th ed. Washington: US Government Printing Office; 2010.

Data: 07/05/2014

Comentário: A ABIA - Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação, contribui com comentários e sugestões ao conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde, colocado em Consulta Pública em 7 de fevereiro p.p. (CP nº 4/14 da Secretaria de Atenção à Saúde), através de links apresentados em cada uma de suas contribuições pontuais ao documento (comentário e/ou justificativa), as quais estão fundamentadas e instruídas dos respectivos materiais, documentos e referências científicas que suportam tais apontamentos.

Justificativa: Nesta manifestação abordamos, principalmente, as questões referentes à desconsideração de que todo o alimento pode fazer parte de uma dieta equilibrada; orientação não factível para substituição de produtos lácteos para pessoas com restrição na dieta e falta de uma indicação clara para que estas pessoas procurem um profissional de saúde especializado; desconsideração dos benefícios das bebidas lácteas adoçadas e carnes vermelhas à dieta; e o não incentivo ao consumo de água, sendo que há evidências científicas contrárias a recomendação proposta pelo Guia. Todas estas manifestações pontuais estão disponibilizadas de forma completa através do link: (<http://www.abia.org.br/ftp/PropostaABIAaoGuiaAlimentar-Pontuais-Cap3PartII.pdf>).

Data: 07/05/2014



Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.

Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível



em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) “...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.”, deixando-o assim: “...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrolítico do organismo”. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014



Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ref. Consumo de água (pág 56): O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Deste modo, sugere-se alteração do parágrafo 3 (pág 56) ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.¿, deixando-o assim: ¿...ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismo¿. O mecanismo exato que estimula ou inibe a ingestão hídrica voluntária não está totalmente definido. Mudanças no volume plasmático e na osmolaridade podem atuar isoladamente ou associados na tentativa de restabelecer níveis satisfatórios de água corporal estimulando a sensação de sede e a ingestão hídrica. Contudo, em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular, ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado. O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados, bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial. No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede. Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos.



Justificativa: Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de sobrevivência, ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária. Segundo Campbell (2007), a sensação de sede (ou a capacidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. Mckiernan et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Destaca-se ainda que o artigo referenciado na página 79 não justifica tal recomendação, visto que trata das quantidades médias de água ingerida por gestantes, lactantes, crianças e idosos. Trata ainda da quantidade aproximada de água a ser ingerida por um adulto sedentário que vive em climas temperados, ou seja, deve-se ingerir no mínimo de 1L a 2L de água diariamente. Referências: National Academy of Sciences. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 7th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2010. Campbell S. Hydration needs throughout the lifespan. J Amer Coll Nutr. 2007;26:585-587. Stookey JD. High prevalence of plasma hypertonicity among community dwelling older adults: results from NHANES III. J Am Diet Assoc. 2005;105:1231-1239. Vogelaere P, Pereira C. Thermoregulation and aging. Rev Port Cardiol. 2005;24:747-761. Thompson-Torgerson CS, Holowatz LA, Kenney WL. Altered mechanisms of thermoregulatory vasoconstriction in aged human skin. Exerc Sport Sci Rev. 2008;36:122-127. McCauley LR, Dyer AJ, Stern K, et al. Factors influencing fluid intake behavior among kidney stone formers. J Urol. 2012;87:1282-1286. Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. Appetite. 1988;10:133-141. Barry M Popkin, Kristen E D'Anci et al. Water, hydration, and health. Nutrition Reviews 2010 Vol. 68(8):439-458. Kavouras, Stavros A. Thirst: Survival Instinct or Sensitive Fluid Balance Homeostatic Mechanism? Nutrition Today, Volume 48, Number 4S, July/August 2013. Erica Perrier, Sebastien Vergne, Alexis Klein et al. Hydration biomarkers in free-living adults with different levels of habitual fluid consumption. British Journal of Nutrition (2013), 109, 1678-1687. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies, Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA J 2010, 8:1459. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr. 2010;64(2):115-123. Cozzolino, SMF; Cominetti, C. Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição. Nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Manole: 2013. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011. 150 p. Organização Mundial da Saúde. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Disponível

em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/Salt_Report_VC_april07.pdf. Acesso em 23 de março de 2014. Brooks DR, Ramirez-Rubio O, Amador JJ: CKD in Central America: a hot issue. Am J Kidney Dis 2012; 59: 481-484. Jessica M. Sontrop, Stephanie N. Dixon, Amit X. Garg et al. Association between Water Intake, Chronic Kidney Disease, and Cardiovascular Disease: A Cross-Sectional Analysis of NHANES Data Am J Nephrol 2013;37:434-442. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO [homepage on the Internet]. 2005. c2011. Available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia afirma que o peso corporal é uma forma simples e eficiente para refletir a quantidade adequada de alimentos consumidos (pág 37, parágrafo 7). Entretanto, sabe-se que esse parâmetro não é fidedigno se avaliado isoladamente, pois não considera a composição corporal. Ainda se destaca que se utilizando apenas o peso corporal como parâmetro para avaliação quantitativa do consumo alimentar, negligencia-se a relevância que os nutrientes têm na saúde humana, o que pode contribuir consideravelmente para a instalação de deficiências nutricionais, visto que esse parâmetro considera apenas o valor energético dos alimentos. Deste modo, sugere-se fortemente a retirada do seguinte trecho “De qualquer sorte, o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada” (pág 37, último parágrafo).

Justificativa: Reitera-se a importância da presença de informações relacionadas ao porcionamento dos alimentos com o intuito de orientar a população quanto à quantidade que deve ser consumida dos alimentos de cada grupo alimentar de modo a atingir as recomendações diárias de ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Referências: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>.

Data: 07/05/2014



Comentário: Segundo o item 107: "...a recomendação de água que devemos ingerir é a quantidade que nosso organismo pedir". Estamos acostumados a escutar que devemos ingerir no mínimo 2litros de água. Algumas pessoas tem a sensação de sede bem reduzida, ao longo dos meus estudos aprendi que quando já se está com muita sede(boca seca) é porque o corpo já "grita" por hidratação. Logo, se esperarmos realmente o corpo pedir poderá ocorrer uma baixa ingestão da mesma.

Justificativa: Explicar melhor a parte sobre o quantidade de água a ser ingerida, esperar a sede chegar não garante que estarei me hidratando de forma correta.

Data: 07/05/2014

Comentário: Capitulo muito teorico, que apesar de explicar e ilustrar os grupos de alimentos não trazem uma clara ideia de como distribuí-los adequadamente para tornar a alimentação saudável

Justificativa: Ressalta-se a importância de deste capítulo tornar-se mais didático para que seja acessível, efetivamente, a toda população. Para tanto, sugere-se a presença de um ícone que possa ser utilizado como ferramenta para facilitar o entendimento fixação dos grupos de alimentos e sua distribuição adequada

Data: 07/05/2014

Comentário: Retirar a opção de água da torneira.

Justificativa: Afinal o padrão de potabilidade da água obtida de torneiras é duvidoso em várias regiões do País ou inserir instruções sobre como deixar a água da torneira potável.

Data: 07/05/2014

Comentário: No guia é abordado a importância do consumo de alimentos de origem vegetal, como frutas, verduras e legumes. Contudo, considero que também é importante informar sobre a forma correta de higienizar estes alimentos.

Justificativa: É bem conhecido que os alimentos de origem vegetal são fundamentais para uma alimentação equilibrada e balanceada. Contudo, é necessário lembrar que esses alimentos podem ser também carreadores de micro-organismos patogênicos, em especial, aqueles consumidos crus, como frutas, verduras e legumes, sendo muito importante a higienização correta dos mesmos. Portanto, visando à segurança do consumo destes alimentos, acredito que é necessário que o guia aborde sobre a forma correta de realizar a higienização destes alimentos e sobre a importância desta prática.

Data: 07/05/2014

Comentário: Incentivo o consumo de frutas e hortaliças por crianças e adolescentes haja vista a importância do mesmo na manutenção do peso saudável e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Justificativa: Apesar da escassez de estudos mais recentes que evidenciem no âmbito populacional a tendência da situação nutricional dos adolescentes no país, estudos realizados em alguns municípios possibilitam verificar prevalências de sobrepeso significativa nessa faixa etária, situação que apresenta alta prevalência em países desenvolvidos. O controle e monitoramento do sobrepeso e obesidade na infância e adolescência contribuem para a diminuição do risco de alterações metabólicas, doenças cardiovasculares e vários outros problemas de saúde na fase adulta. Quanto ao baixo peso, a depender da gravidade, tem-se detectado que, a médio e longo prazo, pode comprometer o crescimento e o desenvolvimento puberal (SANTOS; COSTA; SOBRINHO, 2005). ROLLS, B. J.; ELLO-MARTIN, J. A.; TOHILL, B. C. What can intervention studies tell us about the relationship between fruit and vegetable consumption and weight management? Revista de Nutrição., v. 62, n. 1, p. 1-17, 2004. VAN DUYN, M. A. S.; PIVONKA, E. Overview of the health benefits of fruit and vegetable consumption for the dietetics professional: selected literature. Journal of the American Dietetic Association, v. 100, n. 12, p. 1511-21, 2000. REFERÊNCIAS SANTOS, J. S.; COSTA, M. C. O.; SOBRINHO, C. L. N. et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas - Bahia. Revista de Nutrição, Campinas, v. 18, n. 5, 2005.

Data: 07/05/2014

Comentário: Trigo (pág. 48): sugerimos inserir após o incentivo à utilização do queijo ralado nas massas, a seguinte recomendação - Contudo, destaca-se a necessidade deste ser consumido em pequenas quantidades, como destacado na 3ª recomendação geral.;

Justificativa: Sabe-se que grande parte da população brasileira gosta de consumir massas adicionadas de queijo ralado, portanto, sugerimos a advertência ao consumo em pequenas quantidades, pelo receio de que a dica do guia acabasse sendo interpretada erroneamente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Grupos dos leites e iogurtes (pág. 53): sugerimos recomendar a utilização do leite desnatado apenas em caso de adultos com excesso de peso.

Justificativa: Sugerimos esta recomendação devido à ausência da própria vitamina A citada anteriormente no texto, o que pode prejudicar a adequação de ingestão deste nutriente.

Data: 07/05/2014



Comentário: Analisamos os seguintes trechos: Pag. 53 ¿Algumas pessoas podem apresentar intolerância ao leite por apresentarem deficiência em uma enzima que digere a lactose (o açúcar do leite). Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha. Pag. 54 ¿Além disso, há evidências convincentes de que o consumo excessivo de carnes vermelhas pode aumentar o risco de câncer de intestino¿. Pag. 56 ¿O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em nosso cérebro e em diferentes partes do nosso corpo. Esses sensores nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos. Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde. A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir¿. Pag. 57 ¿O restante deve vir predominantemente da ingestão de água como tal: da torneira, quando a qualidade microbiológica e sensorial (gosto, aparência) da água for adequada, ou de filtros ou bebedouros públicos¿.

Justificativa: De acordo com os trechos analisados acima enumeramos os seguintes comentários: 1)E os produtos processados sem lactose? Feijões e verduras de folhas não são boas fontes de cálcio ¿ ERRO CIENTÍFICO 2) Qual a referência sobre o aumento de risco do câncer de intestino? 3) Qual a referência? Esta recomendação vai contra as recomendações de ingestão de água reconhecidas cientificamente. 4)Por que não água engarrafada?

Data: 07/05/2014

Comentário: Grupo carnes e ovos (pág 54-55): propomos inserir sugestões de consumo de alimentos proteicos para substituição das carne/aves/peixes no caso dos vegetarianos.

Justificativa: Sabemos que os vegetarianos do Brasil representam apenas um pouco mais de 10% da população, contudo ao verificarmos um parágrafo no grupo dos leites orientando minimamente o leitor com intolerância a lactose a substituí-los, pensamos que poderia ser acrescentado também um parágrafo que orientasse minimamente o leitor vegetariano a fazer suas substituições.

Data: 07/05/2014

Comentário: Água (pág. 56): sugerimos reformulação da abordagem, com inserção da seguinte ideia: adquira o hábito de observar a coloração de sua urina, pois ela é uma forma eficaz de indicar seu estado de hidratação. Caso ela esteja concentrada, prefira o consumo de água para se hidratar, pois demais bebidas podem vir acompanhadas de açúcares ou aditivos químicos que não ajudarão no seu processo de hidratação.

Justificativa: Se não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde, sabemos que o baixo consumo de água produz como efeito compensatório, a nível hipotalâmico, a concentração da urina. Biomarcadores de hidratação urinário têm sido utilizados para responder rapidamente às mudanças na ingestão diária de líquidos, e dois deles (gravidade e cor específica) podem ser medidos em ambientes de campo, que os tornam os métodos de escolha como biomarcadores para seguir no dia-a-dia as mudanças no processo de hidratação. E sabemos que a baixa ingestão de água e baixa produção de urina têm sido associadas a um declínio mais rápido da função renal e aumento do risco de doença renal crônica, além de ter sido repetidamente demonstrado ser um fator de risco no desenvolvimento da doença primária e secundária de pedra nos rins. Outras pesquisas sugerem também uma relação entre a baixa ingestão de água e o desenvolvimento de hiperglicemia. Portanto, uma ingestão diária de água abundante deve ser encorajada como um comportamento simples e eficaz de saúde. Além disso, se não incentivarmos o consumo de água, outros líquidos podem ser introduzidos pela população (bebidas adoçadas), favorecendo o surgimento demais problemas à saúde.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Essa recomendação pode contribuir para o excesso de peso, uma vez que não especifica quantidades. As castanhas e oleaginosas apresentam alta densidade energética e, por isso, devem ser consumidas em pequenas quantidades, fornecendo ácidos graxos essenciais. Preparações como paçocas e pé de moleque levam grande quantidade de açúcar e apresentam alto valor calórico, conseqüentemente, não são alimentos saudáveis a ponto de serem recomendados. Além disso, castanhas e sementes oleaginosas não podem ser os únicos alimentos recomendados para lanches intermediários, pois apresentam custo elevado, que não condiz com o poder aquisitivo de grande parte da população brasileira. Produtos industrializados seriam alternativas para lanches entre refeições (pão integral, biscoitos integrais, queijo tipo minas, iogurtes, barras de cereais, por exemplo). Frutas também são uma opção para lanches intermediários, mas, quando consumidas em excesso (entende-se, em todas as refeições principais, como recomendado no Guia, e também nos lanches), pode levar à elevada ingestão de açúcares. Referências: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - Unicamp. 4. ed. 2011. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>. Tabela de Composição Química dos Alimentos - U.S. Department of Agriculture (USDA) 2001. adaptada - UNIFESP. Disponível em: <http://www.unifesp.br/dis/servicos/nutri/>



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Essa recomendação pode contribuir para o excesso de peso, uma vez que não especifica quantidades. As castanhas e oleaginosas apresentam alta densidade energética e, por isso, devem ser consumidas em pequenas quantidades, fornecendo ácidos graxos essenciais. Preparações como paçocas e pé de moleque levam grande quantidade de açúcar e apresentam alto valor calórico, conseqüentemente, não são alimentos saudáveis a ponto de serem recomendados. Além disso, castanhas e sementes oleaginosas não podem ser os únicos alimentos recomendados para lanches intermediários, pois apresentam custo elevado, que não condiz com o poder aquisitivo de grande parte da população brasileira. Produtos industrializados seriam alternativas para lanches entre refeições (pão integral, biscoitos integrais, queijo tipo minas, iogurtes, barras de cereais, por exemplo). Frutas também são uma opção para lanches intermediários, mas, quando consumidas em excesso (entende-se, em todas as refeições principais, como recomendado no Guia, e também nos lanches), pode levar à elevada ingestão de açúcares. Referências: ¿ Tabela Brasileira de Composição de Alimentos ¿ Unicamp. 4. ed. 2011. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>. ¿ Tabela de Composição Química dos Alimentos - U.S. Department of Agriculture (USDA) 2001. adaptada ¿ UNIFESP. Disponível em: <http://www.unifesp.br/dis/servicos/nutri/>

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A proposta de Guia em questão, não promove o consumo de leite e derivados, importantes fontes de Cálcio na alimentação. Recomenda evitar comer entre as refeições principais, períodos em que a população brasileira poderia consumir leite e derivados, já que não são comumente consumidos no almoço e no jantar, além de ser recomendado evitar consumir alimentos fonte de Cálcio junto com alimentos ricos em Ferro (presentes no almoço e no jantar), pois os dois minerais competem pela absorção no organismo. As recomendações do Guia levam à ingestão de apenas uma porção de leite, que seria consumida no café da manhã, sendo inviável atingir a recomendação de ingestão de Cálcio, que é de 1000 mg por dia para a população adulta, pois um copo de leite apresenta, aproximadamente, 230 mg de Cálcio (USDA/ Unifesp), cerca de um quarto da quantidade de cálcio recomendada (IDR). O Guia ainda recomenda: √Algumas pessoas podem apresentar intolerância ao leite por apresentarem deficiência em uma enzima que digere a lactose√. √Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha√. A orientação fornecida se torna inviável pois, como referência, temos que 100 g de feijão carioca cozido apresentam 61 mg de Cálcio (USDA/ Unifesp). Portanto, uma concha média (80 g) apresenta cerca de 50 mg, necessitando 5 conchas para fornecer a quantidade de Cálcio que um copo de leite fornece e 20 conchas para atingir a quantidade recomendada pelas DRI. Essa quantidade de feijão é excessiva e foge de uma dieta balanceada. Muitos alimentos industrializados são desenvolvidos e/ou enriquecidos, especificamente para os indivíduos que apresentam alergia ao leite de vaca ou intolerância à lactose, contribuindo com o aporte de Cálcio. Assim, sugerimos considerar esses alimentos como alternativa à população e considerar queijos magros e iogurtes, mesmo industrializados, como parte da dieta; recomendar quantidades de leite e derivados, ou ao menos a ingestão de leite e derivados ao menos 3 vezes ao dia, no café da manhã e em lanches intermediários ou antes de dormir. Referências: √ U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. √ Dietary Reference Intakes: Applications in dietary assessment. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine: National Academy Press; Washington, D.C.: 2001. √ Tabela de Composição Química dos Alimentos - U.S. Department of Agriculture (USDA) 2001. adaptada √ UNIFESP. Disponível em: <http://www.unifesp.br/dis/servicos/nutri/>



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A proposta de Guia em questão, não promove o consumo de leite e derivados, importantes fontes de Cálcio na alimentação. Recomenda evitar comer entre as refeições principais, períodos em que a população brasileira poderia consumir leite e derivados, já que não são comumente consumidos no almoço e no jantar, além de ser recomendado evitar consumir alimentos fonte de Cálcio junto com alimentos ricos em Ferro (presentes no almoço e no jantar), pois os dois minerais competem pela absorção no organismo. As recomendações do Guia levam à ingestão de apenas uma porção de leite, que seria consumida no café da manhã, sendo inviável atingir a recomendação de ingestão de Cálcio, que é de 1000 mg por dia para a população adulta, pois um copo de leite apresenta, aproximadamente, 230 mg de Cálcio (USDA/ Unifesp), cerca de um quarto da quantidade de cálcio recomendada (IDR). O Guia ainda recomenda: ¿Algumas pessoas podem apresentar intolerância ao leite por apresentarem deficiência em uma enzima que digere a lactose¿. ¿Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha¿. A orientação fornecida se torna inviável pois, como referência, temos que 100 g de feijão carioca cozido apresentam 61 mg de Cálcio (USDA/ Unifesp). Portanto, uma concha média (80 g) apresenta cerca de 50 mg, necessitando 5 conchas para fornecer a quantidade de Cálcio que um copo de leite fornece e 20 conchas para atingir a quantidade recomendada pelas DRI. Essa quantidade de feijão é excessiva e foge de uma dieta balanceada. Muitos alimentos industrializados são desenvolvidos e/ou enriquecidos, especificamente para os indivíduos que apresentam alergia ao leite de vaca ou intolerância à lactose, contribuindo com o aporte de Cálcio. Assim, sugerimos considerar esses alimentos como alternativa à população e considerar queijos magros e iogurtes, mesmo industrializados, como parte da dieta; recomendar quantidades de leite e derivados, ou ao menos a ingestão de leite e derivados ao menos 3 vezes ao dia, no café da manhã e em lanches intermediários ou antes de dormir. Referências: ¿ U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. ¿ Dietary Reference Intakes: Applications in dietary assessment. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine: National Academy Press; Washington, D.C.: 2001. ¿ Tabela de Composição Química dos Alimentos - U.S. Department of Agriculture (USDA) 2001. adaptada ¿ UNIFESP. Disponível em: <http://www.unifesp.br/dis/servicos/nutri/>

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: As bebidas lácteas/iogurtes não contribuem de maneira expressiva para o consumo de açúcar (dados de artigos científicos). Ainda, de acordo com a preferência de paladar do brasileiro, os sabores dos alimentos são bastante considerados e são critérios para eleição do consumo, sendo os iogurtes naturais altamente rejeitados pelos brasileiros. Segundo o Estudo Brasileiro de Osteoporose (BRAZOS), 99% da população não consome a quantidade recomendada de cálcio. Quando parte de uma alimentação equilibrada, as bebidas lácteas e iogurtes são também importantes fontes e cálcio na alimentação. Fonte: Pinheiro MM, Schuch NJ, Genaro PS, Ciconelli RM, Ferraz MB, Martini LA. Nutrient intakes related to osteoporotic fractures in men and women-the Brazilian Osteoporosis Study (BRAZOS). Nutr J. 2009 Jan 29;8:6.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: As bebidas lácteas/iogurtes não contribuem de maneira expressiva para o consumo de açúcar (dados de artigos científicos). Ainda, de acordo com a preferência de paladar do brasileiro, os sabores dos alimentos são bastante considerados e são critérios para eleição do consumo, sendo os iogurtes naturais altamente rejeitados pelos brasileiros. Segundo o Estudo Brasileiro de Osteoporose (BRAZOS), 99% da população não consome a quantidade recomendada de cálcio. Quando parte de uma alimentação equilibrada, as bebidas lácteas e iogurtes são também importantes fontes e cálcio na alimentação. Fonte: Pinheiro MM, Schuch NJ, Genaro PS, Ciconelli RM, Ferraz MB, Martini LA. Nutrient intakes related to osteoporotic fractures in men and women-the Brazilian Osteoporosis Study (BRAZOS). Nutr J. 2009 Jan 29;8:6.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Informar quais são as referências de evidência.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Informar quais são as referências de evidência.

Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Terceiro parágrafo da página 56: “...Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.” Nova proposta de texto: “... Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrolítico do organismo”. Justificativas para a nova proposta de texto: Em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular (THORTON, 2013), ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado (IOM, 2004). O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados (MILLARD-STAFFORD et al, 2012; Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (2010), bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal (CAMPBELL, 2007; STOOKEY, 2005, MANZ & WENTZ, 2003; VOGELAERE, 2005; THOMPSON-TORGERSON, HOLOWATZE KENNEY, 2008, SCALES, 2011, BENNETT, 2000) e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial (VOGELAERE, 2005; THOMPSON-TORGERSON, HOLOWATZE KENNEY, 2008). No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue (VOGELAERE, 2005) e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede (POPKIN, D’ANCI & ROSENBERG, 2010; SCALES, 2011). (continua abaixo)

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: O consumo de água, nutriente essencial para o organismo, não é incentivado pelo guia. O consumo de água se restringe apenas às ocasiões em que a sensação de sede ocorre. Terceiro parágrafo da página 56: ç...Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde. ç Nova proposta de texto: ç... Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água, porém, a sede já indica um estado de desidratação e ela pode estar prejudicada em indivíduos com idade mais avançada ou naqueles sob uso de medicamentos para controle de doenças crônico-degenerativas. Além disso, o corpo necessita de um volume mínimo (2 L ou 8 copos) a ser consumido de água por dia para garantir as necessidades metabólicas e compensar as perdas funcionais diárias obrigatórias, principalmente pela urina, via principal de perda de água, onde a água desempenha função essencial na eliminação de toxinas / impurezas do metabolismo, visando manter a homeostase e equilíbrio hidroeletrólítico do organismoç. Justificativas para a nova proposta de texto: Em circunstâncias normais, a sede envolve a desidratação dos compartimentos intracelular e extracelular (THORTON, 2013), ou seja, os mecanismos de sede são estímulos tardios e só são ativados quando o organismo já está desidratado (IOM, 2004). O estímulo da sede é influenciado por outros fatores que vão além da osmolaridade aumentada do plasma. Indivíduos sob uso de medicamentos antidepressivos ou anti-hipertensivos podem ter os estímulos de sede prejudicados (MILLARD-STAFFORD et al, 2012; Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (2010), bem como os idosos, por terem os mecanismos de sede menos eficientes devido à menor capacidade de concentração urinária renal (CAMPBELL, 2007; STOOKEY, 2005, MANZ & WENTZ, 2003; VOGELAERE, 2005; THOMPSON-TORGERSON, HOLOWATZE KENNEY, 2008, SCALES, 2011, BENNETT, 2000) e por apresentarem respostas prejudicadas a extremos de temperatura. No frio, a vasoconstrição termoregulatória é deficiente, fazendo com que a água do plasma seja desviada para os compartimentos intracelular e intersticial (VOGELAERE, 2005; THOMPSON-TORGERSON, HOLOWATZE KENNEY, 2008). No calor, a água perdida pelo suor reduz a água presente no plasma, e os idosos possuem menor capacidade de compensar a perda pela viscosidade aumentada do sangue (VOGELAERE, 2005) e, portanto, devem ser incentivados e devem aprender a consumir água regularmente, independentemente da sede (POPKIN, DçANCI & ROSENBERG, 2010; SCALES, 2011). (continua abaixo)

Data: 07/05/2014



Comentário: (... Continuação) Adiciona-se que a percepção de sede pode ser abortada por controle cognitivo. Segundo MCCAULEY, DYER E STERN (2012), o desconhecimento da importância do consumo de líquidos, o fato de não se lembrar de beber água e a falta de sede são alguns dos fatores que, segundo THORTON (2013), podem suprimir os sinais fisiológicos, levando em longo prazo a uma inabilidade em perceber corretamente a sede, mantendo o estado de desidratação. Ainda, receptores orofaríngeos influenciam e amenizam a sensação de sede muito antes de se atingir reposição do fluido corporal. Segundo ENGELL (1988), a umidade da boca reduz rapidamente a sensação de sede após uma sensação máxima de sede. Essa antecipação nos sinais neuronais de que houve redução na osmolaridade é devido à comunicação das vias neuronais que partem da boca e convergem nos neurônios que estimulam simultaneamente os compartimentos internos do sangue (POPKIN, D'ANCI e ROSENBERG, 2010). A complicação está no fato de que os indivíduos param de beber muito antes da restauração de líquidos ser atingida, tendo os receptores orofaríngeos influência na sede e no consumo de líquidos, e conseqüentemente, balanço hídrico (DENTON D, SHADE R, ZAMARIPPA (1999)). Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos. Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de 'sobrevivência', ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária (KAVOURAS, 2013). Segundo CAMPBELL (2007), a sensação de sede (ou a habilidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. MCKIERNAN et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Especificamente sobre às necessidades de água, não existe nenhum índice para se estabelecer a necessidade hídrica diária, pois essa é influenciada por vários fatores. Mas, como a perda de água ocorre constantemente, o consumo de uma quantidade mínima de água para compensar as perdas, é crucial (PERRIER et al, 2013). O volume médio de água perdido por dia é de 1050 ml a 3100 ml, segundo FNB (2004) e de 1,5L a 3L, segundo a EFSA (2011). As principais perdas são através da respiração, urina, suor e fezes. (ver documento protocolizado neste Ministério)

Justificativa: (... Continuação) Adiciona-se que a percepção de sede pode ser abortada por controle cognitivo. Segundo MCCAULEY, DYER E STERN (2012), o desconhecimento da importância do consumo de líquidos, o fato de não se lembrar de beber água e a falta de sede são alguns dos fatores que, segundo THORTON (2013), podem suprimir os sinais fisiológicos, levando em longo prazo a uma inabilidade em perceber corretamente a sede, mantendo o estado de desidratação. Ainda, receptores orofaríngeos influenciam e amenizam a sensação de sede muito antes de se atingir reposição do fluido corporal. Segundo ENGELL (1988), a umidade da boca reduz rapidamente a sensação de sede após uma sensação máxima de sede. Essa antecipação nos sinais neuronais de que houve redução na osmolaridade é devido à comunicação das vias neuronais que partem da boca e convergem nos neurônios que estimulam simultaneamente os compartimentos internos do sangue (POPKIN, D'ANCI e ROSENBERG, 2010). A complicação está no fato de que os indivíduos param de beber muito antes da restauração de líquidos ser atingida, tendo os receptores orofaríngeos influência na sede e no consumo de líquidos, e conseqüentemente, balanço hídrico (DENTON D, SHADE R, ZAMARIPPA (1999)). Portanto, a sede não é um bom indicador do consumo de líquidos. Alguns estudos expressam que mesmo que a sede tenha exercido papel de 'sobrevivência', ela pode não ser um sinal efetivo em manter ótima hidratação diária (KAVOURAS, 2013). Segundo CAMPBELL (2007), a sensação de sede (ou a habilidade em expressá-la) não reflete adequadamente as necessidades de água, principalmente de públicos específicos, como os idosos. MCKIERNAN et al (2008) relata que tanto a fome quanto a sede não são bons indicadores do consumo de líquido. Especificamente sobre às necessidades de água, não existe nenhum índice para se estabelecer a necessidade hídrica diária, pois essa é influenciada por vários fatores. Mas, como a perda de água ocorre constantemente, o consumo de uma quantidade mínima de água para compensar as perdas, é crucial (PERRIER et al, 2013). O volume médio de água perdido por dia é de 1050 ml a 3100 ml, segundo FNB (2004) e de 1,5L a 3L, segundo a EFSA (2011). As principais perdas são através da respiração, urina, suor e fezes. (ver documento protocolizado neste Ministério)

Data: 07/05/2014



Comentário: (... Continuação) Os rins desempenham papel fundamental em filtrar os resíduos do sangue, o que requer um volume mínimo obrigatório de urina para remover a carga de solutos (POPKIN, D'ANCI E ROSENBERG, 2010; BERL, 2008), sendo essa uma das funções essenciais da água (JÉQUIER E CONSTANT, 2010). Em condições normais, o volume de urina diário é de 1L a 2L (IOM, 2004). Segundo BRENNER (2007), este volume varia de 1,5L a 2,0L por dia e é suficiente para limpar uma carga de soluto de 900 a 1200mOsm por dia. Se os volumes de urina produzidos estão na dependência das quantidades de líquidos ingeridos diariamente (COZZOLINO E COMINETTI, 2013), o consumo médio diário devem girar em torno de 1,5 a 2L de água, que serão destinados à produção de urina em concentrações adequadas. Um volume mínimo de urina deve ser eliminado diariamente, que está associado ao consumo de macronutrientes e sal e produtos do metabolismo que devem ser excretados. Porém, o volume médio de urina diário, que gira em torno de 1L a 2L, aumenta com a idade independente da dieta, devido à redução da capacidade dos rins em reter água (MANZ e WENTZ, 2003), o que requer, portanto, um aumento no consumo de água com o aumento da idade. O aumento do consumo de sódio é associado a um aumento na excreção urinária do mineral e, portanto, mais água é necessária. Segundo NEGOIANU e GOLDFARB (2008) e ANASTASIO et al (2001), o consumo de volumes maiores de água aumenta a remoção de sódio, uréia e outros solutos. Considerando dados da POF (2008-2009), a média do consumo de sal do brasileiro é de 12g/dia, representando mais do que o dobro recomendado pela Organização Mundial da Saúde, de apenas 5g/dia (WHO, 2006), exigindo, assim, um maior consumo de água para a eliminação adequada. Outro ponto que o Guia expõe é que o consumo de água quando não se sente sede não traz qualquer benefício à saúde. Existem evidências de que o consumo de maiores volumes de água pode ser benéfico para os rins, prevenindo cálculos renais recorrentes. Segundo BORGHI et al (1996), em estudo prospectivo de 5 anos, o grupo que consumiu maior volume de água (com a produção de 2L de urina por dia), apresentaram menor taxa de recorrência de cálculos renais (12%) comparado ao grupo controle (27%). Segundo STRIPPOLI et al (2011), aumentar o consumo de água, considerada intervenção de baixo custo, (em pelo menos 3L), reduz em 50% o risco para doenças crônicas renais. CLARK et al (2011), em estudo prospectivo com duração de 6 anos, mostraram que volumes maiores de consumo de água (2L a 3L por dia) são associados à menor progressão de doença renal crônica. BOLIGNANO e ZOCCALI (2010) mostraram que o consumo de volumes maiores de água resultou em redução nos níveis de AVP endógeno que leva a diminuição da pressão sanguínea, e proteinúria, reduzindo, potencialmente, os prejuízos na função renal. Mais estudos mostram que o aumento no consumo de água pode ter efeito protetor nos prejuízos renais (BROOKS, RAMIREZ-RUBIO e AMADOR, 2012; PERAZA et al, 2012), e em estudo

prospectivo, o risco de recorrência de cálculos renais foi significativamente menor nos indivíduos que ingeriam mais de 2L de água por dia do que os que ingeriam menos de 2L (MUCKE et al, 2012). Os rins desempenham papel essencial da regulação do equilíbrio hídrico e, funcionam melhor com a presença de altas quantidades de água. Em situações de estresse, por exemplo, o consumo de uma dieta com excesso de sódio ou quando substâncias tóxicas precisam ser eliminadas, os rins restringem a eliminação de água e concentram urina, o que leva a um gasto muito alto de energia, acarretando em mais desgaste para o órgão. Portanto, há a necessidade do consumo de quantidades suficientes de água para proteger os rins (POPKIN, DZANCI e ROSENBERG, 2010).

Justificativa: (... Continuação) Os rins desempenham papel fundamental em filtrar os resíduos do sangue, o que requer um volume mínimo obrigatório de urina para remover a carga de solutos (POPKIN, DZANCI E ROSENBERG, 2010; BERL, 2008), sendo essa uma das funções essenciais da água (JÉQUIER E CONSTANT, 2010). Em condições normais, o volume de urina diário é de 1L a 2L (IOM, 2004). Segundo BRENNER (2007), este volume varia de 1,5L a 2,0L por dia e é suficiente para limpar uma carga de soluto de 900 a 1200mOsm por dia. Se os volumes de urina produzidos estão na dependência das quantidades de líquidos ingeridos diariamente (COZZOLINO E COMINETTI, 2013), o consumo médio diário devem girar em torno de 1,5 a 2L de água, que serão destinados à produção de urina em concentrações adequadas. Um volume mínimo de urina deve ser eliminado diariamente, que está associado ao consumo de macronutrientes e sal e produtos do metabolismo que devem ser excretados. Porém, o volume médio de urina diário, que gira em torno de 1L a 2L, aumenta com a idade independente da dieta, devido à redução da capacidade dos rins em reter água (MANZ e WENTZ, 2003), o que requer, portanto, um aumento no consumo de água com o aumento da idade. O aumento do consumo de sódio é associado a um aumento na excreção urinária do mineral e, portanto, mais água é necessária. Segundo NEGOIANU e GOLDFARB (2008) e ANASTASIO et al (2001), o consumo de volumes maiores de água aumenta a remoção de sódio, uréia e outros solutos. Considerando dados da POF (2008-2009), a média do consumo de sal do brasileiro é de 12g/dia, representando mais do que o dobro recomendado pela Organização Mundial da Saúde, de apenas 5g/dia (WHO, 2006), exigindo, assim, um maior consumo de água para a eliminação adequada. Outro ponto que o Guia expõe é que o consumo de água quando não se sente sede não traz qualquer benefício à saúde. Existem evidências de que o consumo de maiores volumes de água pode ser benéfico para os rins, prevenindo cálculos renais recorrentes. Segundo BORGHI et al (1996), em estudo prospectivo de 5 anos, o grupo que consumiu maior volume de água (com a produção de 2L de urina por dia), apresentaram menor taxa de recorrência de cálculos renais (12%) comparado ao grupo controle (27%). Segundo STRIPPOLI et al (2011), aumentar o consumo de água, considerada intervenção de baixo custo, (em pelo menos 3L), reduz em 50% o risco para doenças crônicas renais. CLARK



et al (2011), em estudo prospectivo com duração de 6 anos, mostraram que volumes maiores de consumo de água (2L a 3L por dia) são associados à menor progressão de doença renal crônica. BOLIGNANO e ZOCCALI (2010) mostraram que o consumo de volumes maiores de água resultou em redução nos níveis de AVP endógeno que leva a diminuição da pressão sanguínea, e proteinúria, reduzindo, potencialmente, os prejuízos na função renal. Mais estudos mostram que o aumento no consumo de água pode ter efeito protetor nos prejuízos renais (BROOKS, RAMIREZ-RUBIO e AMADOR, 2012; PERAZA et al, 2012), e em estudo prospectivo, o risco de recorrência de cálculos renais foi significativamente menor nos indivíduos que ingeriam mais de 2L de água por dia do que os que ingeriam menos de 2L (MUCKE et al, 2012). Os rins desempenham papel essencial da regulação do equilíbrio hídrico e, funcionam melhor com a presença de altas quantidades de água. Em situações de estresse, por exemplo, o consumo de uma dieta com excesso de sódio ou quando substâncias tóxicas precisam ser eliminadas, os rins restringem a eliminação de água e concentram urina, o que leva a um gasto muito alto de energia, acarretando em mais desgaste para o órgão. Portanto, há a necessidade do consumo de quantidades suficientes de água para proteger os rins (POPKIN, DZANCI e ROSENBERG, 2010).

Data: 07/05/2014

Comentário: (... continuação) O alto consumo de fluidos é a medida terapêutica mais efetiva na prevenção de cálculos renais (SIENER e HESSE, 2003) e até evidências mais precisas existirem, um alto consumo de água deve ser encorajado fortemente (NHMRC, 1999; NHMRC and Dept Health and Ageing, 2006). A aceleração na perda da função renal pode trazer anormalidades bioquímicas e aumento nos níveis de toxinas urêmicas (KOVESDY, 2010). Adicionalmente, estudos mostram benefícios na função renal com o aumento no consumo de água, e não de outras bebidas (SALDANA et al 2007; SONTROP et al, 2013). Com isso, o Guia falha ao deixar de recomendar o aumento do consumo de água pura pelo brasileiro. É necessário incentivar o hábito de tomar água. Além disso, já está firmado por autoridades nutricionais mundiais uma recomendação média de água por dia. A Organização Mundial de Saúde preconiza para adultos sedentários, uma ingestão diária de água de 2,9 L e 2.2 L, para homens e mulheres, respectivamente. Já para os indivíduos fisicamente ativos, a recomendação desta organização internacional ascende a 4,5 l/dia (WHO, 2011). Segundo a European Food Safety Authority (EFSA), as informações disponíveis para os adultos permitem a definição de AI (adequate intakes), baseadas em observações de consumo e em valores de osmolaridade urinárias desejáveis, totalizando 2,0L/dia para mulheres e 2,5L/dia para homens. O Guia Alimentar Australiano e da Nova Zelândia recomendam o consumo de 3,4L/dia para homens e 2,8L/dia para mulheres e ainda cita que é preferível que a maioria desse consumo seja proveniente de água pura. Segundo as DRIs (FNB, 2004, é estabelecida uma ingestão adequada e água total - Adequate Intake (AI)) é para prevenir os efeitos deletérios da desidratação como anormalidades metabólicas e funcionais de 3,7L para homens e 2,7L, para mulheres, por dia.



Justificativa: (... continuação) O alto consumo de fluidos é a medida terapêutica mais efetiva na prevenção de cálculos renais (SIENER e HESSE, 2003) e até evidências mais precisas existirem, um alto consumo de água deve ser encorajado fortemente (NHMRC, 1999; NHMRC and Dept Health and Ageing, 2006). A aceleração na perda da função renal pode trazer anormalidades bioquímicas e aumento nos níveis de toxinas urêmicas (KOVESDY, 2010). Adicionalmente, estudos mostram benefícios na função renal com o aumento no consumo de água, e não de outras bebidas (SALDANA et al 2007; SONTROP et al, 2013). Com isso, o Guia falha ao deixar de recomendar o aumento do consumo de água pura pelo brasileiro. É necessário incentivar o hábito de tomar água. Além disso, já está firmado por autoridades nutricionais mundiais uma recomendação média de água por dia. A Organização Mundial de Saúde preconiza para adultos sedentários, uma ingestão diária de água de 2,9 L e 2.2 L, para homens e mulheres, respectivamente. Já para os indivíduos fisicamente ativos, a recomendação desta organização internacional ascende a 4,5 l/dia (WHO, 2011). Segundo a European Food Safety Authority (EFSA), as informações disponíveis para os adultos permitem a definição de AI (adequate intakes), baseadas em observações de consumo e em valores de osmolaridade urinárias desejáveis, totalizando 2,0L/dia para mulheres e 2,5L/dia para homens. O Guia Alimentar Australiano e da Nova Zelândia recomendam o consumo de 3,4L/dia para homens e 2,8L/dia para mulheres e ainda cita que é preferível que a maioria desse consumo seja proveniente de água pura. Segundo as DRIs (FNB, 2004, é estabelecida uma ingestão adequada e água total - Adequate Intake (AI)) e para prevenir os efeitos deletérios da desidratação como anormalidades metabólicas e funcionais de 3,7L para homens e 2,7L, para mulheres, por dia.

Data: 07/05/2014

Comentário: (continuação) Ainda, segundo SAWKA et al (2005), próprio artigo citado na nova proposta do Guia como referência, a recomendação diária de água para homens é de 3,7L e para mulheres de 2,7L para suprir as necessidades da maioria das pessoas. Assim, percebe-se que o volume recomendado em todos os consensos não é menor que 2L de água por dia. Portanto, há a necessidade de se estabelecer uma recomendação acerca da quantidade de água a ser ingerida diariamente de modo a: - Permitir um volume mínimo a ser alcançado para suprir as necessidades básicas do organismo (repor perdas diárias e garantir um volume apropriado de água para a adequada e obrigatória eliminação de resíduos através da urina). - Chamar atenção a volumes líquidos, em sua grande parte, negligenciados. - Direcionar/orientar/nortear à população quanto a uma média de consumo diário de água, função essa do Guia Alimentar. Por fim, estudos mostram que a sensação de sede já é sinal de desidratação, que por sua vez acontece quando há uma variação de 1% no grau de hidratação. Manter-se hidratado é essencial para o bom funcionamento do organismo.

Justificativa: (continuação) Ainda, segundo SAWKA et al (2005), próprio artigo citado na nova proposta do Guia como referência, a recomendação diária de água para homens é de 3,7L e para mulheres de 2,7L para suprir as necessidades da maioria das pessoas. Assim, percebe-se que o volume recomendado em todos os consensos não é menor que 2L de água por dia. Portanto, há a necessidade de se estabelecer uma recomendação acerca da quantidade de água a ser ingerida diariamente de modo a: - Permitir um volume mínimo a ser alcançado para suprir as necessidades básicas do organismo (repor perdas diárias e garantir um volume apropriado de água para a adequada e obrigatória eliminação de resíduos através da urina). - Chamar atenção a volumes líquidos, em sua grande parte, negligenciados. - Direcionar/orientar/nortear à população quanto a uma média de consumo diário de água, função essa do Guia Alimentar. Por fim, estudos mostram que a sensação de sede já é sinal de desidratação, que por sua vez acontece quando há uma variação de 1% no grau de hidratação. Manter-se hidratado é essencial para o bom funcionamento do organismo.

Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Segundo a OMS, a ingestão diária mínima recomendada é de 2 L para adultos. A literatura apresenta informações referentes aos danos causados pela desidratação e sugere sempre o estímulo a ingestão de água. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate, 2004: ¿Instead, an Adequated Intake (AI) for total water is set to prevent deleterious, primarily acute, effects of dehydrations, which include metabolic and functional abnormalities. (¿) The AI for total water intake for young man and woman (ages 19 to 30 years) is 3.7L and 2.7L per day, respectively.¿ (Pág. 73). National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. ü Human Water Needs, 2005: De acordo com próprio artigo citado no Guia como referência, indica que a recomendação diária de água para homens é de 3,7L e para mulheres de 2,7L para suprir as necessidades da maioria das pessoas. ¿A daily water intake of 3.7L for adult men and 2.7L for adult woman meets the needs of the vast majority of persons.¿ (Pág. 30). SAWKA, Michael N; CHEUVRONT, Samuel N; III, Robert Carter. Human Water Needs. Nutrition Reviews, Massachusetts, v. 63, n. 6, p.30-39, jun. 2005. ü Relationships between human thirst, hunger, drinking, and feeding, 2008: Estudos ainda indicam que o total de água obtido dos alimentos representa apenas 19% do total de água que ingerimos. Portanto, ao contrário do que vemos no guia proposto, os alimentos não fornecem metade ou mais da água que precisamos. Além de que, a sede não é um bom indicador de quando devemos consumir água. ¿However, recent trend data [25], indicate there is decreasing reliance on foods for meeting fluid needs. US adults obtain a mean of only 19% of total daily fluid from foods [26]. Conversely, 81% of total water intake is derived from beverages.¿ (Pág. 3). ¿Hunger may be a stronger predictor of eating than thirst, but both are weak. Neither hunger nor thirst are reliable predictors of drinking.¿ (Pág. 8). MCKIERNAN, Fiona; HOUCHINS, Jenny A.; MATTES, Richard D. Relationships between human thirst, hunger, drinking, and feeding. Physiology & Behavior, West Lafayette, v. 94, n. 5, p.700-708, 6 ago. 2008.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Segundo a OMS, a ingestão diária mínima recomendada é de 2 L para adultos. A literatura apresenta informações referentes aos danos causados pela desidratação e sugere sempre o estímulo a ingestão de água. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate, 2004: ¿Instead, an Adequated Intake (AI) for total water is set to prevent deleterious, primarily acute, effects of dehydrations, which include metabolic and functional abnormalities. (¿) The AI for total water intake for young man and woman (ages 19 to 30 years) is 3.7L and 2.7L per day, respectively.¿ (Pág. 73). National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. ü Human Water Needs, 2005: De acordo com próprio artigo citado no Guia como referência, indica que a recomendação diária de água para homens é de 3,7L e para mulheres de 2,7L para suprir as necessidades da maioria das pessoas. ¿A daily water intake of 3.7L for adult men and 2.7L for adult woman meets the needs of the vast majority of persons.¿ (Pág. 30). SAWKA, Michael N; CHEUVRONT, Samuel N; III, Robert Carter. Human Water Needs. Nutrition Reviews, Massachusetts, v. 63, n. 6, p.30-39, jun. 2005. ü Relationships between human thirst, hunger, drinking, and feeding, 2008: Estudos ainda indicam que o total de água obtido dos alimentos representa apenas 19% do total de água que ingerimos. Portanto, ao contrário do que vemos no guia proposto, os alimentos não fornecem metade ou mais da água que precisamos. Além de que, a sede não é um bom indicador de quando devemos consumir água. ¿However, recent trend data [25], indicate there is decreasing reliance on foods for meeting fluid needs. US adults obtain a mean of only 19% of total daily fluid from foods [26]. Conversely, 81% of total water intake is derived from beverages.¿ (Pág. 3). ¿Hunger may be a stronger predictor of eating than thirst, but both are weak. Neither hunger nor thirst are reliable predictors of drinking.¿ (Pág. 8). MCKIERNAN, Fiona; HOUCHINS, Jenny A.; MATTES, Richard D. Relationships between human thirst, hunger, drinking, and feeding. Physiology & Behavior, West Lafayette, v. 94, n. 5, p.700-708, 6 ago. 2008.

Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A alimentação da população brasileira não é baseada em alimentos como frutas, legumes e verduras. Segundo a POF (2008-2009), a ingestão diária de frutas, legumes e verduras está abaixo dos níveis recomendados pelo Ministério da Saúde (400g) para mais de 90% da população. Além disso, a principal fonte de líquido da água da dieta são os líquidos e, de maneira distinta do que vemos no guia proposto, os alimentos não fornecem metade ou mais da água que precisamos. Segundo a EFSA, o consumo de água é predominantemente de água pura e bebidas (80%) somado à água proveniente dos alimentos (20%). Conforme dados do IOM (2004), as bebidas são as principais fontes de água no organismo representando 81% enquanto alimentos representam 19%. Jéquier e Constant (2010) afirmam que a água dos alimentos contribuem com 20-30% de água enquanto as bebidas, representam 70-80%. Segundo Mckiernan, Houchins e Mattes (2008), dados recentes indicam que existe redução na confiabilidade dos alimentos em atingir as necessidades diárias de fluidos. Adultos americanos obtêm somente 19% do total de líquidos de alimentos. Por outro lado, 81% da água total são provenientes de bebidas. Ainda, é recomendado o consumo de água pura, pois é a bebida ideal (Wenhold e Faber, 2009) e é uma boa fonte de líquidos para o organismo e é preferível que as necessidades de líquido sejam atingidas através do consumo de água (Ministry of Health, Australia Government, 2011). Com relação ao tipo de água que é recomendado, na página 17 cita-se como exemplo de alimento a água engarrafada. Porém no quarto parágrafo da página 57, quando se comenta sobre a procedência da água para ingestão, a água engarrafa não é mencionada, como segue: (¿[...] o restante deve vir predominantemente da ingestão de água como tal: da torneira, quando a qualidade microbiológica e sensorial (gosto, aparência) da água for adequada, ou de filtros ou bebedouros públicos.¿). Neste mesmo tópico, a não discussão sobre grupos de risco, como pessoas que trabalham fora de casa, campo ou cidade, e não tem acesso a água potável e de qualidade sensorial, poderão tomar o que? Há, portanto, a necessidade de uso para portabilidade e quantidades adequadas para cada clima, atividade, idade e necessidade fisiológica, que não é apenas regulada pela sede.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A alimentação da população brasileira não é baseada em alimentos como frutas, legumes e verduras. Segundo a POF (2008-2009), a ingestão diária de frutas, legumes e verduras está abaixo dos níveis recomendados pelo Ministério da Saúde (400g) para mais de 90% da população. Além disso, a principal fonte de líquido da água da dieta são os líquidos e, de maneira distinta do que vemos no guia proposto, os alimentos não fornecem metade ou mais da água que precisamos. Segundo a EFSA, o consumo de água é predominantemente de água pura e bebidas (80%) somado à água proveniente dos alimentos (20%). Conforme dados do IOM (2004), as bebidas são as principais fontes de água no organismo representando 81% enquanto alimentos representam 19%. Jéquier e Constant (2010) afirmam que a água dos alimentos contribuem com 20-30% de água enquanto as bebidas, representam 70-80%. Segundo Mckiernan, Houchins e Mattes (2008), dados recentes indicam que existe redução na confiabilidade dos alimentos em atingir as necessidades diárias de fluidos. Adultos americanos obtêm somente 19% do total de líquidos de alimentos. Por outro lado, 81% da água total são provenientes de bebidas. Ainda, é recomendado o consumo de água pura, pois é a bebida ideal (Wenhold e Faber, 2009) e é uma boa fonte de líquidos para o organismo e é preferível que as necessidades de líquido sejam atingidas através do consumo de água (Ministry of Health, Australia Government, 2011). Com relação ao tipo de água que é recomendado, na página 17 cita-se como exemplo de alimento a água engarrafada. Porém no quarto parágrafo da página 57, quando se comenta sobre a procedência da água para ingestão, a água engarrafa não é mencionada, como segue: (¿[...] o restante deve vir predominantemente da ingestão de água como tal: da torneira, quando a qualidade microbiológica e sensorial (gosto, aparência) da água for adequada, ou de filtros ou bebedouros públicos.¿). Neste mesmo tópico, a não discussão sobre grupos de risco, como pessoas que trabalham fora de casa, campo ou cidade, e não tem acesso a água potável e de qualidade sensorial, poderão tomar o que? Há, portanto, a necessidade de uso para portabilidade e quantidades adequadas para cada clima, atividade, idade e necessidade fisiológica, que não é apenas regulada pela sede.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A água deve ter padrões mínimos de recomendação microbiológica, caso contrário pode acarretar em aumento dos surtos de DTA em regiões onde o abastecimento não é adequado. É possível a população leiga identificar se a qualidade microbiológica da água disponível para consumo está adequada? Além disso, o Guia não leva em consideração que muitas pessoas não tem acesso nem ao saneamento básico no Brasil e nem à água potável.



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A água deve ter padrões mínimos de recomendação microbiológica, caso contrário pode acarretar em aumento dos surtos de DTA em regiões onde o abastecimento não é adequado. É possível a população leiga identificar se a qualidade microbiológica da água disponível para consumo está adequada? Além disso, o Guia não leva em consideração que muitas pessoas não tem acesso nem ao saneamento básico no Brasil e nem à água potável.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A literatura apresenta informações referentes aos danos causados pela desidratação e sugere sempre o estímulo a ingestão de água. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate, 2004: ¿Instead, an Adequated Intake (AI) for total water is set to prevent deleterious, primarily acute, effects of dehydrations, which include metabolic and functional abnormalities. (¿) The AI for total water intake for young man and woman (ages 19 to 30 years) is 3.7L and 2.7L per day, respectively.¿ (Pág. 73). National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. Human Water Needs, 2005: De acordo com próprio artigo citado no Guia como referência, indica que a recomendação diária de água para homens é de 3,7L e para mulheres de 2,7L para suprir as necessidades da maioria das pessoas. ¿A daily water intake of 3.7L for adult men and 2.7L for adult woman meets the needs of the vast majority of persons.¿ (Pág. 30). SAWKA, Michael N; CHEUVRONT, Samuel N; III, Robert Carter. Human Water Needs. Nutrition Reviews, Massachusetts, v. 63, n. 6, p.30-39, jun. 2005. Relationships between human thirst, hunger, drinking, and feeding, 2008: Estudos ainda indicam que o total de água obtido dos alimentos representa apenas 19% do total de água que ingerimos. Portanto, ao contrário do que vemos no guia proposto, os alimentos não fornecem metade ou mais da água que precisamos. Além de que, a sede não é um bom indicador de quando devemos consumir água. ¿However, recent trend data [25], indicate there is decreasing reliance on foods for meeting fluid needs. US adults obtain a mean of only 19% of total daily fluid from foods [26]. Conversely, 81% of total water intake is derived from beverages.¿ (Pág. 3). ¿Hunger may be a stronger predictor of eating than thirst, but both are weak. Neither hunger nor thirst are reliable predictors of drinking.¿ (Pág. 8). MCKIERNAN, Fiona; HOUCHINS, Jenny A.; MATTES, Richard D. Relationships between human thirst, hunger, drinking, and feeding. Physiology & Behavior, West Lafayette, v. 94, n. 5, p.700-708, 6 ago. 2008.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A literatura apresenta informações referentes aos danos causados pela desidratação e sugere sempre o estímulo a ingestão de água. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate, 2004: ¿Instead, an Adequated Intake (AI) for total water is set to prevent deleterious, primarily acute, effects of dehydrations, which include metabolic and functional abnormalities. (¿) The AI for total water intake for young man and woman (ages 19 to 30 years) is 3.7L and 2.7L per day, respectively.¿ (Pág. 73). National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. DRI Reports, 2004. Human Water Needs, 2005: De acordo com próprio artigo citado no Guia como referência, indica que a recomendação diária de água para homens é de 3,7L e para mulheres de 2,7L para suprir as necessidades da maioria das pessoas. ¿A daily water intake of 3.7L for adult men and 2.7L for adult woman meets the needs of the vast majority of persons.¿ (Pág. 30). SAWKA, Michael N; CHEUVRONT, Samuel N; III, Robert Carter. Human Water Needs. Nutrition Reviews, Massachusetts, v. 63, n. 6, p.30-39, jun. 2005. Relationships between human thirst, hunger, drinking, and feeding, 2008: Estudos ainda indicam que o total de água obtido dos alimentos representa apenas 19% do total de água que ingerimos. Portanto, ao contrário do que vemos no guia proposto, os alimentos não fornecem metade ou mais da água que precisamos. Além de que, a sede não é um bom indicador de quando devemos consumir água. ¿However, recent trend data [25], indicate there is decreasing reliance on foods for meeting fluid needs. US adults obtain a mean of only 19% of total daily fluid from foods [26]. Conversely, 81% of total water intake is derived from beverages.¿ (Pág. 3). ¿Hunger may be a stronger predictor of eating than thirst, but both are weak. Neither hunger nor thirst are reliable predictors of drinking.¿ (Pág. 8). MCKIERNAN, Fiona; HOUCHINS, Jenny A.; MATTES, Richard D. Relationships between human thirst, hunger, drinking, and feeding. Physiology & Behavior, West Lafayette, v. 94, n. 5, p.700-708, 6 ago. 2008.

Data: 07/05/2014

Comentário: Pg 46- Grupo das Leguminosas: Último parágrafo: enfatizar que o ferro é biodisponível (necessitava de estar no glossário sugerido anteriormente) se consumidos concomitantemente com alimentos facilitadores e citar exemplos. Do mesmo modo citar alimentos inibidores deste mineral. Pg 52 - castanhas: há apenas um alerta no consumo de castanhas que é a acrescida com sal, entretanto é importante alertar ao consumo excessivo de castanha do BRASIL (corrigir o nome) e citar o teor de selênio. Exemplificar indicando o peso médio de uma amêndoa e a quantidade que atingiria a UL, ficando desta maneira bem ilustrado Pg 55- grupo das carnes: enfatizar a biodisponibilidade de ferro nestes alimentos em comparação com os de origem vegetal



Justificativa: 1- Informações sobre ingestão de alimentos que contem nutrientes que inibem ou potencializam a biodisponibilidade de certos nutrientes não são fornecidos por médicos ou enfermeiros. Sendo este um Guia também para o público da área de saúde, educação etc, tal informação é relevante. 2-O alimento não é apenas importante por fornecer nutrientes, como enfatiza o Guia, desta maneira a forma de preparo e rápidas orientações de como otimizar e aproveitar o alimento deve ser também comentado. 3- Devido a muitas preparações utilizando a castanha do BRASIL (não é castanha do Para) em muita quantidade e sabendo que 100g correspondem a até 5800 mcg e que a UL é de 400 mcg, é relevante a indicação de moderação no consumo deste alimento. Reforçando quanto ao porcionamento, ou seja, com ilustração ou exemplificação da quantidade que isto representa. SIGHTINGS. New link between nutrition and melanoma skin cancers. <http://www.sciencedaily.com> 3.3.98 <http://www.rense.com/health/newlink.htm> Yuyama et al, 2013. Fruteira da Amazônia. Potencial Nutricional. Manaus: Ed Inpa. 108 p. FERREIRA, et al. Concentrações de selênio em alimentos consumidos no Brasil. Rev Panam Salud Publica, v. 11, n. 3, p. 172-177, Mar 2002

Data: 07/05/2014

Comentário: a pagina 55 apresenta informações sobre o alimento ovo São, entretanto, ricos em colesterol e por isso não se recomenda o seu consumo diário. Com esta restrição em mente, ovos são também considerados bons substitutos para as *carne vermelhas*. tendo em vista que ovo é um alimento nutritivo , de baixo custo e que atende a todas as classes sociais. levar em consideração e inúmeros estudos científicos comprovam que o colesterol do ovo não tem influencia sobre o risco de doenças cardiovasculares

Justificativa: Um grande estudo realizado com 117.933 mil profissionais de saúde entre os anos de 1980 e 1994 teve como objetivo verificar a associação entre o consumo de ovo e risco de doenças cardiovasculares e isquemia entre homens e mulheres. Hu e colaboradores demonstraram que o consumo de 1 ovo/ dia não apresenta risco para doenças cardiovasculares e derrames em homens e mulheres saudáveis. (HU.F, 1999). Outro estudo realizado em 2006 por Nakamura et all, com 90375 pessoas com idade entre 40 e 59 anos teve como objetivo avaliar a associação entre o consumo de ovos e concentração de colesterol e risco cardiovascular. Os resultados deste estudo mostram que não há uma relação entre o consumo de ovos e risco cardiovascular. Um estudo randomizado com 49 participantes teve como objetivo verificar os efeitos da ingestão de ovo na função endotelial e relação com o risco cardiovascular. A ingestão de 2 ovos diários não teve efeito adverso na função endotelial e elevação do colesterol em adultos saudáveis (Katz et all, 2005). Em 2013, British Medical Journal publicou um grande estudo coorte prospectivo realizado por Yin Rong et all . O objetivo deste estudo foi investigar e quantificar a potencial dose resposta - associação entre o consumo de ovos e risco de doenças coronarianas e acidente vascular cerebral. Para esta pesquisa foram verificados todos os trabalhos realizados entre 1996 e junho de 2012. O resultado deste estudo, mostra que o consumo de 1 ovo /dia não está associado com risco aumentado de doença cardíaca coronária ou acidente vascular cerebral. O colesterol dos alimentos como ovos tem somente um pequeno e insignificante efeito no colesterol sanguíneo, especialmente quando comparado com efeitos muito maiores dos ácidos graxos saturados na dieta sobre o colesterol sanguíneo. (J.Gray;B Griffin,2009) Os países europeus Austrália, Canadá, Nova Zelândia, Coreia do Sul e Índia, entre outros, não tem um limite superior para a ingestão de colesterol em suas orientações dietéticas. Além disso, os dados epidemiológicos existentes demonstraram claramente que o colesterol da dieta não está correlacionado o risco aumentado para doença coronariana. Apesar de vários estudos clínicos demonstrarem que os de colesterol na dieta pode aumentar o colesterol de LDL no plasma em alguns indivíduos, que são mais sensíveis ao colesterol da dieta (cerca de um quarto da população), o colesterol HDL também aumenta resultando na manutenção do colesterol LDL / HDL ratio, um marcador-chave do risco de doença coronariana.(Fernandez,2012). Em 2013, British Medical Journal publicou um grande estudo coorte prospectivo realizado por Yin Rong et all . O objetivo deste estudo foi investigar e quantificar a potencial dose resposta - associação entre o consumo de ovos e risco de doenças coronarianas e acidente vascular cerebral. Para esta pesquisa foram verificados todos os trabalhos realizados entre 1996 e junho de 2012. O resultado deste estudo, mostra que o consumo de 1 ovo /dia não está associado com risco aumentado de doença cardíaca coronária ou acidente vascular cerebral. Fernandez,ML Rethinking dietary cholesterol Curr Opin Clin



Nutr Metab Care. 2012 Mar;15(2):117-21. Hu,F. et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women Jama ç vol. 281 N15,1999 JGrain;Griffin Eggs and dietary cholesterol çdispelling the myth Journal compilation © 2009 British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, 34, 66ç70 Yin Ron, Li chen - Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis ofprospective cohort studies BMJ 2013;346:e8539 doi: 10.1136/bmj.e8539 (Published 7 January 2013)

Data: 07/05/2014

Comentário: Pagina 55 , referente ao alimento. Entendemos que a alimentação deve ser equilibrada, variada e diversificada com redução de alimentos ricos em gorduras saturadas e trans, redução de sódio e diminuição de açúcares e alimentos preparados com açúcar. O ovo é um alimento rico em nutrientes, que colabora para um melhor consumo de nutrientes e consequente melhor qualidade de vida Os ovos fazem parte do grupo de proteínas animais assim como frango, peixe e carne vermelha e devem fazer parte de uma alimentação equilibrada. O consumo de até 1 ovo / dia, sem introdução de alimentos ricos em gordura saturada e trans, e ainda a forma de preparo como cozido, poche, ovo mexido, são as melhores formas de preparo, pois a quantidade de óleo no preparo é reduzida colaborando para a manutenção de uma preparação pouco calórica.

Justificativa: Em 2013, British Medical Journal publicou um grande estudo coorte prospectivo realizado por Yin Rong et all . O objetivo deste estudo foi investigar e quantificar a potencial dose resposta - associação entre o consumo de ovos e risco de doenças coronarianas e acidente vascular cerebral. Para esta pesquisa foram verificados todos os trabalhos realizados entre 1996 e junho de 2012. O resultado deste estudo, mostra que o consumo de 1 ovo /dia não está associado com risco aumentado de doença cardíaca coronária ou acidente vascular cerebral Ainda sobre o colesterol, O colesterol dos alimentos como ovos tem somente um pequeno e insignificante efeito no colesterol sanguíneo, especialmente quando comparado com efeitos muito maiores dos ácidos graxos saturados na dieta sobre o colesterol sanguíneo. O ovo ainda é rico em colina , importante componente das membranas celulares, responsável pela transmissão dos impulsos nervosos e formação do hipocampo, responsável pela memória Fernandez,ML Rethinking dietary cholesterol Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2012 Mar;15(2):117-21. JGrain;Griffin Eggs and dietary cholesterol çdispelling the myth Journal compilation © 2009 British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, 34, 66ç70 Yin Ron, Li chen - Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis ofprospective cohort studies BMJ 2013;346:e8539 doi: 10.1136/bmj.e8539 (Published 7 January 2013) Zeisel.SH, daCosta K. Choline: an essential nutrient for public health.Nutritions Reviews,2009

Data: 07/05/2014

Comentário: . No capítulo 3- II parte o Guia Alimentar deixa a desejar nas informações que se refere a água, quando deixa de informar uma quantidade mínima de água que deve ser ingerido diariamente, pois a água é um elemento essencial para manter a homeostase do corpo, não deve ser ingerida ao acaso, ou simplesmente para saciar a sede, além de que as frutas não devem estar presentes nessa contabilização do mínimo de água que é ingerido diariamente, pois a água é um elemento essencial para manter a homeostase do corpo, não deve ser ingerida ao acaso, ou simplesmente para saciar , ela deve ser algo complementar.

Justificativa: Estudos relacionados com a quantidade de água que deve ser ingerida diariamente apontam, que devemos ingerir entre 1,5L, 2L ou 3L de água diariamente, de acordo com as necessidades de cada indivíduo, podendo se utilizar de frutas e sucos para complementar esses valores. Não incluir bebidas alcoólicas e refrigerantes pois apresentam grande teor de sódio. Realmente o Guia alimentar referência a variação de água de acordo com o indivíduo, pois por exemplo: crianças de ambos os sexos entre 2 aos 13 anos devem consumir em média 1L adolescentes e adultos devem consumir entre 1,5L á 2L e esportistas em média 3L. Essas recomendações podem variar dependendo da atividade física praticada, o que demanda uma maior ingestão de líquidos, Se o paciente for portador de alguma doença relacionada a oscilação da quantidade de líquido como pressão arterial, ou pacientes com problemas renais. Contudo, a água desempenha importantes funções no nosso organismo como transporte de nutrientes, ajuda na digestão, absorção, sistema urinário .A água sendo um elemento tão fundamental a vida, deve ter um maior destaque no Guia Alimentar, passando uma imagem não de obrigação ao ingerir a água, mas de prazer e satisfação, pois a sede é uma sinalização que nosso corpo precisa da água para manter a hidratação necessária para manter a homeostase, no entanto, deve-se ter o hábito de beber água diariamente, mesmo sem sentir sede, e as frutas devem ser usadas com caráter complementar ao valor mínimo de água indicada a consumir por dia.

Data: 07/05/2014

Comentário: . No capítulo 3- II parte o Guia Alimentar deixa a desejar nas informações que se refere a água, quando deixa de informar uma quantidade mínima de água que deve ser ingerido diariamente, pois a água é um elemento essencial para manter a homeostase do corpo, não deve ser ingerida ao acaso, ou simplesmente para saciar a sede, além de que as frutas não devem estar presentes nessa contabilização do mínimo de água que é ingerido diariamente, pois a água é um elemento essencial para manter a homeostase do corpo, não deve ser ingerida ao acaso, ou simplesmente para saciar , ela deve ser algo complementar.



Justificativa: Estudos relacionados com a quantidade de água que deve ser ingerida diariamente apontam, que devemos ingerir entre 1,5L, 2L ou 3L de água diariamente, de acordo com as necessidades de cada indivíduo, podendo se utilizar de frutas e sucos para complementar esses valores. Não incluir bebidas alcoólicas e refrigerantes pois apresentam grande teor de sódio. Realmente o Guia alimentar referência a variação de água de acordo com o indivíduo, pois por exemplo: crianças de ambos os sexos entre 2 aos 13 anos devem consumir em média 1L adolescentes e adultos devem consumir entre 1,5L á 2L e esportistas em média 3L. Essas recomendações podem variar dependendo da atividade física praticada, o que demanda uma maior ingestão de líquidos, Se o paciente for portador de alguma doença relacionada a oscilação da quantidade de líquido como pressão arterial, ou pacientes com problemas renais. Contudo, a água desempenha importantes funções no nosso organismo como transporte de nutrientes, ajuda na digestão, absorção, sistema urinário .A água sendo um elemento tão fundamental a vida, deve ter um maior destaque no Guia Alimentar, passando uma imagem não de obrigação ao ingerir a água, mas de prazer e satisfação, pois a sede é uma sinalização que nosso corpo precisa da água para manter a hidratação necessária para manter a homeostase, no entanto, deve-se ter o hábito de beber água diariamente, mesmo sem sentir sede, e as frutas devem ser usadas com caráter complementar ao valor mínimo de água indicada a consumir por dia.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ao tratar o assunto ovo, o texto recomenda a redução dos ovos pelo conteúdo de colesterol.

Justificativa: O ovo é uma importante fonte de proteína, uma fonte expressiva de colina, responsável pela transmissão de impulsos nervosos e relacionados a memória. a colina é ainda é um importante nutriente relacionado a diminuição da homocisteína e redução na produção de colesterol endógeno. Inúmeros estudos mostram que o colesterol do ovo não está relacionado ao risco de doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral em pessoas saudáveis. Os ovos fazem parte do grupo de proteínas animais assim como frango, peixe e carne vermelha e devem fazer parte de uma alimentação equilibrada. O consumo de até 1 ovo / dia, sem introdução de alimentos ricos em gordura saturada e trans, e ainda a forma de preparo como cozido, poché, ovo mexido, são as melhores formas de preparo, pois a quantidade de óleo no preparo é reduzida colaborando para a manutenção de uma preparação pouco calórica. referencias:Yin Ron, Li chen - Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis ofprospective cohort studies BMJ 2013;346:e8539 Zeisel.SH, daCosta K. Choline: an essential nutrient for public health.Nutritions Reviews,2009

Data: 17/02/2014
Comentário: foi muito bem lembrada a importância social do comer
Justificativa: sugestão - se for direcionado a população e a profissionais de saúde simplificar as informações.
Data: 28/02/2014



Comentário: 1- Fortes: Incentivo ao consumo alimentar com regularidade e em horas fixas. Incentivo ao consumo de alimentos em locais calmos e seguros e em companhia. Argumentação coerente e que justifica os objetivos do documento. Não reduziu a alimentação ao consumo de nutrientes e sim incentivou o consumo de alimentos naturais. Fracos: No Balão 1 a informação de evite comer entre as refeições deverá ser substituída por “Evite beliscar” para não ser interpretado erroneamente. No 3º parágrafo, deve-se considerar que o tempo decorrido entre as 3 refeições poderia levar à fome excessiva e elevar o consumo dos alimentos em quantidades maiores. No entanto, grande parte da população alega falta de tempo para preparo e consumo de lanches, o que deve ser considerado. A inexigência do consumo de lanches pode ser reconsiderada, apenas mantendo o estímulo à reserva de tempo para preparo do alimento, inclusive dos lanches. No 4º parágrafo, a expressão “sentir que precisa de outras refeições” é complexa, tendo em vista que pessoas muitas vezes indistinguem necessidade de vontade e acabam comendo não por necessidade biológica, mas sim psicológica ou social. Neste mesmo parágrafo identificar o que são outras refeições seria importante. E adicionar a oração “consultando orientação profissional” ao fim do parágrafo ajudaria na sua compreensão. O 5º parágrafo especifica a ideia do capítulo, no entanto, deve ser reformulado no sentido de fortalecer o consumo de alimentos. No 8º parágrafo, o termo sopa pode ter entendimento dubio, uma vez que em várias regiões a sopa se torna uma refeição devido à adição de carboidratos (macarrão) e proteínas (carnes). E como vemos esta não é a intenção do guia, ao considerar sopa como caldo de legumes ou similar. Ainda neste parágrafo, sobre a afirmação de que a salada deve ser consumida anteriormente à refeição, deve-se considerar que a maior parte da população ingere esta juntamente à comida, e que, logo, trazer a recomendação de divisão de 50% do prato para vegetais (crus ou cozidos) e o restante, em partes iguais, para pratos base e protéico, seja válida. No 9º, 10º e 11º parágrafo, a crítica deve ser de forma construtiva e não depreciativa como aconteceu. O texto trazido no 8º passo é interessante e “menos direto”. Tendo em vista que é preciso estimular que a pessoa tome a decisão e não forçá-la, pois logo abandonará por desconforto. No 12º parágrafo, identificamos um conflito entre a refeição tradicional, o tempo para prepará-la e a facilidade dos produtos processados. E nos perguntamos se não seria melhor o incentivo de melhorar os produtos no tangente a sal, gorduras e açúcares, do que inibir o consumo de produtos que vieram para facilitar a vida e que dificilmente será abandonado (médio/longo prazo). No 16º parágrafo, o intervalo de tempo deveria ou melhor especificado, pois pode corresponder a 1 minuto ou 2 horas, o que influirá na ingestão de alimentos. A expressão “restaurante onde se paga pela quantidade (peso)” deveria ser utilizado “restaurante a quilo ou self service”, pois compreende a realidade da população. Ainda no 16º parágrafo, a expressão “alimentos preparados na hora” pode ser interpretada de forma

errada, uma vez que fast food são alimentos preparados desta forma. Esta informação se repete em outros locais. No 21º parágrafo, a expressão ‘senso de pertencimento’ é complexa para a população. No tópico ‘Finalmente’ nos questionamos se não seria o local de propor estratégias viáveis para efetivação das idéias do capítulo. E isto deveria ocorrer em todo o documento uma vez que, discutir e argumentar sobre o assunto é fácil, mas trazê-lo para a prática, a realidade da população torna mais difícil. Se não são propostas estratégias ninguém aderirá ou saberá por em prática a teoria do documento. 2- Os conteúdos são parcialmente pertinentes, havendo pontos fortes, mas sendo necessários mudanças de conteúdo para melhor adaptá-la ao seu público-alvo.

Justificativa: Retirado: a informação do parágrafo 25 ‘vem perdendo espaço e valor’, pois ela distoia do comportamento universal que vem sendo observado. Modificado: parágrafo 3,4 e 5 sobre a inserção dos lanches como refeições importantes. Inclusão: parágrafo 3, inserir a necessidade de consultar o profissional de saúde (nutricionista) para determinação da necessidade dos lanches. Modificado: a redação muitas vezes é muito técnica ou rebuscada já que se destina à população em geral. Além de coesão e coerência que em várias ocasiões deixa a desejar e não encadeia bem as idéias. 3- A avaliação geral é parcialmente negativa, pois foi difícil ver a efetividade e a praticidade da teoria proposta com a prática da população. Além disso, houve dificuldade de perceber dentro deste documento como será feita sua divulgação e o incentivo a sua efetivação. Estratégias de divulgação? 80% da população desconhece o guia vigente. Há perspectivas de mudanças deste padrão? 10 Passos 2º - Na explicação adicionar os produtos como banha/margarina/manteiga e também os produtos açucarados e doces. 3º - Incentivo ao consumo dos alimentos tradicionais. 4º - O termo comer nos intervalos, substituir por beliscar. 6º - Incentivar a produção de hortas (vegetais frescos, livres de agrotóxicos) 8º - Comida recém-preparada x fast food. O que é comida caseira? Valorização do tradicional? Estímulo a consumo de alimentos não regionais. 10º - Dificuldade de identificação do certo ou errado, de estudos científicos sobre os assuntos determinados. Informação: Será divulgado na mídia o guia e suas informações.

Data: 28/02/2014



Comentário: 1- Pontos fracos: Linguagem técnica, linguagem voltada para profissional e não para população em geral; Retirada do termo fast food, ou acrescentar o termo comida rápida. Inserir no guia fontes confiáveis e acessíveis para a população, pois as indicadas, artigos científicos são inclusive pagos, em inglês, portanto não são de fácil acesso. Tópico Informação: A atuação da população reivindicando o tema alimentação e saúde na escola é muito complexo, devido à falta de respaldo das políticas públicas, já que as verbas referentes a determinados programas não podem ser destinados a quadro profissional. Tópico Oferta: Falta a orientação de aquisição de gêneros alimentícios com qualidade higiênico-sanitária. Pontos fortes: Inclusão do cidadão como atuante nas próprias mudanças de hábitos, quanto nas decisões de políticas públicas. Divulgação da compra de alimentos de safra, por serem mais baratos e nutricionalmente mais eficientes. Transmissão de habilidades de geração para geração. Planejamento de cardápio, buscando redução de custo e tempo. Orientação aos materiais publicitários, diminuindo o tempo de televisão e internet das crianças. 2- Inserir: Deveria ter adicionado a alimentação do indígena, respeitando a cultura. Anexos de tabelas de alimentos de safra conforme região. Tópico Custo: Citar as preparações adequadas ao consumir por exemplo no restaurante de comida caseira. Formação do prato saudável. Dicas importantes: a) observar as preparações disponíveis; b) higiene do local; c) seleção do grupo de alimentos; Inserir mais sugestões de pré-preparo dos alimentos, buscando otimizar tempo. Retirar: Tópico Informação: "...A boa notícia"; pág. 66 "...Teoricamente as políticas públicas ajudam a minoria, alegar os benefícios na alimentação se mantém ilusório e o benefício da política se mantém. Tópico publicidade: A sociedade civil já se sente representada quanto as campanhas publicitárias de alimentos, já que há anos existem projetos de leis e leis para regulamentação publicitária.

Justificativa: 3- Documento de suma importância, porém voltado na sua maioria para profissionais. Deveria ser realizado uma revisão e inserção de dados, e não ser modificado completamente.

Data: 09/03/2014

Comentário: O título poderia incluir as outras questões abordadas no capítulo: "...quando, como, onde e com quem comer"

Justificativa: O capítulo abrange mais do que apenas "como comer", por isso o título poderia ser alterado, para o leitor logo identificar o conteúdo do capítulo.

Data: 09/03/2014

Comentário: Não concordo com a frase evite comer entre as refeições.

Justificativa: O fato de ficar muitas horas sem comer pode levar o indivíduo a comer mais na próxima refeição. Acredito que se entre as refeições houvesse a recomendação do consumo de fruta, o indivíduo faria um lanche saudável e diminuiria exageros nas refeições. Aumentando o consumo de frutas que é baixo na maioria da população.

Data: 12/03/2014

Comentário: Pág.63: Transferir o quadro das "Três recomendações sobre como comer" para depois do primeiro parágrafo da pág.59.

Justificativa: O comentário acima tem a finalidade de melhor adequação ao capítulo.

Data: 26/03/2014

Comentário: O ato de fazer apenas 3 refeições por dia é nocivo. Deve constar o incentivo de comer de 3 em 3 horas.

Justificativa: O ato de ficar mais de 3 horas sem se alimentar é nocivo à fisiologia humana. Nessa condição, ocorre maior liberação de glucagon e cortisol, favorecendo a destruição de massa muscular (gliconeogênese), reduzindo a quantidade de receptores de insulina nas membranas celulares dos músculos. Essas modificações visam manter a oferta contínua de glicose ao cérebro. Além disso, devido às alterações em níveis de cortisol decorrente do maior período sem se alimentar, somados ao incremento geralmente proporcionado pela vida corrida e estressante do indivíduo, há tendência na redução dos níveis de serotonina, testosterona, progesterona e aumentos dos níveis de glicemia, insulinemia, dopamina, diidrotestosterona, estradiol, estrona e SHBG. Essa condição leva o indivíduo à perda de massa muscular, aumento de gordura abdominal, distúrbios de ansiedade e do sono. A resistência à insulina proporcionada por essa condição aumenta o risco de diabetes, os níveis de colesterol (por estímulo da atividade da enzima HMGCoAredutase), esteatose hepática, retenção hídrica (efeito anti-natriurético da insulina) e aumento da pressão arterial (pela destruição de óxido nítrico, aumento de líquido intravascular e dos níveis de adrenalina secundárias ao efeito central de estimulação simpática da insulina). Sem comida a cada 3 horas elevamos os níveis de grelina, reduzindo a taxa metabólica. O contato com os alimentos após muitas horas sem ter se alimentado leva à ingestão calórica exagerada. Sendo assim, sugerimos a mudança do texto, na página 60, para: "Comer com regularidade e com atenção Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Coma a cada 3 horas no máximo, sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Os alimentos a serem utilizados a cada 3 horas são apenas para oferecer um pouco de glicose ao cérebro e para isso basta ingerir frutas ou outros alimentos naturais em pequena quantidade. Evite guloseimas, salgadinhos de pacote ou outros produtos cujos ingredientes e formulação lhes dão sabor muito acentuado. Portanto, evite ter esses produtos ao alcance da mão no seu ambiente de trabalho ou em locais de estudo ou lazer."



Data: 27/03/2014
Comentário: Senti falta de um tópico sobre qualidade sanitária dos alimentos e rotulagem.
Justificativa: Uma boa alimentação também depende de bons hábitos de higiene e conservação, o que muitas parcelas da população desconhece ou acha desnecessário. Incentivar uma leitura simples de rótulos na hora da compra é muito importante no incentivo para escolha de alimentos mais saudáveis.
Data: 28/03/2014
Comentário: No item 4 e 5 está falando sobre se alimentar no desjejum, almoço e jantar, como se só 3 refeições fosse o ideal para o indivíduo, sendo que diversos estudos mostram que fazer 6 refeições por dia é muito mais eficaz, já que auxilia no emagrecimento e em casos de doenças, como por exemplo, um diabético que come de 3 em 3 horas de forma adequada, ou seja, entre 6 refeições ao dia, para evitar uma hipoglicemia e até mesmo para evitar que seja ingerido muitos alimentos no mesmo instante, sendo assim podendo levar a hiperglicemia.
Justificativa: De acordo com os estudos: http://www.revistanutrire.org.br/files/v35n3/v35n3a02.pdf http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000287621
Data: 02/04/2014
Comentário: COMER COM REGULARIDADE E COM ATENÇÃO - 1 e PONTOS FRACOS: - O Número de refeições (3 por dia) recomendado; Bem como a realização de mais refeições de acordo com sensação de necessidade - Evite comer no intervalo das refeições (considerando as três refeições diárias);
Justificativa: A quantidade de refeições por dia (3?). Sugerimos que se mantenha fracionamento de 5 a 6 refeições ao longo do dia. Incluir pelo menos 2 lanches, colocar mais opções de lanches.
Data: 02/04/2014
Comentário: COMER EM AMBIENTES APROPRIADOS, Sugerimos complementações.
Justificativa: - Faltou a complementação de que comer em ambientes apropriados são as melhores alternativas para o dia a dia, desde que sejam observadas as recomendações do capítulo anterior; - Faltou valorizar que o lar é um dos melhores ambientes para se fazer as refeições;
Data: 02/04/2014
Comentário: COMER EM COMPANHIA Mudar para: PLANEJAR E COMER EM COMPANHIA;

Justificativa: Planejar e comer em companhia inclui o adulto, a criança e o adolescente em todas as etapas do processo: planejar, comprar o alimento preparar, comer e limpar a louça.

Data: 03/04/2014

Comentário: Parágrafo 5: A recomendação e redução do número de refeições diárias precisa ser revista.

Justificativa: Parágrafo 5: Não estão claras as referências bibliográficas que embasam a redução do número de refeições diárias (somente 3 refeições), representando uma drástica mudança do guia alimentar anterior (GAPB 2005).

Data: 08/04/2014

Comentário: A escrita do 2º parágrafo da página 60 sugere-se que fique da seguinte forma: "As refeições saudáveis quando ocorrem em horários regulares e com intervalos apropriados, podem propiciar para a maioria das pessoas energia e nutrientes necessários." Para o 3º parágrafo da página 60 sugere-se: No caso de crianças pequenas, uma ou mais refeições adicionais podem ser necessários, sendo importante, entretanto, que ocorram de forma regular e em horários semelhantes todos os dias. A mesma recomendação vale para as pessoas com necessidade de fazer mais de três refeições ao dia. Para o último parágrafo da página 61 a sugestão de redação foi: "O hábito de se alimentar em restaurantes do tipo fast food (¿comida rápida¿) é inapropriado. Além de oferecerem pouca ou nenhuma opção de alimentos frescos, (...)". PASSO 1 Excluir: ¿Alimentos ¿ e não produtos derivados de alimentos¿ Iniciaria em: ¿Alimentos em grande variedade (...)¿ PASSO 4 ORIGINAL: ¿Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite comer nos intervalos entre as refeições..¿ SUGESTÃO: Procure fazer suas refeições (desjejum, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia) em horários semelhantes todos os dias e evite comer nos intervalos entre as refeições. (...)¿ PASSO 6 ORIGINAL: ¿Fazer compras de alimentos em locais que ofertem variedade de alimentos frescos e evitar aqueles que só vendem produtos prontos para consumo¿ SUGESTÃO: ¿Fazer compras de alimentos em locais que ofertem variedade de alimentos frescos e em boas condições sanitárias e evitar aqueles que só vendem produtos prontos para consumo¿



Justificativa: Alguns pontos fortes: Conteúdo; Forma de abordagem; Detalhamento e contextualização com o dia a dia das pessoas; Resgate da tradição Familiar. Alguns pontos fracos apontados: Há necessidade de revisão de Português; Definição do termo ¿REFEIÇÃO¿; Quantas refeições são recomendadas atualmente?; Reescrita de frases. Avaliação Geral: Com relação ao visto no capítulo 4, sentiu-se a necessidade de substituir termos técnicos por termos de mais fácil entendimento pelos leigos; e de uma revisão da língua portuguesa. Destacar mais a importância dos lanches e exemplos de lanches.

Data: 09/04/2014

Comentário: Incluir o incentivo à prática da atividade física e o consumo adequado de água. Excluir no nono passo a citação (...)¿ de vez em quando, se puder , vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países (...).¿.

Justificativa: A recomendação não é válida, levando em consideração a situação sócio-econômica de um grande contingente populacional brasileiro. Esta recomendação incentiva à alimentação em restaurantes, contradizendo as recomendações dos passos 7 e 8 do guia em discussão.

Data: 09/04/2014

Comentário: INCLUIR: no parágrafo 2, revisão do texto; ¿ Tópico 2 OFERTA, no parágrafo 8 , incentivo à criação de feiras livres e espaços para comercialização de alimentos naturais livres de agrotóxicos; ¿ Tópico 2 OFERTA, no parágrafo 8, criar incentivos para a Tópico 1 INFORMAÇÃO, no parágrafo 2, enfatizar a importância da discussão junto aos profissionais de saúde sobre as matérias veiculadas na mídia; ¿ Tópico 1 INFORMAÇÃO, no parágrafo 6 , reafirmar o papel da escola como órgão formador; ¿ Tópico 2 OFERTA, comercialização de alimentos naturais nas cantinas dos serviços públicos. Ex: hospitais, unidades de saúde, escolas e etc. ¿ Tópico 3 CUSTO, Rever o texto e colocar ilustrações; ¿ Tópico 4 HABILIDADES, Incluir ao título a palavra CULINÁRIAS ficando¿ HABILIDADES CULINÁRIAS¿ e aumentar a quantidade de ilustrações; ¿ Tópico 5 TEMPO, revisar para ajustar conforme considerações e adicionar mais ilustrações EXCLUIR: ¿ A propaganda transmite uma falsa ideia de poder de compra /status, desconsiderando a qualidade do produto;

Justificativa: O texto do tópico ¿CUSTO¿ encontra-se confuso. Levando-se em consideração que o tópico trata especificamente de habilidades culinárias Quando o texto enfatiza as condições negativas da falta de tempo, isso pode resultar no registro cognitivo desses aspectos negativos e neutralizar as possibilidades estratégicas de administrar positivamente o seu uso, gerando assim um efeito contrário ao que o Guia se propõe. Na recomendação deste tópico ¿O que você pode fazer¿, sugere-se que faça parte do tópico ¿Habilidades Culinárias¿. Ainda neste mesmo tópico ao fundamentar a importância do valor da alimentação saudável, deveria ser mais enfático neste propósito por ser esta a finalidade maior do Guia. Da forma que está expressa no texto em discussão, fica diluído este valor e em consequência não leva a uma reflexão que poderia resultar numa conscientização desta importância e assim à busca de meios e modos para o tempo dedicado à alimentação.

Data: 09/04/2014

Comentário: INCLUIR: no parágrafo 2, revisão do texto; ¿ Tópico 2 OFERTA, no parágrafo 8 , incentivo à criação de feiras livres e espaços para comercialização de alimentos naturais livres de agrotóxicos; ¿ Tópico 2 OFERTA, no parágrafo 8, criar incentivos para a Tópico 1 INFORMAÇÃO, no parágrafo 2, enfatizar a importância da discussão junto aos profissionais de saúde sobre as matérias veiculadas na mídia; ¿ Tópico 1 INFORMAÇÃO, no parágrafo 6 , reafirmar o papel da escola como órgão formador; ¿ Tópico 2 OFERTA, comercialização de alimentos naturais nas cantinas dos serviços públicos. Ex: hospitais, unidades de saúde, escolas e etc. ¿ Tópico 3 CUSTO, Rever o texto e colocar ilustrações; ¿ Tópico 4 HABILIDADES, Incluir ao título a palavra CULINÁRIAS ficando¿ HABILIDADES CULINÁRIAS¿ e aumentar a quantidade de ilustrações; ¿ Tópico 5 TEMPO, revisar para ajustar conforme considerações e adicionar mais ilustrações EXCLUIR: ¿ A propaganda transmite uma falsa ideia de poder de compra /status, desconsiderando a qualidade do produto;

Justificativa: O texto do tópico ¿CUSTO¿ encontra-se confuso. Levando-se em consideração que o tópico trata especificamente de habilidades culinárias Quando o texto enfatiza as condições negativas da falta de tempo, isso pode resultar no registro cognitivo desses aspectos negativos e neutralizar as possibilidades estratégicas de administrar positivamente o seu uso, gerando assim um efeito contrário ao que o Guia se propõe. Na recomendação deste tópico ¿O que você pode fazer¿, sugere-se que faça parte do tópico ¿Habilidades Culinárias¿. Ainda neste mesmo tópico ao fundamentar a importância do valor da alimentação saudável, deveria ser mais enfático neste propósito por ser esta a finalidade maior do Guia. Da forma que está expressa no texto em discussão, fica diluído este valor e em consequência não leva a uma reflexão que poderia resultar numa conscientização desta importância e assim à busca de meios e modos para o tempo dedicado à alimentação.

Data: 10/04/2014



Comentário: Comer com regularidade e com atenção: No enunciado e no parágrafo 2 e 3 A frase evite comer nos intervalos entre as refeições, esta frase deveria ser modificada pois traz a ideia de ser o correto alimentar-se apenas 3 vezes ao dia, sem lanches saudáveis, precisaria ficar mais claro se a proposta deste Guia é recomendar para população em geral ou apenas 3 vezes ao dia, sem lanches saudáveis. SUGESTÃO DA CONSTRUÇÃO DA FRASE: Substituir o verbo COMER por PETISCAR entre as refeições. No parágrafo 04 Refere que a necessidade de comer no intervalo entre as refeições surge ou se torna mais forte quando somos estimulados visualmente pela presença do alimento. Esta frase deveria ser modificada, contemplando que é necessário uma alimentação de 03 em 03 horas e introduzindo 02 a 03 lanches saudáveis nos intervalos. Na recomendação é comer em ambientes apropriados. No parágrafo 03: Deveria incluir a ideia de que temos tendência de comer mais quando utilizamos telefones, computadores ou TV. No parágrafo 05: Deveria se incluído a informação de que fast foods geralmente fornecem alimentos extremamente gordurosos e açucarados. Comer em companhia. No parágrafo 10 e no último: Deveria ser acrescentados que crianças e adolescentes devem participar do processo doméstico de preparo dos alimentos de forma lúdica, o que é essencial para o entrosamento familiar (retirar carga de trabalho). Pontos fortes: 1. Linguagem acessível por tratar de pontos da rotina moderna; 2. Apresenta sugestões sobre as práticas alimentares; 3. Responsabiliza o indivíduo como parte do processo de uma alimentação saudável por conta do manejo do tempo; 4. Apresenta o ambiente como elemento que repercute na prática alimentar; 5. A abordagem da companhia é favorável a desfrutar de uma alimentação prazerosa; 6. A participação familiar no processo de trabalho de elaboração das refeições. Este grupo não citou pontos fracos e nem avaliação geral do guia.

Justificativa: Relato da Oficina realizada em Salvador-Ba no dia 19/03/2014

Data: 11/04/2014

Comentário: Em relação à afirmativa "Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade". Abaixo, no próprio guia "O desjejum ou o café da manhã, o almoço e o jantar, quando ocorrem em horários regulares e com INTERVALOS apropriados e desde que incluam alimentos de vários tipos e em quantidades adequadas, podem propiciar para a maioria das pessoas toda a energia e todos os nutrientes de que necessitam."

Justificativa: A frase "Evite comer nos intervalos das refeições" leva à interpretação de que os lanches são desnecessários, visto que muitas vezes, essas refeições intermediárias são denominadas de 'intervalos' das grandes refeições (desjejum, almoço e jantar). Seria interessante substituir por uma frase mais positiva, por exemplo: "Procure fazer suas refeições diárias com intervalos apropriados e em horários semelhantes. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade". Assim a frase condiz com o objetivo da orientação.
Data: 15/04/2014
Comentário: O guia tem uma linguagem clara e acessível, de fácil entendimento aos profissionais e tem como pontos fortes o planejamento do que comer e o fortalecimento do vínculo familiar, na preparação das refeições e no ato de comer. É um guia que vai além das orientações nutricionais, que aborda sobre a importância do alimento natural, de se comer na companhia da família e de amigos, valorizando o ato de comer, procurando fortalecer as relações sociais, por meio da família, da comunidade, dos colegas de trabalho. Projetado para família moderna, onde a divisão de tarefas é essencial para o bom convívio familiar. Sugestões: Sugerimos incluir no texto, página 60 ou 61 um Box ¿Atenção! Crianças e adolescentes são pessoas em pleno desenvolvimento biopsicossocial e precisam de uma alimentação planejada de forma nutricionalmente adequada.¿ 5º parágrafo, página 60, alterar o início: ¿Optar por acrescentar frutas, legumes e verduras antes das refeições é uma maneira.....¿ No final da página 61 acrescentar: ¿O ambiente inadequado pode levar o indivíduo a se alimentar de forma inadequada e ter como consequências o aparecimento precoce das doenças crônicas não transmissíveis.¿
Justificativa: Esse alerta sobre a alimentação de crianças e adolescentes é necessário por ser duas fases do ciclo da vida onde acontece um crescimento mais acelerado. A sugestão para alterar o início do 5º parágrafo é para deixar mais claro e porque não é hábito da maioria dos brasileiros comer sopa antes das refeições. Deixar claro as consequências negativas da alimentação inadequada para saúde. (SESAU-TOCANTINS)
Data: 16/04/2014
Comentário: Pag 59 - Tirar a primeira frase (sobre o que falou no capítulo anterior).
Justificativa: Repetitivo.
Data: 21/04/2014



Comentário: Solicito novamente a reformulação da linguagem para a população brasileira. Para que a consulta não fique repetitiva, compartilho dos comentários feitos por MARIELLA DE ALMEIDA E ALMEIDA OLIVEIRA, Eric Slywitch e COORDENAÇÃO DE NUTRIÇÃO DO ESTADO DO PARÁ.
Justificativa: Solicito novamente a reformulação da linguagem para a população brasileira. Para que a consulta não fique repetitiva, compartilho dos comentários feitos por MARIELLA DE ALMEIDA E ALMEIDA OLIVEIRA, Eric Slywitch e COORDENAÇÃO DE NUTRIÇÃO DO ESTADO DO PARÁ.
Data: 22/04/2014
Comentário: Ênfase no ato de comer e mastigação (evitar a criação de ambientes obesogênicos) Pagina 60
Justificativa: Comer devagar, em lugares calmos, de forma regular e com atenção. Pois o lugar que comemos influencia a quantidade de alimentos que ingerimos.
Data: 22/04/2014
Comentário: Incluir recomendação para os diversos ciclos de vida (faixas etárias necessitam de ingestão de alimentos em quantidades e composição. Incluir a ordem dos 10 passos. Abordar pontos como: Propaganda de alimentos, rotulagem de alimentos. Incluir pontos sobre a higienização/manipulação de alimentos nos 10 passos.
Justificativa: abordar mais as faixas etárias.
Data: 22/04/2014
Comentário: Especificar que nem todos os produtos prontos para o consumo são ruins, ou fazem mal a saúde.
Justificativa: Derivados de leite, pães, enlatados como a sardinha (fonte de w3) entre outros alimentos devem ser consumidos, e não fazem mal a saúde.
Data: 22/04/2014
Comentário: Não há considerações.
Justificativa: Sem considerações.
Data: 22/04/2014

Comentário: Pontos fortes Valorização do ato de comer como algo que requer planejamento, abordagem da alimentação como questão social. Pontos fracos Na circunstância comer com regularidade e com a atenção, indicam-se 3 refeições para o adulto (desjejum, almoço e jantar) como suficientes ao alcance energético e das necessidades nutricionais – exceto para as pessoas que sintam que precisam fazer mais de 3 refeições. O texto não define o que é um intervalo apropriado (se a perspectiva do Guia alimentar é não ser prescritivo, é compreensível; caso contrário, gera confusão). A crítica ao ato de comer entre os intervalos desmerece a colação e o lanche? Uma coisa é criticar o consumo de guloseimas nos intervalos; outra é criticar o consumo fracionado em maior número de refeições. Isto se reflete no dez Passos da alimentação saudável, que indicam que não se deve comer nos intervalos entre as refeições. Na última frase do item quando se fala em –comer como fonte de satisfação e prazer–, há referência à ideia de desfrutar a alimentação com calma.

Justificativa: No entanto, em parágrafo anterior, ao criticar o consumo de guloseimas, desconsidera que as pessoas também extraem satisfação e prazer deste ato. Na circunstância –comer em ambientes apropriados–, houve a reflexão do grupo sobre o paradoxo das praças de alimentação, que atualmente são espaços comuns para o ato de comer –por vezes dificultam a concentração nesse ato e não estimulam que se coma mais devagar, assim vistos como espaços fast food. Contudo, estes espaços de alimentação poderiam favorecer a socialização e sendo assim valeria a pena incluir este tema no material, visto que a utilização desses espaços vem aumentando. Nos Dez Passos da alimentação saudável, os óleos são descritos de modo homogêneo, sem mencionar sobre o azeite e os outros óleos de sementes. Já que a castanha constitui um grupo específico, por que não diferenciar os tipos de óleos vegetais? A castanha deve ser chamada de –castanha do Pará– ou –castanha do Brasil–?

Data: 23/04/2014

Comentário: O capítulo destaca o aspecto comportamental, do prazer em comer, do comer em companhia, do comer com atenção, do ambiente harmonioso, da conscientização corporal com relação aos sinais de fome e saciedade entre outros. Não se restringe aos nutrientes abordando uma visão global da alimentação, e sua interação com a cultura, comportamento, relação afetiva e o significado da alimentação para cada grupo. Aborda os alimentos ultra processados e processados para uso moderado e não porção.

Justificativa: Abordagem interessante.

Data: 23/04/2014



Comentário: No item “comer com regularidade e com atenção....” prioriza o consumo de 3 refeições ao dia, com exceção das crianças, desaconselhando lanches intermediários. Sugere que os lanches intermediários seriam somente guloseimas, como “beliscar”. Não fornece exemplos de lanches saudáveis e práticos que poderiam ser consumidos no intervalo das refeições. Para grandes centros urbanos, onde os indivíduos permanecem longos períodos na jornada de trabalho e no seu deslocamento, 3 refeições ao dia resultam em intervalos muito grandes .

Justificativa: Existem estudos que mostram que o fracionamento das refeições diminui a ingestão alimentar nas grandes refeições (almoço, jantar) promovendo saciedade e melhor aproveitamento dos nutrientes devido à biodisponibilidade na combinação de alimentos. Desta forma seria interessante citar as referências utilizadas para a recomendação de 3 refeições ao dia, pois os profissionais utilizam a conduta de 5 a 6 refeições ao dia, com intervalo de 3 horas.

Data: 23/04/2014

Comentário: Rever a linguagem

Justificativa: Linguagem muito acadêmica. Exemplos elitizados em algumas situações. Seria interessante tomar mais cuidado ao descrever os alimentos processados e ultra processados evitando a supervalorização com o excesso de adjetivos (sabor, praticidade, etc...)

Data: 23/04/2014

Comentário: O valor de padrões tradicionais de alimentação é Usar linguagem mais direta, menos repetitivo (capítulo anterior... Próximo capítulo....); é Excluir o último parágrafo. A Alimentação dos brasileiros segundo o IBGE é Resumir é Acrescentar informações sobre frutas nesta análise; é Usar gráficos e tópicos para reduzir quantidade de texto (cansativo). é Exemplos de cardápios: reavaliar necessidade de citar gênero e idade (pode confundir o leitor) é Legumes e verduras não substituem as carnes (pg43); é Repensar os exemplos de cardápios não completos em termos de grupos de alimentos (ex.: cardápio sem carne, sem verduras) Outras refeições é Excluir primeiro parágrafo (parece que adultos podem fazer apenas 03 refeições) Grupo dos feijões e demais leguminosas é Segundo parágrafo repetitivo; é Óleo de soja, milho, girassol e canola; é Acrescentar informação sobre temperos prontos (1º parágrafo pg46) ... Adição de sal e temperos prontos... Grupo dos cereais é Arroz -Substituir a palavra adequada por suficiente (quantidade de óleo na preparação do arroz); é Trigo é substituir termo é propriedade sensoriais é por sabor e aroma. Grupo das raízes e tubérculos é Penúltimo parágrafo: temperos naturais Grupo dos legumes e verduras é Variedades... Variam (substituir por modificam) é Destacar o uso do limão como tempero da salada. Grupo das frutas é 4º parágrafo: ... Nutrientes podem ser perdidos por reduzidos; é Sugestão: acrescentar que os sucos naturais são excelente opção para substituir outras bebidas não saudáveis como refrigerantes e sucos industrializados. Grupos das castanhas é Importante citar que é altamente calórico Grupo dos leites e iogurtes é Sugestão: acrescentar informação que Cálcio compete com Ferro. Água é Retirar: é Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício à saúde. é é recomendação: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir é pode ser ruim, já que idoso tem este reflexo diminuído. é Ingestão de água filtrada, fervida ou tratada. (Orientar sobre a qualidade da água) Pontos fracos: é Já citados: repetitivo, muito texto Pontos fortes: é Linguagem acessível, informações relevantes, informações baseadas em evidências; é Abordagem qualitativa; é Apresentação de gravuras de fácil identificação. é Refere-se muito ao capítulo anterior; é Ir mais direto ao assunto; é Falta das frutas; é Sugere gráfico; é Cardápio (sem gênero, só a região); é Pag.43 ter todos os grupos (falta de grupos); é Outras refeições (reestruturar e tirar restritivo as crianças); é Não sugerir óleo e milho; é Sugerir temperos prontos não só o sal; é Óleo para consumo suficiente; é Trigos: substituir o termo PROPRIEDADES SENSORIAIS; é Raízes e tubérculos: colocar temperos naturais; é Legumes e Verduras: Muito repetitivos; é Grupo das Frutas: Nutrientes perdidos ou reduzidos (substituir) como sugestão acrescentar que os sucos são excelentes para substituir outras bebidas ; é Água: Retirar parece desestimular o consumo; é Orientar sobre a qualidade da água. PONTOS FORTES é Linguagem acessível; é Baseado em evidências é Gravuras é Leitura boa, relevante e atual; é Destacar recomendações práticas

Justificativa: Temas discutido na oficina de MG e relevantes para apreciação.

Data: 23/04/2014



Comentário: O valor de padrões tradicionais de alimentação é Usar linguagem mais direta, menos repetitivo (capítulo anterior... Próximo capítulo....); é Excluir o último parágrafo. A Alimentação dos brasileiros segundo o IBGE é Resumir é Acrescentar informações sobre frutas nesta análise; é Usar gráficos e tópicos para reduzir quantidade de texto (cansativo). é Exemplos de cardápios: reavaliar necessidade de citar gênero e idade (pode confundir o leitor) é Legumes e verduras não substituem as carnes (pg43); é Repensar os exemplos de cardápios não completos em termos de grupos de alimentos (ex.: cardápio sem carne, sem verduras) Outras refeições é Excluir primeiro parágrafo (parece que adultos podem fazer apenas 03 refeições) Grupo dos feijões e demais leguminosas é Segundo parágrafo repetitivo; é Óleo de soja, milho, girassol e canola; é Acrescentar informação sobre temperos prontos (1º parágrafo pg46) ... Adição de sal e temperos prontos... Grupo dos cereais é Arroz -Substituir a palavra adequada por suficiente (quantidade de óleo na preparação do arroz); é Trigo é substituir termo é propriedade sensoriais é por sabor e aroma. Grupo das raízes e tubérculos é Penúltimo parágrafo: temperos naturais Grupo dos legumes e verduras é Variedades... Variam (substituir por modificam) é Destacar o uso do limão como tempero da salada. Grupo das frutas é 4º parágrafo: ... Nutrientes podem ser perdidos por reduzidos; é Sugestão: acrescentar que os sucos naturais são excelente opção para substituir outras bebidas não saudáveis como refrigerantes e sucos industrializados. Grupos das castanhas é Importante citar que é altamente calórico Grupo dos leites e iogurtes é Sugestão: acrescentar informação que Cálcio compete com Ferro. Água é Retirar: é Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício à saúde. é é recomendação: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir é pode ser ruim, já que idoso tem este reflexo diminuído. é Ingestão de água filtrada, fervida ou tratada. (Orientar sobre a qualidade da água) Pontos fracos: é Já citados: repetitivo, muito texto Pontos fortes: é Linguagem acessível, informações relevantes, informações baseadas em evidências; é Abordagem qualitativa; é Apresentação de gravuras de fácil identificação. é Refere-se muito ao capítulo anterior; é Ir mais direto ao assunto; é Falta das frutas; é Sugere gráfico; é Cardápio (sem gênero, só a região); é Pag.43 ter todos os grupos (falta de grupos); é Outras refeições (reestruturar e tirar restritivo as crianças); é Não sugerir óleo e milho; é Sugerir temperos prontos não só o sal; é Óleo para consumo suficiente; é Trigos: substituir o termo PROPRIEDADES SENSORIAIS; é Raízes e tubérculos: colocar temperos naturais; é Legumes e Verduras: Muito repetitivos; é Grupo das Frutas: Nutrientes perdidos ou reduzidos (substituir) como sugestão acrescentar que os sucos são excelentes para substituir outras bebidas ; é Água: Retirar parece desestimular o consumo; é Orientar sobre a qualidade da água. PONTOS FORTES é Linguagem acessível; é Baseado em evidências é Gravuras é Leitura boa, relevante e atual; é Destacar recomendações práticas

Justificativa: Temas discutido na oficina de MG e relevantes para apreciação.

Data: 24/04/2014

Comentário: -Páginas 60 e 63, ¿Evite comer nos intervalos das refeições¿: Sugere-se a recomendação de opções ¿saudáveis¿, adequadas e moderadas para os lanches intermediários, por exemplo, frutas, castanhas, iogurtes.
Justificativa: O Guia apresenta que o desjejum, o almoço e o jantar são suficientes para proporcionar nutrientes e energia, entretanto, os lanches intermediários são boas opções para evitar longos períodos de jejum entre as refeições principais, assim como a possível superalimentação após estes períodos.
Data: 28/04/2014
Comentário: O dizer do parágrafo: ¿O desjejum ou o café da manhã, o almoço e o jantar¿, quando ocorrem em horários regulares e com intervalos apropriados e desde que incluam alimentos de vários tipos e em quantidades adequadas, podem propiciar para a maioria das pessoas toda a energia e todos os nutrientes de que necessitam¿, pode induzir uma ingestão alimentarem grandes quantidades nas refeições subsequentes ,devido há várias horassem alimentar.
Justificativa: Fracionar as refeições é importante devido ao fato de quantomaior a quantidade de alimentos ingeridos, maior a secreção de insulina. Essa situação repetida por períodos prolongados , podem provocar resistência a insulina. Ainda ,com longos intervalos sem se alimentar, o indivíduo tende a se hiperalimentar o que causa uma incompleta síntese e liberação de proteínas que também contribuirão para a resistência a insulina.(BORGES,2004;VOLP;MONTEIRO, 2005). Além disso, apenas três refeições durante o dia pode diminuir a possibilidade da inclusão do consumo de frutas.
Data: 28/04/2014
Comentário: Parágrafo 19: Pode ser proveitoso explorar a importância de se preparar alimentos com amigos e vizinhos.
Justificativa: Tal sugestão é feita em função das mudanças que as famílias brasileiras têm vivenciado nos últimos anos, como o aumento crescente do número de domicílios com apenas um indivíduo, que, por sua vez, tendem a adquirir e consumir mais produtos prontos para consumo em função de sua praticidade e rapidez.
Data: 30/04/2014
Comentário: O capítulo aborda várias questões importantes sobre comportamento alimentar, mas mais uma vez dá a entender que lanches intermediários não são necessários.
Justificativa: Abordar melhor o tema.
Data: 30/04/2014
Comentário: Não há nenhuma menção a importância da leitura da rotulagem dos alimentos.



Justificativa: Sabe-se que os rótulos dos alimentos são importantes instrumentos de educação nutricional, portanto a presença sobre a explicação de como ler os rótulos é fundamental para empoderar a população sobre o assunto.
Data: 30/04/2014
Comentário: Não foi observada menção sobre orgânicos e transgênicos, embora o tempo todo o Guia fale da importância do consumo de alimentos in natura ou minimamente processados.
Justificativa: Até que ponto o consumo destes alimentos minimamente processados sem observar se os mesmos tem agrotóxicos ou se são transgênicos, são realmente seguros a população. Sugere-se que estes temas emergentes sejam discutidos no guia.
Data: 30/04/2014
Comentário: Aspectos positivos: As recomendações sobre como comer reforçam a visão ampliada sobre a alimentação e o sistema alimentar, visto que o ato de se alimentar inclui não apenas os alimentos em si, mas também o ambiente, o tempo e a companhia. Destaca-se a importância de valorizar a questão de gênero, considerando que todos tem o papel de cuidar da alimentação e prepará-la em conjunto. As recomendações desse capítulo vem de encontro aos resultados de estudos que evidenciam que os modos de comer não saudáveis estão relacionados com desfechos negativos em saúde relacionados a doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo, o hábito de fazer muitos lanches entre as refeições, comer na frente da televisão ou computador entre outros.
Justificativa: Sem comentários
Data: 30/04/2014
Comentário: Primoroso trabalho esse capítulo quarto do guia. Ao recomendar o comer em companhia, deve-se reforçar a necessidade de moderação, visto resultados de trabalhos como o de Hetherington (2006)
Justificativa: Deve-se deixar muito claro que o momento da refeição em família ou com amigos deve ser um momento de degustação de sabores, prazer à mesa, convívio social, porém sem que isso seja motivo de comilança desnecessária. Ficar mais tempo à mesa, não pode significar comer mais do que o necessário.
Data: 30/04/2014
Comentário: Primoroso trabalho esse capítulo quarto do guia. Ao recomendar o comer em companhia, deve-se reforçar a necessidade de moderação, visto resultados de trabalhos como o de Hetherington (2006).

Justificativa: Deve-se deixar muito claro que o momento da refeição em família ou com amigos deve ser um momento de degustação de sabores, prazer à mesa, convívio social, porém sem que isso seja motivo de comilança desnecessária. Ficar mais tempo à mesa, não pode significar comer mais do que o necessário.

Data: 30/04/2014

Comentário: No tópico sobre “comer com regularidade e com atenção”, o guia afirma que a realização de três refeições equilibradas quantitativa e qualitativamente seriam suficientes para suprir as necessidades de adultos e até crianças. Pensando na biodisponibilidade dos nutrientes, nos índices glicêmicos e na produção de insulina, a melhor recomendação seria o fracionamento da ingestão diária em mais de três refeições, equilibrando intervalos entre elas, quantidade e qualidade dos alimentos consumidos. No capítulo é dado destaque ao comer em ambientes apropriados, a escolher restaurantes self-service para fazer suas refeições e comer na companhia de outras pessoas. São sugestões interessantes, mas que não se aplicam a todas as situações da vida cotidiana e não são, necessariamente, condições para que a alimentação seja adequada.

Justificativa: Comentário elaborado pelos Grupo Interinstitucional de Pesquisa em Estudos Populacionais em Nutrição e Observatório da Alimentação (UFRJ): Alessandra D Oliveira Aline A. Ferreira Anelise B V Moraes Camila Coura Camila Rodrigues Danilo D Santana Erica Santos Giula Xavier Gloria Valéria da Veiga Isabela Da Matta Jessica Dantas Juliana Luana S Monteiro Mara L de Cnop Marcelo Jannuzzi Mariana Marques Milena Moraes Miriam Baião Paulo R M Rodrigues Rosangela A Pereira Tais S Lopes Thaís M Vasconcelos

Data: 01/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou abordá-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 01/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução da respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS,

Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 01/05/2014

Comentário: No quarto capítulo, a citação "evite comer nos intervalos entre as refeições" pode soar como contradição para o leitor

Justificativa: já que é claro o incentivo ao consumo de lanches saudáveis nos intervalos das principais refeições

Data: 01/05/2014

Comentário: Este capítulo trouxe questões muito fundamentais ao repensar o sistema alimentar para possibilitar um debate nos programas de educação popular em relação à qualidade, ao acesso regular e permanente da alimentação cultural. No entanto, estes aspectos foram pouco explorados durante o texto.



Justificativa: Somente na página 66 percebi um parágrafo reunindo elementos da discussão política do acesso à alimentação saudável para o enfrentamento da agenda de nutrição. Ao ler o capítulo, os obstáculos são relevantes, mas eles são obstáculos *¿ponta de iceberg¿* de uma placa de gelo profunda, se me permitem a metáfora, de um modelo social, político e econômico que resulta em dificuldade na promoção de políticas agrárias sustentáveis, no abastecimento regional e regulação de preços de produtos nacionais acessível para todos os estratos de renda da população e não somente para a população que possui melhor renda. Apesar das dicas de compras em feiras, da informação necessária para a escolha, do binômio entre custo x tempo, o capítulo precisa voltar à questão do modelo agrário, a qualidade do plantio e sua distribuição segura para a população, dependente de uma oferta de emprego, educação e saúde universal e equânime. Percebi que o texto está pautado na questão das escolhas individuais e o papel da educação popular no empoderamento, mas não é só isso. Estes aspectos são importantes, mas precisa ser baseado em políticas estruturantes e intersetoriais para eficácia das recomendações do guia e o agir do indivíduo. Além disso, o guia ficou tímido em evidências científicas para discussão dos leitores. Ao final do guia, há as referências dos materiais utilizados por capítulo, mas a maioria se referem à saúde pública e não à ciência de nutrição na questão das propriedades funcionais dos grupos de uma dieta regional e brasileira. Por isso, percebo que haverá muita dúvida em relação às informações nutricionais que as recomendações requerem e, por isso, será difícil confiar em questões que a própria população tem levantado, como por exemplo, o consumo de leite e a questão da constipação. Diante disso, gostaria de propor que, para aprofundar este debate sugerido no desafio de informação, houvesse o detalhamento das atribuições do profissional nutricionista como consultor em Nutrição Humana para acompanhar ações que requerem explicações científicas e de cunho prescritivo para indivíduos e comunidades.

Data: 01/05/2014

Comentário: Capítulo 4: A proposta do novo guia alimentar, em consulta pública, traz, pela primeira vez, recomendações nutricionais oficiais que consideram a estruturação da alimentação em refeições. O guia avança ao considerar que não apenas os alimentos, como também os aspectos socioculturais e ambientais, atuam como determinantes da qualidade da alimentação, reforçando a importância não só da escolha, mas também da combinação dos alimentos em cada refeição. Acreditamos que a linguagem deve ser acessível e condizente com o público alvo. Diferente de outros capítulos que apresentam vocabulário rebuscado, o capítulo quatro apresenta escrita simples e direta. Entretanto, alguns trechos poderiam ser melhorados, a exemplo do 9º parágrafo da página 60. Além disto, expressões como *em quantidades adequadas* (4º parágrafo da página 60) são recorrentes ao longo do guia. Essas expressões evidenciam que é necessário controlar a quantidade consumida, no entanto, não aponta qual seria este limite de consumo recomendado.

Justificativa: XXX

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 60: Enquanto o guia alimentar para a população brasileira publicado em 2006 recomendava que fossem realizadas ao menos três refeições por dia: café da manhã, almoço e jantar, intercaladas por pequenos lanches, esta nova versão do guia orienta que se evite comer nos intervalos entre as refeições, a não ser em casos específicos, como para crianças ou pessoas que sintam que precisam fazer mais de três refeições ao dia (pág. 60). Todavia, ainda não há um consenso sobre a influência do número de refeições no balanço energético. Como a literatura apresenta inconsistências e não há evidências suficientes de que um menor número de refeições traga maiores benefícios, sugere-se manter a recomendação da edição anterior do guia alimentar de 2006, o que não impede que o guia oriente as pessoas a fazerem escolhas saudáveis, inclusive nas refeições intermediárias. Como colocado pelo próprio guia, a informação empodera o indivíduo, tornando-o capaz de fazer boas escolhas.



Justificativa: Embora alguns estudos epidemiológicos indiquem uma associação inversa entre número de refeições e peso corporal (FABRY et al., 1968), outros sugerem que essa associação resulte de vieses (BELLISLE et al., 1997). Alguns estudos que excluíram casos de subrelato de ingestão e/ou ajustaram para atividade física mostraram que essa associação inversa do número de refeições com o peso corporal desaparece (SUMMERBELL et al., 1996; DUVAL et al., 2008), mas em estudos essa relação permanece (DRUMMOND et al., 1998; HOLMBACK, 2010). Algumas pesquisas não mostram benefícios da maior frequência alimentar na perda de peso (PALMER et al., 2009), já outras indicam que a maior frequência alimentar está associada com o controle do apetite e isso poderia resultar em diminuição do consumo energético e perda de peso corporal (SPEECHLY e BUFFENSTEIN, 1998; SPEECHLY et al., 1999). Além disso, pesquisas apontam uma relação dose-resposta entre o aumento do número de refeições consumidas ao longo do dia e redução na concentração do LDL colesterol (MANN, 1997; BHUTANI e VARADY, 2009; SMITH et al., 2011), colesterol total e triglicerídeos (SMITH et al., 2011). Estudo realizado com 3009 suecos identificou que um maior número de refeições por dia está associado com estilo de vida e padrão alimentar mais saudáveis em homens e mulheres e menor propensão de obesidade geral e central em homens (HOLMBACK, 2010). McCrory et al. (2011) concluíram, em uma revisão, que há um indicativo de estudos transversais que levaram em conta o subrelato, e de estudos experimentais que maior número de refeições poderia promover balanço energético positivo. Entretanto, estudos experimentais longitudinais que incluam biomarcadores dietéticos objetivos são necessários antes que se obtenham conclusões precisas do efeito da frequência alimentar sobre o peso corporal. Referências bibliográficas: BELLISLE F, MCDEVITT R, PRENTICE AM. Br J Nutr 1997 Supl 1; 77:S57-S70. BHUTANI S, VARADY KA. Nutr Rev. 2009; 67:591-98. DRUMMOND SE et al. Int J Obes Relat Metab Disord 1998; 22:105-12. DUVAL K et al.. Am J Clin Nutr 2008; 88:1200-5. FABRY P et al.. Lancet 1968; 2:190-1. HOLMBACK I et al. Br J Nutr 2010; 104: 1065-73. MANN, J.. Br J Nutr 1997 Supl 1; 77:S83-S90. MCCRORY MA et al.. J.Nutr 2011;141:148S-53S. PALMER MA, CAPRA S, BAINES SK.. Nutr Rev 2009; 67:379-90. SMITH KJ et al. Br J Nutr 2011. SPEECHLY DP, BUFFENSTEIN R. Appetite 1998;33:285-97. SPEECHLY DP, ROGERS GG, BUFFENSTEIN R. Int J Obes Relat Metab Disord 1999;23:1151-9. SUMMERBELL CD et alEur J Clin Nutr 1996;50:513-9.

Data: 01/05/2014

Comentário: Capítulo 4: Outro aspecto interessante do capítulo são as colocações sobre alimentação fora do lar. Entretanto, apesar de haverem estudos que associem o hábito de comer fora de casa com a obesidade (BEZERRA e SICHIERI, 2009; CANELLA et al., 2014), é preciso tomar certo cuidado com alguns pontos. Existem hoje na literatura duas definições de alimentação fora do lar usualmente utilizadas, a primeira define pelo local de consumo do alimento, independente do local de preparo, e a segunda define pelo local de preparo, independente do local de consumo. Lembrando que é possível que as pessoas consumam alimentos prontos para o consumo e até mesmo fast food dentro de casa, ao passo que outras pessoas também podem levar a “marmitta” para o trabalho. Em muitos aspectos o documento parece dialogar bem com cada definição, mas, por vezes, parece confundir as definições.

Justificativa: Até o momento não existem dados disponíveis na literatura que tragam informações embasadas nas duas definições. A maior parte dos estudos que avaliam a alimentação fora do lar trabalha com os snacks, petiscos e lanches intermediários (MADDOCK, 2004; BEZERRA e SICHIERI, 2010; ORFANOS et al., 2010). São escassos os estudos que avaliem e comparem a qualidade das refeições consumidas dentro e fora do lar e/ou produzidas dentro e fora do lar. Referências bibliográficas: BEZERRA NI, SICHIERI R. Eating out of home and obesity: a Brazilian nationwide survey. Public Health Nutr 2009; 12(11):2037-43. BEZERRA NI, SICHIERI R. Characteristics and spending on out-of-home eating in Brazil. Rev Saúde Pública 2010;44(2):1-9. CANELLA DS, LEVY RB, MARTINS APB, CLARO RM, MOUBARAC JC, BARALDI LG, CANNON G, MONTEIRO CA. Ultra-processed food products and obesity in Brazilian households (2008-2009). PlosOne 2014; 9(3):e92752. GORGULHO BM, FISBERG RM, MARCHIONI DML. Nutritional quality of major meals consumed away from home in Brazil and its association with the overall diet quality. Prev Med 2013; 57:98-101. MADDOCK J. The relationship between obesity and the prevalence of fast foods restaurants: state-level analysis. Am J Health Promt 2004; 19:137-43. ORFANOS P, NASKA A, TRICHOPOULUS D, et al. Eating out of home and its correlates in 10 European countries. The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study. Public Health Nutr 2010; 10(12):1515-25.

Data: 01/05/2014



Comentário: Página 61, 6º parágrafo: Por fim, no sexto parágrafo da página 61, quando é colocado “Restaurantes onde se paga pela quantidade (peso) da comida selecionada pelo cliente, aparentemente uma invenção brasileira, oferecem grande variedade de alimentos preparados na hora e são melhores alternativas para o dia a dia”, talvez fosse uma boa situação para esclarecer que estes restaurantes apresentam sim uma boa variedade de alimentos, mas incluem na oferta tanto alimentos saudáveis como alimentos não saudáveis e que, portanto, é preciso parcimônia ao escolher e combinar os alimentos que serão consumidos, mais uma vez, reforçando que a informação empodera o indivíduo (SANTOS et al., 2011; OLIVEIRA et al., 2012). Complementando, estudos indicam que a alimentação institucional, aquela pertencente ao PNAE ou PAT, por exemplo, tendem a apresentar melhor qualidade nutricional. Poderia ser interessante acrescentar ao menos um parágrafo que dialogue com a população mostrando que esta refeição não só é mais barata como também mais saudável e planejada especialmente para eles (BANDONI et al., 2013).

Justificativa: Referências bibliográficas: BANDONI DH, CANELLA DS, LEVY RB, JAIME PC. Alimentação dentro ou fora de casa: análise da qualidade da refeição segundo o local de realização. Rev Nutr 2013; 26(6):625-32. OLIVEIRA RC, PROENÇA RPC, SALLES RK. O direito à informação alimentar e nutricional em restaurantes: uma revisão. Demetra 2012;7(1):47-58. SANTOS MV, PROENÇA RPC, FIATES GMR, CALVO, MCM. Os restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. Rev Nutr 2011;24(4):641-9.

Data: 02/05/2014

Comentário: PONTOS FRACOS - Parágrafos longos - Linguagem - Não respeito a cultura alimentar PONTOS FORTES - Seqüência lógica de raciocínio e exposição das idéias - Envolvimento familiar - Incentivo ao preparo e consumo de alimentos SUGESTÃO DE INCLUSÃO: - Página 60, 3º parágrafo, incluir doenças crônicas não transmissíveis. - Página 60, 4º parágrafo, incluir: ao final preferir alimentos. - Página 62, 3º tópico, incluir: na primeira frase ¿desde que as escolhas sejam saudáveis). SUGESTÃO PARA RESTIRAR: - Página 60, 3º parágrafo, retirar: ¿sintam que¿ - Página 61, 2º parágrafo do 2º tópico, retirar: ¿...e contribuem para a regulação da quantidade de alimentos que ingerimos¿. - 4º parágrafo, retirar: ¿ou, pelo menos, aguardar um tempo para ser servir uma segunda vez.¿ MODIFICAR: - Página 61, 2º tópico, 4 º parágrafo, modificar: Normalmente, o segundo servimento excede as nossas necessidades - Na página 60, no primeiro quadro destacado, substituir a palavra ¿comer¿ por ¿beliscar¿ nos intervalos. - Na página 61, na 1º coluna, excluir a última sentença do 3º parágrafo: ¿e contribuem (...) que ingerimos¿. - Na página 61 ressaltar no quadro do passo 4: desligar a televisão e não mexer no celular enquanto faz a refeição. - Na página 62, na 1º coluna, ao final do 3º parágrafo adicionar a sentença: ¿ desde que as escolhas sejam saudáveis¿. - Na página 66, na seção informação abordar sobre orgânicos, transgênicos e não uso de suplementos vitamínicos, relacionar a SAN e direito humano a alimentação adequada. Adicionar o tema ¿Rotulagem de alimentos¿, abordando sobre a ordem dos ingredientes e como reconhecer a presença de gordura trans no alimento, mesmo que a marca alegue ¿0% de gordura trans na porção¿.
Justificativa: Justificativa no corpo do comentário, discutido na Oficina Estadual para discussão do Guia Alimentar
Data: 02/05/2014
Comentário: O capítulo traz uma abordagem interessante, procurando resgatar ou instituir práticas saudáveis do ato de comer. Em termos numéricos (volume/páginas) é bem mais assimétrico que os anteriores. Entretanto, faltaram contextualização e análise dos determinantes históricos, políticos, econômicos e sociais que permeiam o ato de comer na sociedade contemporânea.
Justificativa: A ausência desta contextualização leva a uma visão ingênua da alimentação e inócua com vistas à alteração desta na direção de parâmetros adequados e saudáveis
Data: 02/05/2014



Comentário: Página 60, segundo e terceiro parágrafos: Considera-se inadequada a recomendação centrada em três refeições diárias (as três grandes refeições, desjejum, almoço e jantar). Essa abordagem sobre número de refeições, que valoriza o consumo de três refeições ao dia para adultos como sendo o mais comum e o desejável, parece incoerente com uma das mensagens centrais do item “comer com regularidade e com atenção”. O texto trabalha duas ideias fundamentais para a prática alimentar saudável: comer em horários regulares e em intervalos apropriados. Entretanto, assume que, uma vez que isso seja praticado e que as refeições realizadas incluam alimentos de vários tipos e em quantidades adequadas, três refeições seriam suficientes para a maioria das pessoas. A abordagem sobre um número maior de refeições para adultos é feita de forma marginal: “a mesma recomendação vale para as pessoas que sintam que precisam fazer mais de três refeições por dia”. Essa abordagem desencoraja a prática de realização de pequenas refeições (lanches), que poderiam ser uma oportunidade de aumento do consumo de frutas e hortaliças. Além disso, para muitas pessoas, a rotina diária impõe grandes deslocamentos entre o domicílio e o local de trabalho. Tendo em vista que a maioria das pessoas realiza desjejum e jantar no domicílio, é comum que seja grande o intervalo entre o desjejum e o almoço e entre o almoço e o jantar. Isso tem uma série de desvantagens: além de desencadear processos indesejáveis como hipoglicemia e cetose, faz com que o indivíduo fique com muita fome e coma muito nas grandes refeições. Na prática ambulatorial, é recorrente o relato de que, além de comer muito, é mais difícil manter a seletividade dos alimentos, ou seja, come-se muito de tudo, com maior avidez para alimentos mais calóricos.

Justificativa: Em resumo, a ideia de “intervalo apropriado” precisa ser abordada de forma a dar elementos concretos para o leitor do Guia sobre como manter um fracionamento de refeições que favoreça o equilíbrio fisiológico do corpo e que o ajude a chegar a cada momento de refeição com fome suficiente para desfrutar da mesma, mas sem fome exagerada, que o faça comer de forma desequilibrada. Essa abordagem deve apresentar de forma clara a ideia de grandes e pequenas refeições, dando elementos para a prática de lanches saudáveis.

Data: 02/05/2014

Comentário: Página 60, quarto parágrafo: a abordagem inicial mistura dois conceitos muito distintos: necessidade (que tem a ver com a abordagem fisiológica feita acima) e apetite/desejo. Essa abordagem contribui para uma interpretação equivocada da necessidade fisiológica de maior fracionamento das refeições. Sugerimos rever essa abordagem inicial. E, além do alerta quanto a evitar ter ao alcance da mão guloseimas e outros produtos ultraprocessados, é necessário incluir sugestões sobre o que ter ao alcance da mão para as pequenas refeições (ex: frutas, frutas secas, “nuts”, hortaliças, como cenoura crua).

Justificativa: Ampliar a possibilidade de adoção da orientação
Data: 02/05/2014
Comentário: Página 62: segunda parte da primeira frase do tópico Comer em companhia ¿(...) assim como a divisão da responsabilidade por encontrar ou adquirir, preparar e cozinhar alimentos¿, foge do escopo desse tópico e dá margem para uma interpretação de que o Guia está reforçando uma divisão de tarefas que pode ter uma conotação sexista no contexto contemporâneo. Sugerimos suprimir essa parte da frase e retomar o assunto de forma mais adequada no Capítulo 5. Ainda na página 62: a última frase do primeiro parágrafo do tópico Comer em companhia apresenta de forma reducionista o ato de comer ¿comer é uma parte natural da vida social¿. Sugerimos melhorar essa abordagem ou suprimir essa frase.
Justificativa: Aprimorar a compreensão do conteúdo
Data: 02/05/2014
Comentário: Páginas 62 e 63: o tópico Comer em companhia está abrangendo um conteúdo mais amplo. Os três últimos parágrafos mereciam um tópico específico. No capítulo 5 que trata da culinária que, entretanto, não deveria constar somente no contexto de superação de obstáculos. Aqui cabe um gancho claro com o princípio IV do Marco de EAN, culinária como prática emancipatória. Além da culinária (como habilidade), está a questão da resignificação da comida, (da relação com a comida). Abrir um tópico específico que dê conta disso extrapola o foco do capítulo 4. Uma opção seria abordar isso no capítulo 5, em um novo tópico que tratasse do sentido que a comida tem. Se o capítulo 5 continuar com a estrutura de ¿superação de obstáculos¿, o obstáculo seria a dessacralização do comer, a desvalorização dos alimentos tradicionais, o crescimento da ideia da comida como entretenimento (¿eatertainment¿ é um termo hoje usado no âmbito da indústria/engenharia de alimentos). Parte desse assunto é tangenciada no tópico Informação, no capítulo 5, mas de forma insuficiente.
Justificativa: Ampliar possibilidade de compreensão do conteúdo e melhorar sua contextualização
Data: 02/05/2014
Comentário: P61, quinto parágrafo: melhorar a redação de ¿devem ser limitadas a ocasiões especiais¿. A indústria de alimentos e as redes de fast food têm explorado exaustivamente a ideia de ¿ocasiões especiais¿ para venda de seus produtos.
Justificativa: A ideia que se quer apresentar aqui é a de que esses lugares devem ser evitados ou visitados eventualmente. Sugerimos que o texto expresse essa ideia.



Data: 02/05/2014
Comentário: P61, quinto parágrafo: ao falar dos restaurantes por peso, sugerimos incluir alguns alertas sobre as estratégias usadas por esses estabelecimentos para induzir o consumo de alimentos mais calóricos, como: colocar a sobremesa antes das opções de refeição; apresentar muitas opções de alimentos fritos e/ou empanados, apresentar opções de petiscos fritos (ex: bolinho de bacalhau, bolinhas de queijo, coxinha de galinha, pastéis, batata frita), além das preparações à base de arroz, feijão, hortaliças e carnes.
Justificativa: Aprimorar a compreensão e contexto
Data: 02/05/2014
Comentário: P62, quinto parágrafo: sugerimos relativizar a afirmação de que as refeições feitas em companhia favorecem ambientes de comer mais adequados, pois demandam mesas e utensílios apropriados. Isso porque é recorrente a partilha de refeições em locais como redes de fast food. Sugerimos que a redação seja: ¿Também podem favorecer ambientes de comer mais adequados, pois, em muitos casos, refeições compartilhadas demandam mesas e utensílios apropriados¿.
Justificativa: Aprimorar compreensão
Data: 03/05/2014
Comentário: Aspectos positivos: As recomendações sobre como comer reforçam a visão ampliada sobre a alimentação e o sistema alimentar, visto que o ato de se alimentar inclui não apenas os alimentos em si, mas também o ambiente, o tempo e a companhia. Destaca-se a importância de valorizar a questão de gênero, considerando que todos tem o papel de cuidar da alimentação e prepará-la em conjunto. As recomendações desse capítulo vem ao encontro dos resultados de estudos que evidenciam que os modos de comer não saudáveis estão relacionados com desfechos negativos em saúde relacionados a doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo, o hábito de fazer muitos lanches entre as refeições, comer na frente da televisão ou computador entre outros.
Justificativa: há em nossa sociedade uma crescente necessidade de restaurar o ritmo de vida para que não seja inconciliável com o ritmo dos ciclos naturais e a alimentação insere-se dentro dessa atitude restaurativa.
Data: 03/05/2014
Comentário: Comer com Regularidade e com Atenção: sugestão: Mencionar a importância de se alimentar de três em três horas, realizando em média, de 05 a 06 refeições por dia.
Justificativa: Apenas três refeições por dia não estimula o metabolismo e pode levar o indivíduo a se alimentar em grandes quantidades nas refeições principais.

Data: 03/05/2014
Comentário: O ato de comer em harmonia, em família, considerando um local apropriado e de acordo com o "bem comer" ou seja valorizando o ato de fazer as refeições em ambiente tranquilo e em companhia de pessoas que fazem parte do nosso dia a dia e fazer deste momento uma agradável sensação de bem estar vem agregar para se ter hábitos saudáveis.
Justificativa: O fato de ter-se um tempo em família para realizar as refeições com regularidade e com uma atenção especial ao momento reforça os laços de convívio familiar saudável.
Data: 03/05/2014
Comentário: Reuniria as três recomendações em uma só.
Justificativa: Assim daria maior ênfase a esse capítulo.
Data: 03/05/2014
Comentário: Modificar a escrita: Focar o intervalo das refeições em "refeições com regularidade"; trocar o termo lanche por "pequena refeição"; enfocar na questão do número de refeições em vez de pelo menos 3 refeições mudar para "3 ou mais refeições" ou "no mínimo 3 refeições".
Justificativa: Não estão claras as referências bibliográficas que embasam a redução do número de refeições diárias (somente 3 refeições), representando uma drástica mudança do hábito alimentar da população.
Data: 03/05/2014
Comentário: Acrescentar passo sobre a restrição alimentar.
Justificativa: Existe uma grande parcela da população com restrição alimentar.
Data: 04/05/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos <i>ultra processados</i> não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: : Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 04/05/2014



Comentário: Sugestões: 1) Página 60: a frase [Evite comer nos intervalos entre as refeições] não está clara já que pode ser interpretada como [evite consumir lanches ou outras refeições, com exceção do café da manhã, almoço e jantar]. Sugiro reescrever ou utilizar outro termo, como beliscar. Nessa seção, sugiro deixar mais claro a diferença entre beliscar entre as refeições e comer por estímulos visuais, principalmente produtos ultraprocessados, e consumir lanches regulares e programados (ou outras refeições) entre as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar). 2) Página 62: sugiro retirar a frase [É natural que às vezes tenhamos que comer sozinhos. Mas,] do título e deixar somente no texto. Iniciar em ¿Sempre que possível, prefira comer....¿.
Justificativa: Muito bom! Apenas sugestões.
Data: 05/05/2014
Comentário: O capítulo traz uma abordagem muito interessante, procurando resgatar ou instituir práticas saudáveis do ato de comer.
Justificativa: Em termos numéricos (volume/páginas) é bem assimétrico que os anteriores.
Data: 05/05/2014
Comentário: Senti falta de contextualização e análise dos determinantes históricos, políticos, econômicos e sociais que permeiam o ato de comer na sociedade contemporânea.
Justificativa: Neste sentido, as recomendações parecem remeter os indivíduos ou população para um ¿mundo de fantasia¿.
Data: 05/05/2014
Comentário: P 60: Também me incomodou muito a recomendação centrada em três refeições diárias (as três grandes refeições, desjejum, almoço e jantar).
Justificativa: P 60: Também me incomodou muito a recomendação centrada em três refeições diárias (as três grandes refeições, desjejum, almoço e jantar).
Data: 05/05/2014

Comentário: ¿ Não reduzir a alimentação única e exclusivamente aos nutrientes estabelece-se como um ponto positivo; ¿ O 5º parágrafo pode ser reformulado no sentido de não restringir o consumo de certos alimentos, mas sim fortalecer/incentivar o consumo de alimentos saudáveis; ¿ O 8º parágrafo também deve ser revisto, uma vez que sugere-se optar por ¿sopas¿ antes do prato principal. Sugerir ¿salada¿ antes do prato principal estabelece-se contraditório no contexto do próprio Guia, uma vez que as figuras não demonstram tal realidade. Além disso, não se sabe se esta prática faz parte do hábito alimentar da população brasileira; ¿ Os parágrafos seguintes (9º ao 11º) dão a entender que a população deve restringir suas atividades diárias para se dedicar à prática de cozinhar. O intuito dessa orientação é de estimular e incentivar a autonomia na cozinha e resgatar as habilidades culinárias e não deve ser estabelecida como uma restrição.

Justificativa: TEXTO PRODUZIDO PELA EQUIPE DE PROFESSORES, ALUNOS E TÉCNICOS DO CECANE UFG

Data: 05/05/2014

Comentário: PÁGINA 60 Comentário: 1) O Guia não considera as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes. A sugestão é descrever a importância do consumo das três refeições principais e das refeições intermediárias para todas as faixas etárias. Comentário: 1) Sugestão: retirar a frase ¿Optar por uma salada ou por uma sopa antes do prato principal é outra maneira de conceder a nosso organismo o tempo necessário para que os alimentos sejam mais bem aproveitados e para que não se coma mais do que o necessário¿, pois não podemos afirmar que o alimento será melhor aproveitado fisiologicamente se consumido desta forma.

Justificativa: PÁGINA 60 Comentário: 1) O Guia não considera as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes. A sugestão é descrever a importância do consumo das três refeições principais e das refeições intermediárias para todas as faixas etárias. Comentário: 1) Sugestão: retirar a frase ¿Optar por uma salada ou por uma sopa antes do prato principal é outra maneira de conceder a nosso organismo o tempo necessário para que os alimentos sejam mais bem aproveitados e para que não se coma mais do que o necessário¿, pois não podemos afirmar que o alimento será melhor aproveitado fisiologicamente se consumido desta forma.

Data: 05/05/2014

Comentário: PÁGINA 63 Comentários: 1) Sugestão: substituir a frase ¿ Evite comer nos intervalos entre as refeições¿ por incluir lanches saudáveis entre as principais refeições.



Justificativa: PÁGINA 63 Comentários: 1) Sugestão: substituir a frase 'Evite comer nos intervalos entre as refeições' por incluir lanches saudáveis entre as principais refeições.
Data: 05/05/2014
Comentário: PÁGINA 66 Comentários: Comentários: 1) Especificar melhor a informação. De onde vem as informações: Que informações são essas? Citar exemplos.
Justificativa: PÁGINA 66 Comentários: 1) Especificar melhor a informação. De onde vem as informações: Que informações são essas? Citar exemplos.
Data: 05/05/2014
Comentário: PÁGINA 69 Comentários: 1) Sugestão: orientar o consumo de alimentos de época. 2) Dependendo da região do País e sazonalidade, os preços variam. 3) Para as classes menos favorecidas, os alimentos in natura nem sempre são de fácil acesso, principalmente em locais de forte estiagem. 4) Criar fontes de alimentos in natura com preços acessíveis em todos os municípios do País.
Justificativa: PÁGINA 69 Comentários: 1) Sugestão: orientar o consumo de alimentos de época. 2) Dependendo da região do País e sazonalidade, os preços variam. 3) Para as classes menos favorecidas, os alimentos in natura nem sempre são de fácil acesso, principalmente em locais de forte estiagem. 4) Criar fontes de alimentos in natura com preços acessíveis em todos os municípios do País.
Data: 05/05/2014
Comentário: PÁGINA 74 Comentários: 1) É preciso regulamentar a publicidade. Orientar a população a exigir esta ação.
Justificativa: PÁGINA 74 Comentários: 1) É preciso regulamentar a publicidade. Orientar a população a exigir esta ação.
Data: 05/05/2014
Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 05/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 05/05/2014

Comentário: o grupo reconhece como ponto forte, deste capítulo, as três (03) recomendações como ideal. Todas as três recomendações são procedentes; - o grupo cita como pontos fracos: a redação do texto com erros ortográficos, erros de digitação, uso de palavras incoerentes e frase de difícil entendimento. - o grupo sugere rever a redação quanto à recomendação “Comer em companhia”, pois existe uma diversidade de situações, famílias, indivíduos e ambientes, e o texto coloca que só comendo acompanhado que é o ideal. Considera que com o hábito de vida moderno, essa recomendação será difícil de ser alcançada. Ante o exposto, defendeu-se que essa questão não é tão simples uma vez que o fato das pessoas estarem fisicamente juntas, não significa que necessariamente estejam acompanhadas, pois é muito comum as pessoas realizarem suas refeições com a família em frente à TV, ou seja, indiferentes à presença do outro; - outro ponto destacado como fraco pelo grupo se refere ao enfoque dado somente para as três grandes refeições e fracionamento de mais refeições (refeições adicionais) apenas para criança. O grupo propõe o estímulo a pequenas refeições (maior fracionamento) sob a óptica da alimentação saudável, com planejamento e escolhas mais saudáveis, tanto para a criança quanto para o adulto. Em adição, sugere incluir opção ou orientação para as pessoas que realizam suas refeições em lugares com oferta ilimitada de alimentos/preparações culinárias, de como proceder sem exagerar nas quantidades e a fazer escolhas saudáveis; - o grupo considera que a frase “alimentos a base de alimentação” não fica clara para leigos. Por isso sugere que seja inserido o termo in natura ou saudáveis após a palavra alimentos; - o grupo relata a falta de recomendações associadas à alimentação saudável como: prática de atividade física orientada, ingestão regular de água (em caso de não haver restrição), evitar o consumo de doces, refrigerantes e bebidas industrializadas para população em geral; - o grupo finalizou as suas contribuições destacando: a necessidade de resgatar hábitos saudáveis de vida através das informações sobre alimentação saudável; o texto é repetitivo em alguns pontos; ajuste são necessários nos itens 4 e 5 para incluir as sugestões nos Dez Passos; necessária também é a revisão da escrita para correções de ortografia, digitação e para o emprego de palavras de mais fácil entendimento (vide 2º parágrafo da introdução); e por último, que a distribuição do Guia seja efetuada com orientações prévias pelos profissionais de saúde. Após o posicionamento do grupo 4, alguns participantes expuseram sua opinião quanto à redação do novo Guia, a saber: - Questionou-se o uso do termo Passos, afinal a ideia é de adesão à totalidade das recomendações, e não um passo de cada vez, além disso, a palavra “Passo” sugere uma sequência o que não condiz com o que está descrito na atual proposta do Guia; -Destacou-se que quanto às refeições adicionais para crianças seria interessante rever a frase “pode até mais duas refeições”, essa afirmativa dá a possibilidade da família oferecer ou não as refeições adicionais para o grupo pediátrico. Ante o exposto, ratificou-se



a fala, uma vez que as necessidades da criança para determinados nutrientes são maiores que as do adulto, difícil de ser alcançada com apenas três refeições diárias; -Defendeu-se que ao inserir o tema Atividade Física, seria importante destacar que a prática regular desta seja acompanhada pelo profissional médico e orientada pelo educador físico. Fala esta ratificada e reforçada quanto à necessidade de se atentar para a redação no novo Guia. SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MATO GROSSO.

Justificativa: NO CORPO DO COMENTÁRIO

Data: 05/05/2014

Comentário: Não sei bem se a sugestão se encaixaria bem no capítulo 4 "Como comer", porém, o guia poderia ser complementado com "dicas de compra de supermercado", orientando a população a escolher os alimentos essenciais para a saúde e ter atenção com os alimentos refrigerados e congelados para não perder a sua qualidade no momento do transporte para a casa.

Justificativa: Com a "lista de compras" como base, talvez incentive e influencie as pessoas a escolher melhor os alimentos no momento de compra-los, pois o exemplo de lista de compras e o formato pequeno de texto que seria utilizado, tornaria mais fácil a visualização e compreensão das pessoas, o texto refletiria de forma resumida e fácil o que o guia aborda.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou abordá-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: a) Incluir recomendação de lanche (exemplificar e dispor de imagens) entre as principais refeições; b) Há a recomendação de que guloseimas e produtos ultraprocessados sejam evitados nos ambientes de trabalho ou locais de estudo ou lazer. Incluir que devem ser evitados em casa também;

Justificativa: Embora a população economicamente ativa faça pelo menos uma refeição fora do lar, deve-se pensar e enfatizar os cuidados que devem ser tomados dentro do lar também.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: : Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: Parabéns pela ideia de hábitos que visem deixar as refeições mais prazerosas não só pelas escolhas saudáveis, mas, agregando o ambiente, o convívio social. Entretanto, explicitar que 3 refeições ao dia são suficientes penso que pode atrapalhar o objetivo de prevenir a obesidade.

Justificativa: Apesar de não ser tão recente este artigo é um dos sinais que o fracionamento das refeições de 4 a 6 /dia é melhor. Estratégias dietéticas para melhora da glicose pós-prandial, lipídios, inflamação e saúde cardiovascular. James H. O'Keefe, Neil M. Gheewala, Joan O. O'Keefe Carla Journal of the American College of Cardiology Vol. 51, No. 3, 2008. Portanto, se o guia visa entre outras coisas prevenção penso ser relevante manter o fracionamento das refeições.

Data: 06/05/2014

Comentário: a) Incluir recomendação de lanche (exemplificar e dispor de imagens) entre as principais refeições; b) Há a recomendação de que guloseimas e produtos ultraprocessados sejam evitados nos ambientes de trabalho ou locais de estudo ou lazer. Incluir que devem ser evitados em casa também

Justificativa: Ampliar os cuidados com a alimentação para todos os ambientes, meios e grupos populacionais.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções



tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Pryscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

ustificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



J Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. **TEIXEIRA, Pryscila Dryelle Souza et al.** Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. **AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de.** Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. **AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno.** Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: No início do capítulo 4, página 60, primeiro quadro azul: "Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade." Quando se escreve " Evite comer nos intervalos entre as refeições." Sugiro que seja explicitado quais são estas refeições (principais refeições e outras refeições, por exemplo).

Justificativa: Da maneira como está escrito não fica claro se a recomendação se refere apenas às refeições principais ou à todas as refeições realizadas no dia. Assim, pode-se entender que é recomendado que a população realize apenas três refeições ao dia.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia,



em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução da respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Pryscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: Quando se escreve: "O desjejum, almoço e jantar...", é enfatizado apenas o consumo de 3 refeições por dia. Sabe-se que ficar mais de 3 horas sem comer aumenta a fome e as pessoas acabam comendo mais, aumentando o volume gástrico e criando um ciclo vicioso.

Justificativa: A ingestão alimentar de 3 em 3 horas: √ Aumenta o metabolismo, pois o organismo gasta energia no processo de digestão (Termogênese Induzida pelo alimento). √ Evita ataques de fome, diminuindo o consumo de doces, guloseimas e outros produtos alimentícios hipercalóricos. √ Mantém-se os níveis de energia. Pessoas que comem apenas 3 vezes ao dia podem apresentar astenia, cansaço e desânimo. √ Diminui o armazenamento de gordura, pois evita que organismo desencadeie o mecanismo de sobrevivência, que vai provocar armazenamento de gordura. √ Além disso, comer frequentemente, diminui a quantidade de calorias que se consome em cada refeição.

Data: 06/05/2014

Comentário: Novamente no 3º e 4º parágrafo da pág 60 o Guia coloca como "aceitável/saudável" um indivíduo realizar apenas três refeições dia. Apresenta a necessidade de mais refeições diárias apenas para crianças. Tanto no guia anterior como em várias referências na literatura científica especializada reconhece-se a importância e as vantagens do fracionamento das refeições (consumo de 5 a 6 refeições/dia).

Justificativa: Realizando apenas 3 refeições o consumo de frutas fica prejudicado, bem como o alcance da necessidade de micronutrientes. Além disso, o maior número de refeições proporciona aumento da TID, aumentando, portanto, o metabolismo, e ainda evita a hipoglicemia e controla a homeostase glicêmica e lipídica.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou abordá-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men.Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: Recomendação: comer devagar

Justificativa: O comer devagar, necessariamente não quer dizer mastigue bem... o termo precisa ser corrigido.

Data: 06/05/2014

Comentário: Comer em companhia

Justificativa: Achei válido estimular a alimentação como um ato de prazer e de ser uma atividade social também.

Data: 06/05/2014

Comentário: Pág.60- No item "Comer com regularidade e com atenção" sugerimos que a recomendação para um maior fracionamento das refeições seja feita para todas as faixas etárias de forma clara, não se enfatizando somente crianças e adolescentes. Essa recomendação se faz necessária já que há diversos estudos comprovando os efeitos benéficos à saúde do fracionamento das refeições.



Justificativa: Pág.60- A ingestão alimentar em um maior número de refeições permite melhores escolhas alimentares, além de atuar diretamente sobre a quantidade de alimentos ingeridos na próxima refeição, por afetar diretamente a sensação de fome, reduzindo comportamento de super compensação. Além disso, o consumo alimentar de forma frequente e regulada promove uma ativação do metabolismo endógeno em função do processo de digestão. Por outro lado o não fracionamento das refeições pode promover períodos de jejum com elevação dos níveis endógenos de cortisol, que em longo prazo pode estar associado com aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas (REYNOLDS et al. J Clin Endocrinol Metab; 95(4):1602-8, 2010; ESTEGHAMATI et al. Clin Invest Med; 34(3):E131-7,2011). Ainda, no jejum há um aumento da mobilização e oxidação da gordura corporal com supressão da oxidação da glicose e gasto energético, de forma a preservar o suprimento de glicose para o sistema nervoso central (HOROWITZ et al. Am J Clin Nutr; 73:517-22, 2001).

Data: 06/05/2014

Comentário: COMO COMER 1. Embora haja uma série de benefícios da realização das refeições em companhia, hoje sabe-se também que há um grande número de pessoas, jovens e inclusive idosos que vivem sozinhos e dessa forma acabam não tendo escolha em se alimentar em conjunto. Da maneira como exposto, o autor acaba por não considerar essas diferenças fruto da vida moderna, famílias menores, casais separados, idosos sozinhos, pessoas que trabalham fora o dia todo. 2. Dados do IBGE mostram que a densidade domiciliar está diminuindo e que houve um aumento no número de pessoas que vivem sozinhas é cerca de 12,1% segundo o Censo de 2010. O que implica em dizer que boa parte das suas refeições será realizada sozinha. 3. Não se pode dar a ideia de que aqueles que vivem sozinhos estão se alimentando de maneira inadequada. Caberia aqui propor novas formas de se desfrutar de uma boa alimentação mesmo que sozinho. Comer com regularidade e atenção: pelas recomendações nutricionais atuais os lanches intermediários são essenciais para evitar exageros nas principais refeições bem como longos períodos em jejum. A concentração de energia em apenas três refeições pode aumentar o volume de consumo e reduzir a qualidade da dieta em especial dos nutrientes provenientes de lácteos. Em vistas da dinâmica da sociedade atual vemos uma barreira quanto a forma que a posição acima poderia ser implementada. Além do que, nos tempos atuais os pais trabalham e é difícil fazer comida diariamente com a participação de todos. Ainda, importante destacar que, em grandes capitais as refeições em família somente ocorrem nos finais de semana e muitas das vezes em restaurantes. Diante do exposto, chamamos atenção a conotação de desconhecimento da realidade do povo brasileiro que este capítulo demonstra. Gostaríamos novamente de reforçar a contradição com o Guia Alimentar 2005 para que as refeições sejam fracionadas em 5 ou 6 vezes ao dia.

Justificativa: Justificativa segue os Comentários
Data: 06/05/2014
Comentário: 1) O Guia não considera as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes. A sugestão é descrever a importância do consumo das três refeições principais e das refeições intermediárias para todas as faixas etárias
Justificativa: Não se aplica.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugestão: substituir a frase " Evite comer nos intervalos entre as refeições" por incluir lanches saudáveis entre as principais refeições.
Justificativa: Não se aplica.
Data: 06/05/2014
Comentário: Apesar de recomendar o consumo de refeições além das principais (desjejum, almoço e jantar) apenas para crianças e jovens, o guia ressalta a importância dessas refeições serem feitas de forma regular e em horários semelhantes todos os dias. Esse é um ponto positivo, pois estimula a criação de hábitos no que diz respeito a alimentação, evitando, por exemplo, "beliscar" entre as refeições. Além disso, nesse capítulo são destacadas as circunstâncias que envolvem o ato de comer, incluindo quando, como, onde e com quem se come, abordando desde os aspectos higiênicos da alimentação, até aspectos sociais, como a convivência com familiares e amigos, e o prazer com a alimentação. Porém, no parágrafo 5, o guia destaca que as refeições além do desjejum, almoço e jantar podem ser necessárias para crianças pequenas e para aquelas pessoas que sintam necessidade de fazer mais refeições ao longo do dia.
Justificativa: O ideal é que os intervalos entre as refeições não sejam muito longos, com aproximadamente 3 horas de duração e que portanto, de maneira geral todos devem consumir mais dois lanches e uma ceia, além das 3 refeições principais, com o intuito de manter a saciedade ao longo do dia e não consumir alimentos em excesso nas refeições principais.
Data: 06/05/2014
Comentário: A primeira recomendação " Evitar comer nos intervalos entre as refeições" e a segunda " devemos ingerir a quantidade de água que nosso organismo (ou nossa sede) pedir" deve ser excluída ou modificada.
Justificativa: Vai contra as leis da nutrição, que foram fundamentadas nos princípios da fisiologia humana.
Data: 06/05/2014
Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 06/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 06/05/2014

Comentário: Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men.Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.
Data: 06/05/2014
Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.
Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.
Data: 06/05/2014
Comentário: Parágrafos 11 e 16 - Linguagem voltada para populações urbanas
Justificativa: De fato a população urbana é predominante (84%) segundo censo demográfico realizado pelo IBGE em 2010. No entanto, considera-se necessário contemplar também a população rural, assim como os povos e comunidades tradicionais, nas suas peculiaridades rotineiras relativas ao ato de comer.
Data: 06/05/2014
Comentário: Muito bom o relato social para uma alimentação prazerosa, como a regularidade e atenção ao que come e quantidade do que come; comer em companhia da família, amigos e em ambientes apropriados higienizados e seguro.
Justificativa: gostei da informação e de como foi abordado
Data: 06/05/2014



Comentário: Visto que quando se fala do grupo das frutas e das castanhas, a recomendação de consumo é justamente entre as refeições principais, dizer que não se deve comer entre as refeições fica contraditório. Sobre ¿Comer em ambientes apropriados¿ é importante citar o que realmente importe e o que é viável. ¿Locais limpos, tranquilos e confortáveis¿ nem sempre são possíveis. As recomendações citadas são adequadas e pertinentes, mas não são exequíveis para a maior parte da população que vive em ambientes urbanos e que necessita de grandes deslocamentos ao longo do dia. É importante citar alternativas práticas saudáveis para as pessoas que têm longos períodos de jejum entre as três principais refeições: café da manhã, almoço e jantar. E também citar dicas para que as pessoas consigam realizar preparações culinárias em um tempo razoável. Como se trata de um Guia é necessário que este ofereça sugestões que sejam adequadas para o cotidiano atual da população e não fazer com que a população tente se adequar a sugestões não exequíveis, sem se abordar os aspectos estruturais da organização econômica e social.

Justificativa: Visto que quando se fala do grupo das frutas e das castanhas, a recomendação de consumo é justamente entre as refeições principais, dizer que não se deve comer entre as refeições fica contraditório. Sobre ¿Comer em ambientes apropriados¿ é importante citar o que realmente importe e o que é viável. ¿Locais limpos, tranquilos e confortáveis¿ nem sempre são possíveis. As recomendações citadas são adequadas e pertinentes, mas não são exequíveis para a maior parte da população que vive em ambientes urbanos e que necessita de grandes deslocamentos ao longo do dia. É importante citar alternativas práticas saudáveis para as pessoas que têm longos períodos de jejum entre as três principais refeições: café da manhã, almoço e jantar. E também citar dicas para que as pessoas consigam realizar preparações culinárias em um tempo razoável. Como se trata de um Guia é necessário que este ofereça sugestões que sejam adequadas para o cotidiano atual da população e não fazer com que a população tente se adequar a sugestões não exequíveis, sem se abordar os aspectos estruturais da organização econômica e social.

Data: 06/05/2014

Comentário: Aspectos positivos: As recomendações sobre como comer reforçam a visão ampliada sobre a alimentação e o sistema alimentar, visto que o ato de se alimentar inclui não apenas os alimentos em si, mas também o ambiente, o tempo e a companhia. Destaca-se a importância de valorizar a questão de gênero, considerando que todos tem o papel de cuidar da alimentação e prepará-la em conjunto. As recomendações desse capítulo vem de encontro aos resultados de estudos que evidenciam que os modos de comer não saudáveis estão relacionados com desfechos negativos em saúde relacionados a doenças crônicas não transmissíveis, como por exemplo, o hábito de fazer muitos lanches entre as refeições, comer na frente da televisão ou computador entre outros.

Justificativa: .

Data: 06/05/2014

Comentário: Na mensagem ¿comer com regularidade e atenção¿: rever a abordagem apresentada, que desencoraja a presença de lanches ou pequenas refeições ao longo do dia. É possível e, por vezes, necessário, que sejam realizadas pequenas refeições, com base em ¿alimentos¿. Incluir sugestões de lanches mais saudáveis. Disponibilizar referência bibliográfica que fundamente a recomendação de três refeições em lugar da de quatro a seis refeições. A mensagem poderia ser: ¿fazer refeições é melhor do que a prática de comer a toda hora (¿beliscar¿). Retirar frase de efeito: ¿evite comer nos intervalos...¿, pois o próprio texto diz que é possível desde que a pessoa sinta necessidade. Substituir a última frase de efeito por ¿Desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade¿. Na mensagem ¿comer em ambientes apropriados¿: as frases de efeito estão muito distantes da realidade da população; sugerimos: ¿Coma onde lhe traga tranquilidade e prazer¿, ¿Preste atenção ao que está comendo¿, ¿Comer faz parte da nossa vida social¿. Na mensagem ¿comer em companhia¿: para a população idosa, crescente em nosso país, esta é uma recomendação que dificilmente será atendida e para outras pessoas, isso pode gerar desconforto ou até tensão e ansiedade, em caso de ambientes de trabalho; sugere-se ¿sempre que possível, realize as refeições com pessoas de que você goste¿.

Justificativa: Este capítulo apresenta-se extremamente prescritivo e, dependendo da população, até elitista. As frases de efeito e os textos explicativos deveriam ser revistos, à luz das condições de vida da maior parte da população brasileira. Sugere-se que o capítulo leve as pessoas a refletirem sobre suas práticas alimentares atuais com base nas informações científicas disponíveis no momento. Cada pessoa deve ser capaz de encontrar suas melhores opções, o seu ¿apropriado¿.

Data: 06/05/2014

Comentário: (não teria considerações)



Justificativa: (não teria considerações)
Data: 06/05/2014
Comentário: Muito bom o incentivo a alimentar-se sempre no mesmo horário.
Justificativa: Incentivo a alimentação em locais calmos, em companhia.
Data: 06/05/2014
Comentário: Rever a parte do Guia em que diz “Evite comer nos intervalos entre as refeições” e citar quais são as principais refeições, bem como o número mínimo de refeições a serem feitas diariamente (6 refeições diárias) pela população geral; porém contando sempre com as individualidades (página 60).
Justificativa: : Esta frase demonstra que não se deve comer entre as refeições; mas ainda que o sentido pretendido fosse evitar comer alimentos não saudáveis ou comer em quantidades excessivas ou inadequadas no intervalo das refeições, o leitor leigo no assunto não saberia interpretar essa orientação. Portanto, acredito que havendo a revisão da presente frase e sendo descrita de uma forma mais clara, faz com que o leitor tenha conhecimento do que seria considerada uma alimentação saudável.
Data: 06/05/2014
Comentário: Substituir os termos “guloseimas” e “salgados de pacote” (página 60), por “alimentos ultraprocessados”.
Justificativa: Sugere-se a universalização dos termos usados ao longo do guia, em muitos trechos há confusão na compreensão do texto, pois as definições não estão claras e se repetem.
Data: 06/05/2014
Comentário: A parte do texto que diz para “Optar por uma salada ou por uma sopa antes do prato principal é outra maneira de conceder a nosso organismo o tempo necessário para que os alimentos sejam mais bem aproveitados e para que não se coma mais do que o necessário”, poderia ser revista (página 60).
Justificativa: O incentivo ao consumo de sopa antes do prato principal, pode não ser a melhor opção, pois deve-se levar em consideração os ingredientes utilizados e a forma de preparo dessa sopa, a fim de verificar se o consumo de dois pratos principais não levam ao excesso de calorias em uma mesma refeição. Além disso, o consumo de sopa pode não fazer parte da cultura da população brasileira, e pode acabar por levar ao excesso de peso, caso não haja uma orientação adequada.
Data: 06/05/2014
Comentário: Na frase “Comer em companhia” sugere-se a substituição por “Comer como ato social” (página 62)

Justificativa: : A frase "comer em companhia" pode não ser a mais adequada já que exclui-se uma parcela crescente de indivíduos que residem sozinhos, ou por algum outro motivo.
Data: 06/05/2014
Comentário: Na frase "Comer em companhia" sugere-se a substituição por "Comer como ato social" (página 62)
Justificativa: : A frase "comer em companhia" pode não ser a mais adequada já que exclui-se uma parcela crescente de indivíduos que residem sozinhos, ou por algum outro motivo.
Data: 06/05/2014
Comentário: No tópico "Comer com regularidade e atenção", não há critérios claros sobre "evitar" outras refeições.
Justificativa: Sugerimos revisão do texto considerando haver evidência científica que justifica o fracionamento do dia alimentar em mais do que três refeições, considerando o perfil epidemiológico nutricional de aumento de doenças crônicas não transmissíveis.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se rever o trecho: "em locais onde ALIMENTOS não eram comumente comercializados, como farmácias, postos de gasolina, bancas de jornal, cinemas, escolas e hospitais" (página 67).
Justificativa: Nesse trecho verifica-se a dificuldade de ora utilizar o termo "alimentos" ora "produtos alimentícios processados", pois, nos locais citados não são vendidos "alimentos" e segundo a classificação utilizada no guia, mas sim "produtos alimentícios". Nota-se a confusão que a utilização desses termos pode ocorrer ao longo do guia.
Data: 06/05/2014
Comentário: Recomendação sobre não comer entre as refeições
Justificativa: Sugerimos que esta recomendação seja melhor abordada, para não gerar confundimento ou mesmo desestímulo ao fracionamento do dia alimentar. Seria recomendado não comer entre as principais refeições? Então não seria recomendado fazer lanches intermediários? Ou a intenção desta recomendação seria desestimular os "beliscos" entre as refeições? Acreditamos que isto deva ficar mais claro.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sobre o item como comer



Justificativa: Sugerimos que seja inserida a informação que as guloseimas devem ser evitadas também dentro de casa e não só fora dela (desestimulando sua compra), uma vez que a disponibilidade domiciliar interfere diretamente no consumo. Ainda, achamos interessante fazer um alerta mais direto aos perigos dos restaurantes de comida a vontade (valor fixo para comer a vontade, rodízios..., bem como as promoções feitas nos estabelecimentos que comercializam alimentos (refil de refrigerante, leve o dobro por alguns centavos a mais...) que favorecem o aumento do consumo alimentar não acompanhado da percepção do mesmo.

Data: 07/05/2014

Comentário: Ao ler, em sua íntegra, o capítulo quatro que se intitula “Como Comer”, do referido Guia, se percebe o destaque dado ao ato de comer, no tocante ao quesito social presente neste ato como também, as questões relacionadas ao local, ao tempo necessário para usufruir em sua plenitude a comida que ingerimos e, a importância da ação de preparar uma refeição como veículo de transmissão de valores e tradições. Também destaca-se as observações feitas para quando se realiza a refeição, de modo que esta não ocorra diante da televisão, realizando outras atividades, como de trabalho ou estudo, de pé, andando e outras situações apontadas como indesejáveis para a efetivação de uma alimentação com qualidade. Entretanto, nota-se afirmações elaboradas de modo geral, sem propiciar um esclarecimento que venha a contribuir para uma reflexão sobre o ato de comer e sua relação com a saúde e, nem tampouco, são abordadas as questões sócio-econômicas e políticas que envolvem o ato de comer. Assim nos deparamos com termos como: “comer com regularidade”; “intervalos apropriados entre o desjejum, almoço e jantar”; “comer com atenção pois facilita o complexo mecanismo biológico que regula nosso apetite”; “horários semelhantes”; entre outras. Frases que não esclarecem o que vem a ser “comer com regularidade”, pois esta recomendação pode ser interpretada como espaço exato, pontual ou, como lei natural, de comer diariamente. Também, não esclarece o porquê que “refeições regulares consumidas com atenção e sem pressa favorecem a digestão dos alimentos e também evitam que se coma mais do que o necessário.[...]” muito menos o “complexo mecanismo que regulam nosso apetite”. Não há referência sobre a importância da mastigação tanto para se degustar a comida, explorando os diferentes sabores e consistência das diversas preparações que compõem a refeição, como o fato da mastigação ser o início da digestão, por meio da enzima amilase, presente na saliva. Outro fato importante na mastigação, em especial para as crianças, é que este ato favorece o fortalecimento da musculatura da boca, o que facilita a correta articulação das palavras propiciando uma dicção clara destas, fator que favorece a socialização dos indivíduos. Deste modo perde espaço de esclarecimento e de significação desta recomendação, repetida em diversos momentos, no capítulo, por parte dos autores. Chama a atenção o fato

de haver recomendações que quebram paradigmas, sustentados em um vasto número de pesquisas e estudos científicos que asseguram a necessidade do indivíduo de comer entre o desjejum e almoço e, entre o almoço e o jantar; realizando assim pelo menos 5 refeições com intervalos de tempo menores. A recomendação de três refeições por dia além de contraditória ao que até hoje está estabelecido na comunidade científica; é colocada no plano individual, de modo genérico, sem qualquer discussão que esclareça e sustente esta recomendação; principalmente quando se lê que crianças devem comer entre estas três refeições assim como, pessoas que sintam necessidade de fazê-lo, deixando ainda mais contraditória a recomendação. Quando é abordado o tema *“tempo”* para as refeições, os autores colocam esta discussão descontextualizada da estrutura social, desconsideram a diversidade de situações que encontramos em nossa sociedade, pois para um grande contingente populacional o horário do almoço está definido de acordo com a atividade que desenvolve. O tema, do modo com está abordado desconsidera estas desigualdades de condições de viver, de acesso a bens e serviços socialmente produzidos, colocando a questão no plano de simples opção do indivíduo.



Justificativa: Novamente, quando os autores abordam a categoria “local” para realizar as refeições, o fazem de modo a responsabilizar o indivíduo sobre “sua escolha” e, mais uma vez esta recomendação se faz de modo alheio às diferenças existentes em nossa sociedade e, que definem o tipo de serviço ao qual o indivíduo tem acesso, independente de reconhecer a importância do lugar para a realização das refeições. Nesta questão cabe, no mínimo, duas considerações; a primeira que a nossa sociedade é predominantemente urbana, de acordo com o Censo de 2010, são 160 milhões que vivem em cidades e, apenas 30 milhões na área rural (IBGE, 2010), o que faz com que esta população urbana tenha como modo de acesso ao alimento rede de supermercado, mercadinhos, feiras, restaurantes, bares, lanchonetes, padarias e similares e, a segunda, a maioria da população brasileira, com renda familiar, esta na faixa entre 1/2 a 1 e “salário mínimo” (IBGE, 2010), sendo que o local para realizar suas refeições vai depender da possibilidade do indivíduo acessar o alimento e, os locais que comercializam o mesmo. Então a escolha do “local” para o indivíduo realizar suas refeições perpassa por questões econômicas e a possibilidade socialmente estabelecida que garanta ao mesmo, o acesso ao alimento. A recomendação, do “local” para comer, feita pelos autores, coloca como princípio a igualdade de acesso, demonstrando um pensamento fragmentado da sociedade brasileira. Mesmo considerando a desigualdade de acesso ao alimento referido acima, cabe ressaltar ainda que segundo o texto do Guia em questão, a melhor opção/“local” para fazer as refeições é o restaurante com sistema de bife a quilo (peso), justificando que nesses teremos maior variedade de preparações e que essas seriam preparadas na hora. Esta recomendação apresenta contradições

nas próprias orientações dadas pelos autores, quais sejam: 1) Os autores colocam que as pessoas tendem a comer mais do que o necessário quando estão diante de grandes quantidades de alimentos ou quando há oferta de grandes porções; entretanto não esclarecem o que seria grandes quantidades de alimentos, fala subjetiva, pois valor de grandeza colocado de modo genérico, terá como referência a interpretação do próprio indivíduo. O Guia tem como objetivo orientar a população a realizar uma alimentação adequada e, neste sentido se faz necessário à especificação de valor de quantidade considerada grande; 2) Outro fato não considerado pelos autores, apesar de relatado em vários estudos científicos que colocam que a grande variedade de preparações, característica dos bife a quilo (peso), induzem o indivíduo a se servirem de uma quantidade maior de preparações, do que o necessário. Faltando assim, uma discussão da importância de quando o indivíduo se utilizar deste tipo de local para realizar suas refeições, tenha como orientação, os grupos de alimentos, possibilitando melhores escolhas alimentares. 3) Também, observamos uma análise parcial da realidade visto que, os autores, não consideram em sua recomendação a especialização da indústria alimentícia que abastece o setor da alimentação coletiva. Sabe-se que na prática a indústria alimentícia vem se especializando cada vez mais em alimentos prontos para o consumo, inclusive destinados a unidades de alimentação e nutrição com produção em grande quantidade, e com isso temos cada vez mais produtos industrializados/prontos para o consumo sendo utilizados nesses restaurantes, uma vez que acelera o preparo e frequentemente tem menor custo. Exemplo desses produtos: flocos de batata (purê), verduras em conserva, molhos prontos (molho branco, molho madeira), entre outros. E com isso essa recomendação acaba se contrapondo aos capítulos anteriores que estimulam a redução do consumo de alimentos ultraprocessados (industrializados).

Data: 07/05/2014

Comentário: O início deste capítulo nos leva a entender que não é necessário a realização de 5 a 6 refeições como preconiza a OMS, evitando períodos longos de jejum, hipoglicemia e etc. e com isso acaba diminuindo a possibilidade de inserção adequada dos grupos alimentares (frutas, cereais, leite e seus derivados). Neste capítulo vemos que existe outros fatores que proporcionam uma alimentação adequada, não só a escolha dos alimentos, mas a regularidade do consumo, companhia e o ambiente. Além de ser enriquecido com dicas de como evitar a prática adequada, como evitar restaurantes que levem ao consumo exagerado.



Justificativa: O início deste capítulo nos leva a entender que não é necessário a realização de 5 a 6 refeições como preconiza a OMS, evitando períodos longos de jejum, hipoglicemia e etc. e com isso acaba diminuindo a possibilidade de inserção adequada dos grupos alimentares (frutas, cereais, leite e seus derivados). Neste capítulo vemos que existe outros fatores que proporcionam uma alimentação adequada, não só a escolha dos alimentos, mas a regularidade do consumo, companhia e o ambiente. Além de ser enriquecido com dicas de como evitar a prática adequada, como evitar restaurantes que levem ao consumo exagerado. Comentado por: Cristina G. Mota; Dayane Zancan; Lainara B. das Neves e Simone Ferreira.

Data: 07/05/2014

Comentário: Contribuições Rede Interinstitucional de Alimentação e Cultura

Justificativa: O capítulo 4 *o comer* apresenta recomendações muito adequadas aos cidadãos na lógica do conceito de comensalidade, que não é referido no Guia. Mas, sua construção centra sobre os indivíduos decisões da escolha alimentar e omite as ações da política pública. Neste sentido, nossa recomendação é trazer o diálogo menos centrado nas pessoas para não promover a *culpabilização* e estimular a sociedade brasileira a ser agente transformador para a promoção de ambientes saudáveis para o comer.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: Foi dada pouca importância sobre a necessidade do fracionamento da dieta, tanto no capítulo 2 como no 3

Justificativa: Poucas refeições, porém fartas em calorias, estão relacionadas com o aumento da adiposidade quando comparadas a refeições mais frequentes quando o total de calorias é equivalente. Smith GP. Controle da ingestão alimentar. In: Shils ME et al. Nutrição Moderna na saúde e na doença. 2.ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2009. Sugere-se um detalhamento da composição dos lanches intermediários não somente para crianças e adolescentes como descrito na página 44, como também para adultos e idosos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Importância da inclusão de um referencial quantitativo para consumo dos grupos alimentares (pag 45 a 55), bem como para limites de consumo de óleo, açúcar e sal (pag 19 e 20) e para o bom estado nutricional retratado simplesmente pelo controle do peso corporal neste documento na página 37.

Justificativa: Visto que o estado nutricional é definido pela avaliação de indicadores não só antropométricos mas também bioquímicos, dietéticos e exame físico, desta forma identifica que o EN do indivíduo de fato não é resultado exclusivamente da ingestão calórica, mas também da ingestão de macro e micronutrientes, contrapondo-se ao fato de simplesmente o controle do peso corporal ser uma referência do estado nutricional, como afirmado na página 37. Segundo o documento da Organização Mundial da Saúde (Fraga?) há necessidade da abordagem da variedade e da quantidade dos alimentos que compõem uma dieta para adequação de micronutrientes, pois eles exercem um papel importante na prevenção de doenças carências ainda existentes no Brasil. Algumas vitaminas possuem ação antioxidante que contribuem para redução de algumas DCNT. A Segurança alimentar não pode ser atribuída somente a ingestão calórica, mas a adequação de micronutrientes. Assim sendo, sugerimos a inclusão de sugestão de porcionamento para os grupos alimentares e para o óleo, o açúcar e o sal, pois mesmo diante da necessidade da individualização, para obtenção de uma alimentação equilibrada há necessidade de uma composição harmoniosa entre os alimentos a fim de se evitar um consumo excessivo ou insuficiente de nutrientes, assim como sugerem outros Guia Alimentares (Americano, canadense, australiano, mexicano etc) Fonte: Diretrizes dietéticas baseadas em alimentos para populações saudáveis: considerações internacionais. In: Shils ME et al. Nutrição Moderna na saúde e na doença. 2.ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2009.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Pryscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014



Comentário: Pontos fortes Valorização do ato de comer como algo que requer planejamento, abordagem da alimentação como questão social. Pontos fracos Na circunstância comer com regularidade e com a atenção, indicam-se 3 refeições para o adulto (desjejum, almoço e jantar) como suficientes ao alcance energético e das necessidades nutricionais – exceto para as pessoas que sintam que precisam fazer mais de 3 refeições. A crítica ao ato de comer entre os intervalos desmerece a colação e o lanche? Uma coisa é criticar o consumo de guloseimas nos intervalos; outra é criticar o consumo fracionado em maior número de refeições. Isto se reflete no dez Passos da alimentação saudável, que indicam que não se deve comer nos intervalos entre as refeições. Na última frase do item quando se fala em –comer como fonte de satisfação e prazer–, há referência à ideia de desfrutar a alimentação com calma. No entanto, em parágrafo anterior, ao criticar o consumo de guloseimas, desconsidera que as pessoas também extraem satisfação e prazer deste ato. Na circunstância –comer em ambientes apropriados–, houve a reflexão do grupo sobre o paradoxo das praças de alimentação, que atualmente são espaços comuns para o ato de comer – por vezes dificultam a concentração nesse ato e não estimulam que se coma mais devagar, assim vistos como espaços fastfood. Contudo, estes espaços de alimentação poderiam favorecer a socialização e sendo assim valeria a pena incluir este tema no material, visto que a utilização desses espaços vem aumentando.

Justificativa: 3 refeições são suficientes - O texto não define o que é um intervalo apropriado (se a perspectiva do Guia alimentar é não ser prescritivo, é compreensível; caso contrário, gera confusão).

Data: 07/05/2014

Comentário: Durante a Oficina de discussão do Guia Alimentar realizada no Acre, neste capítulo as sugestões são de reformulação quanto às recomendações, de modo a torná-las mais claras: - Recomendação 1, na última frase desta recomendação sugerimos que substitua para: "Pare para comer e desfrute desse momento." - Recomendação 2, sugerimos a seguinte modificação: "Procure sempre comer em locais limpos, tranquilos e confortáveis. Coma em casa sempre que possível, ou em estabelecimentos onde você tenha opções de alimentos saudáveis." - Recomendação 3, apenas na última frase a sugestão é resumir para: "Procure envolver todos no preparo das refeições."

Justificativa: A contribuição é para efeito de fixação das mensagens.

Data: 07/05/2014

Comentário: 1) Observamos que a recomendação sobre o consumo de água está equivocada. Consideramos fundamental definir a quantidade diária recomendada, ainda que ressalvas sejam acrescentadas sobre a individualização do consumo, com base na idade, peso, atividade física, ciclo de vida e etc. 2) Orientar que a água de torneira possa ser consumida, quando as qualidades sensoriais e microbiológicas estiverem adequadas, levará a um grande risco de contaminação. Vai contra as orientações que os profissionais fazem à população. Sugerimos que esse item seja retirado.

Justificativa: 1) Orientar para que o consumo de água seja baseado no sintoma da sede pode causar sérias consequências, como desestímulo ao consumo de água e incentivo ao consumo de refrigerantes e bebidas açucaradas em sua substituição; 2) Dificilmente a população, em especial as moradoras de comunidades de maior vulnerabilidade, terão acesso a uma água de qualidade saindo de suas torneiras. Também não acreditamos que as mesmas possuam condições de avaliar a qualidade microbiológica dessa água, ainda que esteja sensorialmente agradável para o consumo.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução da respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS,

Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Pryscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou abordá-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men.Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: A orientação "evite comer no intervalo entre as refeições" desconsidera o princípio da autorregulação energética, caracterizada pela habilidade inata do ser humano de comer intuitivamente no momento em que está com fome e parar de comer quando está saciado. Este prejuízo é comprovadamente associado à maior ingestão alimentar e, conseqüentemente, ao excesso de peso (Van Dyke & Drinkwater, 2013) Van Dyke N, Drinkwater EJ. Review Article Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. Public Health Nutr. 2013; 21:1-10

Justificativa: A orientação "evite comer no intervalo entre as refeições" desconsidera o princípio da autorregulação energética, caracterizada pela habilidade inata do ser humano de comer intuitivamente no momento em que está com fome e parar de comer quando está saciado. Este prejuízo é comprovadamente associado à maior ingestão alimentar e, conseqüentemente, ao excesso de peso (Van Dyke & Drinkwater, 2013) Van Dyke N, Drinkwater EJ. Review Article Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. Public Health Nutr. 2013; 21:1-10



Data: 07/05/2014
Comentário: Neste capítulo a primeira crítica a ser feita seria a revisão do texto, no que diz respeito às recomendações do número de refeições diárias no Guia atual, o qual orienta a realizar apenas três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar), ao invés de preconizar o fracionamento das refeições (6-8 refeições), o que já é fundamentado pela literatura, principalmente para evitar refeições de grandes volumes e que o indivíduo chegue a próxima grande refeição com mais fome e consuma uma quantidade maior do que realmente necessita, além da regulação hormonal que este fracionamento promove. O Guia atual desconsidera a importância das pequenas refeições (lanches) para a população em geral.
Justificativa: Sugerimos que o texto seja revisado, para que a informação seja de $\geq$ pelo menos três refeições diárias e que explique a importância dos lanches nos intervalos para uma melhor digestão e aproveitamento dos nutrientes. Também se faz necessário, revisar o texto quanto as repetições de palavras no decorrer do capítulo. Muitas palavras se repetem (Ver penúltimo parágrafo da página 60 e do tópico Finalmente, página 63).
Data: 07/05/2014
Comentário: Consideramos que orientar o consumo de apenas três refeições ao dia, exceto para crianças e adolescentes, vai de encontro às orientações sobre hábitos alimentares saudáveis. Sugerimos que a orientação seja para todos, de 5 a 6 refeições ao dia.
Justificativa: O maior fracionamento das refeições é uma orientação importante em todos os ciclos de vida, não apenas na infância e na adolescência. Auxilia no controle do peso e na prevenção da obesidade, além de ser uma importante estratégia no tratamento de diversos distúrbios alimentares.
Data: 07/05/2014
Comentário: Observar neste capítulo a relação entre títulos e subtítulos pois alguns consideraram que pode haver entendimentos diferente para cada um deles.
Justificativa: idem
Data: 07/05/2014
Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou abordá-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: Rever os termos PG 60 (Capítulo 4) e parágrafo 2 e o texto utiliza o termo "intervalo apropriado", mas não indica o que é considerado apropriado; PG 61 - Pertencimento e senso de pertencimento e termo que não está claro;

Justificativa: Termos que não estão claros

Data: 07/05/2014

Comentário: CAPÍTULO 4 PG 54 - Comer em companhia é algo bom ou ruim por si só? Comer em companhia pode ser considerado benefício ou malefício dependendo do caso (dependendo dos hábitos que são compartilhados, do tipo de companhia, da quantidade consumida, etc). Além disto, como compatibilizar as recomendações de comer com foco (pg 59) e comer em companhia. Comer em companhia sempre que possível é exclui qualquer pessoa que não tenha companhia para se alimentar. Talvez quando falar da alimentação infantil citar a importância de comer com a família, mas para o adulto fica complicado tratar desta questão é tem pessoas que podem gostar de comer sozinhas; PG 59- Substituir o termo espaço por ambiente; PG 60- O que é intervalo apropriado? Não consideramos apropriado o fracionamento de três refeições, pois não levariam ao consumo das quantidades adequadas podendo ingerir quantidades maiores ou menores do recomendado. No caso de idosos, gestantes, nutrízes, escolares e pré-escolares este fracionamento é inadequado; Pg 60_ Quais são as crianças pequenas? Lactentes? Pré - escolares e escolares? É importante definir melhor; PG 60 é O termo "Horário semelhante" é substituir por "sempre que possível no mesmo horário"; PG 61- A segunda porção do alimento seria repetir refeição e isto não seria uma recomendação; PG 61- Será que restaurantes onde se paga pela comida selecionada são as melhores alternativas para o dia a dia? Isto é adequado para estar no guia?

Justificativa: Clarear a linguagem e conferir maior coerência interna ao documento.

Data: 07/05/2014

Comentário: CAPÍTULO 5 Os fatores condicionantes poderiam ser hierarquizados do mais geral para o particular e não começando pela "Informação" como primeiro fator. Na pagina 67 é quando fala na atuação como cidadão em relação à questão da informação destaca como principal possibilidade uma atitude de cobrança e reivindicação ao governo e não tanto de ação coletiva. O Guia poderia indicar opções para que a população possa recorrer a soluções mais próprias como hortas domésticas, redes de consumidores, ação política direta, pró ativa. Além disto, a ação está muito focada no indivíduo; PG 68 é Explicar melhor como a população pode reivindicar em conselhos; PG 69- A nomenclatura é produto industrializado enriquecido não dá conta de diferenciar a farinha fortificada de iogurtes enriquecidos; Pg 70 -71 é O guia reconhece a falta de tempo como um fator condicionante, mas ao relatar as habilidades culinárias acaba cansando o leitor ao detalhar todas as etapas necessárias em termos de pré é preparo, preparo, etc. Além disto, o próprio Guia destaca que os produtos prontos não demandam este conjunto de ações. Isto parece por um lado reforçar um fator facilitador dos produtos prontos (que devem ser evitados) e indicar um processo de preparo de alimentos frescos que demanda muito tempo e habilidades (que parecem incompatíveis com a falta de tempo). Desta forma, o próprio Guia faz publicidade dos produtos industrializados ao destacar todos os aspectos favoráveis para seu consumo.



Justificativa: Clarear a linguagem e conferir maior coerência interna ao documento.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou abordá-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes

melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.



Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre



uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução da respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Pryscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men.Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho "(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas" (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: "de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas".

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 07/05/2014



Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: Em relação à redação ou à forma de expressar algumas ideias cuidados devem ser tomados para evitar ou reforçar o discurso da “ignorância”, utilizado pela EAN em outras épocas, como justificativa para que as pessoas não façam escolhas saudáveis em relação à sua alimentação. Um exemplo pode se verificar em um trecho do capítulo 4: “Para muitas pessoas que se alimentam de forma irregular, rápida e dispersiva, o que pode estar em jogo é o desconhecimento sobre a importância para a saúde e o bem-estar de fazer refeições regulares e do comer sem pressa”.

Justificativa: Considerando que esta não é a intenção do Guia, muito menos a abordagem teórica por ele preconizada, sugere-se rever a redação.

Data: 07/05/2014

Comentário: Pontos fortes a. A acessibilidade do guia. Foi escrito de forma clara e desenvolveu bem as três recomendações principais, atingindo positivamente o foco do capítulo. Ainda apontou as dificuldades encontradas para seguir estas recomendações e as relações existentes entre elas. b. A organização do capítulo também facilitou a leitura e a compreensão.

Justificativa: Pontos fracos c. Falta de opções e flexibilidade durante as possíveis resoluções dos problemas. d. Há o uso de palavras que dão margem a diferentes interpretações. Ex. moderação, regularidade e variedade. e. Não aprofunda as questões econômicas relacionadas ao acesso a determinados alimentos. f. Propor a opção de levar a comida de casa. Ex. marmita

Data: 07/05/2014

Comentário: A ABIA - Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação, contribui com comentários e sugestões ao conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde, colocado em Consulta Pública em 7 de fevereiro p.p. (CP nº 4/14 da Secretaria de Atenção à Saúde), através de links apresentados em cada uma de suas contribuições pontuais ao documento (comentário e/ou justificativa), as quais estão fundamentadas e instruídas dos respectivos materiais, documentos e referências científicas que suportam tais apontamentos.

Justificativa: Nesta manifestação abordamos, principalmente, as questões referentes à generalização de que todos que se alimentam sozinhos estão se alimentando inadequadamente; desconsideração das referências científicas sobre a importância das refeições intermediárias para adultos; e generalização negativa sobre o conceito de restaurantes fast food. Todas estas manifestações pontuais estão disponibilizadas de forma completa através do link: (<http://www.abia.org.br/ftp/PropostaABIAaoGuiaAlimentar-Pontuais-Cap4.pdf>).

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men.Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população através dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos possuam uma dieta ideal/saudável, significa somente que dentre a população estudada, estes apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho "(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas" (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: "de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas".

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se descrever a importância do consumo das três refeições principais e das refeições intermediárias para todas as faixas etárias.

Justificativa: Neste capítulo não estão sendo consideradas as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes.

Data: 07/05/2014

Comentário: PONTOS FORTES O foco no aspecto comportamental (comer com regularidade e com atenção, em ambientes apropriados, em companhia), foi muito positivo. PONTOS FRACOS Faltaram instruções de como organizar uma lista de compras; Melhorar a linguagem: retirar termos inapropriados, evitar repetições (exemplo: ¿muitas pessoas¿), e rever gramática; Orientações: evite comer nos intervalos entre as refeições ¿ e os lanches saudáveis como refeição curta? Substituir por: ¿evite beliscar¿ ALGUM CONTEÚDO DEVERIA SER INCLUÍDO, RETIRADO OU MODIFICADO? 1. Ter um glossário; 2. Acrescentar dicas de uso, tais como: tirar saleiro da mesa; 3. Colocar exemplos dos Grupos de Alimentos; 4. Inclusão do incentivo ao consumo de água, levando em consideração alteração neuro-endócrino; 5. Alertar a população quanto ao uso indiscriminado de agrotóxico nos alimentos; 6. Acrescentar conceito dos transgênicos; 7. Incentivar a prática da agricultura familiar; 8. Retirar o uso do termo ¿com moderação¿ no 2º passo que fala do uso de sal e açúcar, óleos e gorduras; 9. Dar uma ênfase ao risco da mídia e programações cuja pauta é a alimentação; 10. Ao final do 3º capítulo acrescentar um resumo de como organizar uma Alimentação Saudável. AVALIAÇÃO GERAL DA NOVA VERSÃO O Guia veio com a excelente proposta de funcionar como instrumento de educação alimentar e nutricional e não de planejamento dietético. O Guia valorizou o alimento e não o nutriente. Também traz uma visão mais global de como se forma uma cultura alimentar. Porém, o grupo acredita que o antigo Guia deve ser revisado e continuar sendo utilizado. Não desconsiderá-lo. Sugestão: Ter um outro material com as bases científicas da alimentação saudável.

Justificativa: Melhorar o texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou abordá-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou abordá-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. *O Mundo da Saúde* [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. *Ciência e Saude Coletiva* [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. *Rev. Col. Bras. Cir.* [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. *Rev. Assoc. Med. Bras.* [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou abordá-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia,



em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução da respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Pryscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias , citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes
Justificativa: Ao analisarmos a justificativa para esta conduta, entendemos que elaborar uma recomendação baseada em dados colhidos em pesquisa estatística de consumo familiar, além de considerar a parcela mais saudáveis da população, vai de encontro as pesquisas científicas que evidenciam os inúmeros benefícios da alimentação fracionada para o metabolismo e saúde do indivíduo
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugerimos enfatizar a orientação de ingestão , incluindo inclusive quantidades.
Justificativa: Importante recomendar uma referência quantitativa, uma vez que situações como de alterações do sistema neuro endócrino, doenças específicas e diferentes fases do ciclo da vida podem afetar a ingestão e necessidades de hidratação.
Data: 07/05/2014
Comentário: Apesar de o foco no aspecto comportamental (comer com regularidade e com atenção, em ambientes apropriados, em companhia), ser bastante positivo, entendemos que seria interessante a abordagem de aspectos como uso indiscriminado de agrotóxico nos alimentos; conceito dos transgênicos; Incentivo ao consumo de alimentos provenientes da agricultura familiar; grupos de alimentos e dicas de como organizar uma alimentação saudável , também seria muito importante
Justificativa: Estes conceitos tem sido muito discutidos atualmente pela sua importância no êxito da alimentação saudável e sustentável. Entendemos também que por se tratar de um guia voltado a população conceitos e dicas mais objetivos facilitam o entendimento e aplicação dos conceitos. Sugerimos também a criação de um glossário
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução da respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS,

Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho "(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas" (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: "de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas".

Justificativa: Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 07/05/2014



Comentário: No capítulo 4, da nova proposta para o Guia Alimentar, são sugeridas apenas 3 refeições diárias (café-da-manhã, almoço e jantar), porém já é sabido que um maior número de refeições está ligado à prevenção de obesidade e de perda de massa magra, como será discutido adiante. A reserva hepática de glicogênio (responsável pelo controle da glicemia) para humanos é de 70g, em situação de jejum, a glicogenólise é ativada e a reserva hepática de glicogênio começa a ser depletada. Essa reserva dura em média 3 horas, que é o tempo de intervalo entre as refeições recomendado atualmente, pois após a glicogenólise, a gliconeogênese é ativada, essa rota traz consequências negativas ao percentual de massa magra do indivíduo, como será discutido.^{1,3} Não somente a reserva de glicose deve ser colocada em questão, como também o hormônio Grelina, que é liberado em situações de jejum, inibindo o centro de saciedade do hipotálamo, estimulando, portanto a fome. E traz como consequência o aumento do consumo na refeição seguinte, o que está diretamente ligado ao ganho de peso.^{2,3,4} Considerando essas evidências, é necessário que seja informado à população a importância de se alimentar frequentemente, mas explicitar também qual é essa frequência. Quando a nova formulação do Guia Alimentar coloca que é necessário comer em horários regulares e com intervalos apropriados, para a população é muito vago. É necessário que esses intervalos sejam explicitados (de três em três horas aproximadamente), e explicado o porquê da recomendação, de forma sucinta.³

Justificativa: LIU Y, DENTIN R, CHEN D, et al. A fasting inducible switch modulates gluconeogenesis via activator/coactivator exchange. *Nature*. 2008 Nov 13;456(7219):269-73. CHEREL Y, JEAN-PATRICE R., ASTRID H. et al. Relationships between lipid availability and protein utilization during prolonged fasting. *J Comp Physiol B*, Dez. 1992, 162:305-313

Data: 07/05/2014

Comentário: a recomendação de realizar refeições adicionais ao longo do dia, é válida para pessoas que sintam que precisam fazer mais de três refeições ao dia. É importante destacar que os mecanismos neurobiológicos responsáveis pela regulação do apetite em seres humanos são extremamente complexos. Dessa forma a ativação das regiões que regulam o apetite, como o núcleo accumbens, a amígdala, o hipocampo, córtex órbito-frontal, córtex cingulado anterior e ínsula, pode provocar mesmo em indivíduos saudáveis, o estímulo ao consumo excessivo de alimentos, principalmente os de alto teor calórico. Já quando existe uma diferença significativa entre o auto relato da falta de fome e o estado objetivo da fome, uma investigação das vias neurais envolvidas no processo de ingestão de alimentos pode ser benéfica, pois essa incapacidade de processar a fome interna e a saciedade, pode ser encontrada em pacientes com anorexia nervosa (HOLSEN ET AL, 2012). Já em indivíduos obesos ocorre o desenvolvimento de um processo inflamatório no hipotálamo além de eventual lesão neuronal, o que resulta em uma resistência a ação da insulina e leptina. Esses mecanismos desenvolvidos por conta da obesidade, levam a uma hiperfagia e dificultam ainda mais a redução do consumo alimentar (SANDE-LEE e VELLOSO, 2012). De acordo com esses autores, pode-se observar que quando o número de refeições é pautado na sensação de fome, indivíduos que apresentam anorexia nervosa detém uma incapacidade de processar o estado objetivo da fome, o que acarreta em uma redução na ingestão energética. Enquanto que o indivíduo obeso apresenta uma redução da saciedade, mediada pela resistência a leptina, o que provoca o aumento da percepção de fome. Portanto, estabelecer o número de refeições é importante para não haja omissão de refeições ou ingestão de alimentos em excesso.

Justificativa: HOLSEN LM, Lawson EA, Blum J, Ko E, Makris N, Fazeli PK, Klibanski A, Goldstein JM. Food motivation circuitry hypoactivation related to hedonic and nonhedonic aspects of hunger and satiety in women with active anorexia nervosa and weight-restored women with anorexia nervosa. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 2012;37(5):322-332. SIMONE VAN de Sande-Lee; Licio A. Velloso. Disfunção hipotalâmica na obesidade. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & metabologia*, vol.56, nº6, São Paulo, Aug. 2012.

Data: 07/05/2014



Comentário: "Os chamados restaurantes fast food (¿comida rápida¿) são lugares particularmente inapropriados para comer. Além de oferecerem pouca ou nenhuma opção de alimentos frescos, são locais em geral muito barulhentos e pouco confortáveis, onde somos levados a comer muito rapidamente e, comumente, em demasia." Embora não exijam muito tempo de preparo e sejam opções fáceis de se levar para qualquer lugar, os alimentos industrializados são ricos em aditivos prejudiciais ao organismo, estes que, em geral, são utilizados para aumentar a durabilidade do produto na prateleira, melhorar a aparência (como sabor, cor e odor), evitar reações provocadas pelo meio ambiente e por bactérias (conservando-os por mais tempo) ou facilitar algumas etapas da produção industrial. Ou seja, torná-lo mais atrativo e prático para o consumidor. Estas substâncias podem ser acidulantes, antiespumantes, espessantes, estabilizantes, umectantes, conservantes, antioxidantes, antiumectantes, gorduras, carboidratos, açúcares, sódio, adoçantes, corantes e aromatizantes artificiais. Além disso, geralmente, esses alimentos passam por várias etapas de processamento destruindo nutrientes que neles possam existir. Existem várias formas de substituí-los, seja sob a forma de frutas, sucos, barras de cereais caseiras, bolos e biscoitos preparados com farinhas ricas em fibras, sanduíches preparados com pães integrais, carnes assadas/grelhadas, hortaliças frescas, etc.

Justificativa: TARDIDO, Ana Paula; FALCÃO, Mário Cícero. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. Rev Bras Nutr Clín 2006; 21:117-24. POLONIO, Maria Lúcia Teixeira; PERES, Frederico. Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira. Cad. Saúde Pública [online]. 2009, vol.25, n.8, pp. 1653-1666. ISSN 0102-311X. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2009000800002>.

Data: 07/05/2014

Comentário: “No caso de crianças pequenas” (3 §, p. 60) onde não deixa clara a informação sobre a idade da criança. “De fato, a vida moderna é marcada por crescentes demandas. Muitas pessoas têm muitas responsabilidades e muitas pessoas trabalham mais horas do que o que seria razoável. Muitas pessoas têm que percorrer trajetos muito longos entre suas casas e os locais de trabalho ou estudo e o trânsito caótico em muitas cidades subtrai tempo precioso das pessoas.” (9 §, p.60) Onde ocorre a repetição excessiva da palavra “muito” não estão escritos da melhor forma para o entendimento do leitor. Acreditamos que seria mais claro desta forma “No caso de crianças entre X e Y anos” e “De fato, a vida moderna é marcada por crescentes demandas. A maioria das pessoas está sobrecarregada de responsabilidades e trabalham mais horas do que seria razoável, geralmente percorrem trajetos longos entre suas casas e os locais de trabalho ou estudo e o trânsito caótico em muitas cidades subtrai o tempo precioso das pessoas.” Essas alterações permitirão uma melhor leitura e maior compreensão para o leitor. Além disto, também é importante destacar que em muitas recomendações o Guia traz apenas uma mensagem com a utilização de algum termo negativo como o “evite” sem trazer nenhuma opção mais saudável. Exemplo: “Portanto, evite ter esses produtos ao alcance da mão no seu ambiente de trabalho ou em locais de estudo ou lazer.” (4 §, p.60) Neste caso, poderia somar a esse texto a sugestão da troca destes produtos por frutas, incentivando as pessoas a sempre carregarem consigo algum alimento saudável para o lanche.

Justificativa: Também no capítulo 4 do Guia Alimentar, encontra-se o seguinte trecho: “Optar por uma salada ou por uma sopa antes do prato principal é outra maneira de conceder a nosso organismo o tempo necessário para que os alimentos sejam mais bem aproveitados...”. O trecho citado suscita a interpretação que comer algum desses tipos de preparações melhoraria a biodisponibilidade de nutrientes. A literatura nos traz que biodisponibilidade refere-se à quantidade de nutrientes ingeridos que serão de fato absorvidos no intestino e utilizados para suprir as demandas fisiológicas do organismo. Os fatores que influenciam a absorção dos nutrientes estão relacionados à forma química deste, a quantidade ingerida, presença de fatores antinutricionais, fatores fisiológicos do indivíduo, preparação do alimento (MOURÃO et al., 2005). A má absorção pode ser ocasionada por distúrbios gastrointestinais, doenças específicas, estado nutricional do indivíduo e substâncias como álcool e drogas (MOURÃO et al., 2005). Como pode ser visto, o tipo de entrada utilizada nas refeições não está ligada a melhor eficiência no aproveitamento dos nutrientes consumidos em sequência. Saladas são importantes nas refeições devido à saciedade gerada, fato ocasionado pela quantidade de fibras presentes. Já em relação às sopas, é importante salientar que o tipo de preparação é crucial na hora da escolha. Muitas preparações são ricas em gorduras e carboidratos simples, o que acarretaria em uma ingestão calórica elevada.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou abordá-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatórias. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não considera as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes.

Justificativa: A sugestão é descrever a importância do consumo das três refeições principais e das refeições intermediárias para todas as faixas etárias. Sugestão: substituir a frase "Evite comer nos intervalos entre as refeições" por incluir lanches saudáveis entre as principais refeições.

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).



Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda

Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men.Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: Incentivo que no tópico "comer com regularidade e atenção" seja citado a importância da não realização das refeições em frente a televisão por parte das crianças e adolescentes.

Justificativa: De acordo com o estudo feito por Borges et al. (2007) há uma associação entre o tempo que a criança dedica a televisão (TV) e o seu estado nutricional, ou seja, segundo as autoras, as crianças que dedicam mais tempo a TV tem uma maior predisposição a apresentar os quadros de sobrepeso e obesidade, sendo tal fato decorrente de uma reação em cadeia na qual quanto maior o intervalo de tempo na frente da TV, menor a prática de atividade física e, conseqüentemente, maior a realização do consumo alimentar (alimentação desregulada na qual a criança come sem estar com fome, ou seja, comer compulsivo) e como resultado, maior a prevalência de crianças acima do peso considerado ideal para idade. REFERÊNCIA BORGES, C. R. et al. Influência da televisão na prevalência de obesidade infantil em Ponta Grossa, Paraná. Ciência, Cuidado e Saúde, v. 6, n. 3, p.305-311, 2007.

Data: 07/05/2014



Comentário: Em relação à afirmativa "Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade". Abaixo, no próprio guia "O desjejum ou o café da manhã, o almoço e o jantar, quando ocorrem em horários regulares e com INTERVALOS apropriados e desde que incluam alimentos de vários tipos e em quantidades adequadas, podem propiciar para a maioria das pessoas toda a energia e todos os nutrientes de que necessitam."

Justificativa: A frase "Evite comer nos intervalos das refeições" leva à interpretação de que os lanches são desnecessários, visto que muitas vezes, essas refeições intermediárias são denominadas de 'intervalos' das grandes refeições (desjejum, almoço e jantar). Seria interessante substituir por uma frase mais positiva, por exemplo: "Procure fazer suas refeições diárias com intervalos apropriados e em horários semelhantes. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade". Assim a frase condiz com o objetivo da orientação.

Data: 07/05/2014

Comentário: (Quadro 1, pág. 60): [...] Evite comer nos intervalos entre as refeições

Justificativa: Como fica a inserção e a interpretação dos lanches da manhã e da tarde? A depender do estilo de vida da pessoa (como é da maioria dos brasileiros) há um intervalo extenso entre as principais refeições, o que acarreta em um consumo exagerado ou até mesmo com a presença de alimentos com alta carga calórica e gordura saturada. No guia alimentar anterior há o estímulo aos profissionais de saúde: Sobre a necessidade de se realizar pelo menos três refeições diárias, intercaladas com lanches saudáveis.

Data: 07/05/2014

Comentário: (Parágrafo 3 e 4, pág. 60): [...] A mesma recomendação vale para as pessoas que sintam que precisam fazer mais de três refeições ao dia. [...] Muitas vezes, a necessidade de comer no intervalo entre as refeições regulares surge ou se torna mais forte quando somos estimulados visualmente pela presença do alimento.

Justificativa: A recomendação de realizar mais de três refeições ao dia, já estar bem consensuada na área de nutrição, pois vários estudos demonstram os benefícios para o metabolismo, para o funcionamento regular do corpo e para o controle do peso quando há no mínimo 5 refeições diárias, com o consumo adequado de alimentos para cada horário e tipo de refeição.

Data: 07/05/2014

Comentário: (Parágrafo 5, Pág. 61): [...] Além de oferecerem pouca ou nenhuma opção de alimentos frescos.

Justificativa: Não apenas a ausência de alimentos frescos é característica desses espaços de refeições rápidas, bem como o oferecimento de alimentos com grandes quantidades de sódio, gordura trans, gordura saturada e açúcares simples, o que acarreta em grande prejuízo na saúde e nas funções normais do organismo.

Data: 07/05/2014

Comentário: Gostaria de contestar a afirmação TRÊS RECOMENDAÇÕES SOBRE COMER (capítulo 4 página 63): Onde se diz que: "Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outras atividades." O Art. 3º das diretrizes do PNAE versa sobre o emprego da alimentação saudável e adequada, que compreende o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a faixa etária, o sexo, a atividade física e o estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica. Art. 43. Da Resolução/CD/FNDE nº 38, de 16 de julho de 2009 do PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO diz que o atendimento aos beneficiários deste Programa será assistido financeiramente pelo FNDE, à conta do PNAE, de forma a garantir, no mínimo, 3 (três) refeições diárias aos alunos beneficiados na forma estabelecida no art. 40 desta Resolução. Segundo o § 1º do Art 14 desta mesma Resolução, Compete ao nutricionista responsável-técnico pelo Programa, e aos demais nutricionistas lotados no setor de alimentação escolar, coordenar o diagnóstico e o monitoramento do estado nutricional dos estudantes, planejar o cardápio da alimentação escolar de acordo com a cultura alimentar, o perfil epidemiológico da população atendida e a vocação agrícola da região, acompanhando desde a aquisição dos gêneros alimentícios até a produção e distribuição da alimentação, bem como propor e realizar ações de educação alimentar e nutricional nas escolas. Artigos científicos mostram que quanto maior o número de refeições diárias, maior é o fator protetor para o excesso de peso entre os adolescentes independente da idade e sexo, e outros ressaltam ainda, a importância da educação nutricional voltada ao público adolescente enfatizando hábitos alimentares saudáveis e a ingestão fracionada de alimentos ao longo do dia, evitando longos períodos de jejum, o que é prejudicial.



Justificativa: Alguns artigos que tratam do tema: A atuação do nutricionista na Atenção Básica à Saúde em um grande centro urbano / The participation of the nutritionist in Primary Health Care in a large urban center Cervato-Mancuso, Ana Maria; Tonacio, Larissa Vicente; Silva, Erika Rodrigues da; Vieira, Viviane Laudelino. *Ciênc. saúde coletiva*; 17(12): 3289-3300, dez. 2012. graf, tab. Artigo em Português | LILACS | ID: lil-656471 Validação de metodologias ativas de ensino-aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil / Validation of active teaching-learning methods for promoting healthy eating habits in schoolchildren. Maia, Evanira Rodrigues; Lima Junior, José Ferreira; Pereira, Jamelson dos Santos; Eloi, Aryanderson de Carvalho; Gomes, Camilo das Chagas; Nobre, Marina Maria Fernandes. *Rev. nutr*; 25(1): 79-88, jan.-fev. 2012. ilustr. Artigo em Português | LILACS | ID: lil- Determinantes do consumo de frutas e hortaliças em adolescentes por regressão quantílica / Determinants of fruit and vegetable intake in adolescents using quantile regression / Determinantes del consumo de frutas y hortalizas en adolescentes por regresión cuantílica Bigio, Roberta Schein; Verly Junior, Eliseu; Castro, Michelle Alessandra de; César, Chester Luiz Galvão; Fisberg, Regina Mara; Marchioni, Dirce Maria Lobo. *Rev Saude Publica*; 45(3): 448-456, jun. 2011. Artigo em Português | LILACS | ID: lil-586134 . Qualitative analysis of the diet of a probabilistic sample of schoolchildren from Florianopolis, Santa Catarina State, Brazil, using the Previous Day Food Questionnaire / Analise qualitativa da dieta de amostra probabilística de escolares de Florianopolis, Santa Catarina, Brasil, com o uso do Questionario Alimentar do Dia Anterior Assis, Maria Alice Altenburg de; Calvo, Maria Cristina Marino; Kupek, Emil; Vasconcelos, Francisco de Assis Guedes de; Campos, Vanessa Caroline; Machado, Manuella; Costa, Filipe Ferreira da; Andrade, Dalton Francisco de. *Cad Saude Publica*; 26(7): 1355-1365, July 2010. ilustr, tab. Artigo em Inglês | LILACS | ID: lil-553519 Consumo alimentar e estado nutricional de crianças atendidas em serviços públicos de saúde do município de Viçosa, Minas Gerais / Food consumption and nutritional profile of children seen in public health services of Viçosa, Minas Gerais, Brazil Cavalcante, Ana Augusta Monteiro; Tinôco, Adelson Luiz Araújo; Cotta, Rosângela Minardi Mitre; Ribeiro, Rita de Cássia Lanes; Pereira, Conceição Angelina dos Santos; Franceschini, Sylvia do Carmo Castro. *Rev. nutr*; 19(3): 321-330, maio-jun. 2006. tab, graf Artigo em Português | LILACS | ID: lil-431750 Consumo alimentar de crianças de 6 a 18 meses em creches / Six to eighteen-month-old children's food intake in day-care centers Spinelli, Mônica Glória Neumann; Goulart, Rita Maria Monteiro; Santos, Arali Luiza Primo; Gumiero, Ludimila Di Carla; Farhud, Cláudia Carvalheira; Freitas, Érica Barbosa de; Dantas, Ludmila Ferreira. *Rev. nutr*; 16(4): 409-414, out.-dez. 2003. Tab . Artigo em Português | LILACS | ID: lil-355314 Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil / Policies on nutrition for controlling childhood obesity Reis, Caio Eduardo G;

Vasconcelos, Ivana Aragão L; Barros, Juliana Farias de N. Rev. paul. pediatr; 29(4): 625-633, dez. 2011. Artigo em Português | LILACS | ID: lil-611735
Acompanhamento nutricional de crianças de baixa renda que se beneficiam do programa nacional de alimentação escolar (PNAE) / Nutritional follow-up of low income children enrolled in the national school nutrition program (PNAE)
Lucero, Letícia Monfardini; Piovesan, Carla Bertoldo; Fernandes, Débora Dalcin; Ghisleni, Daniele Rospide; Colpo, Elisângela. Rev. AMRIGS; 54(2): 156-161, abr.-jun. 2010. tab. Artigo em Português | LILACS | ID: lil-685601

Data: 07/05/2014

Comentário: Capítulo 4. ¿Como Comer?. 1. Embora haja uma série de benefícios da realização das refeições em companhia, hoje sabe-se também que há um grande número de pessoas, jovens e inclusive idosos que vivem sozinhos e dessa forma acabam não tendo escolha em se alimentar em conjunto. Da maneira como exposto, o autor acaba por não considerar essas diferenças fruto da vida moderna, famílias menores, casais separados, idosos sozinhos, pessoas que trabalham fora o dia todo. 2. Dados do IBGE mostram que a densidade domiciliar está diminuindo e que houve um aumento no número de pessoas que vivem sozinhas – cerca de 12,1% segundo o Censo de 2010. O que implica em dizer que boa parte das suas refeições será realizada sozinha. 3. Não se pode dar a ideia de que aqueles que vivem sozinhos estão se alimentando de maneira inadequada. 4. Valeria aqui propor novas formas de se desfrutar de uma boa alimentação mesmo que sozinho.



Justificativa: Analisamos o trecho da Pag. 60 “O desjejum ou o café da manhã, o almoço e o jantar, quando ocorrem em horários regulares e com intervalos apropriados e desde que incluam alimentos de vários tipos e em quantidades adequadas, podem propiciar para a maioria das pessoas toda a energia e todos os nutrientes de que necessitam”. Comentário: Contudo vale ressaltar que a concentração de energia em apenas três refeições pode aumentar o volume consumido em cada uma delas e reduzir a qualidade da dieta em especial dos nutrientes provenientes de fontes lácteas, e mesmo a quantidade de fibras. Analisamos o trecho da Pag. 60 “Muitas vezes, a necessidade de comer no intervalo entre as refeições regulares surge ou se torna mais forte quando somos estimulados visualmente pela presença do alimento. Isso é particularmente evidente quando a fonte de estímulo são guloseimas, salgadinhos de pacote ou outros produtos cujos ingredientes e formulação lhes dão sabor muito acentuado”. Comentário: Qual seria a referência? Isso talvez valha para qualquer tipo de estímulo visual. Analisamos o trecho da Pag. 61 “Os chamados restaurantes fast food (comida rápida) são lugares particularmente inapropriados para comer. Além de oferecerem pouca ou nenhuma opção de alimentos frescos, são locais em geral muito barulhentos e pouco confortáveis, onde somos levados a comer muito rapidamente e, comumente, em demasia”. Comentário: “Inapropriados” não é um termo adequado, pois esse tipo de restaurante pode ser uma opção de alimentação ocasional, além disso já existem melhores opções de fast food, que assim como os restaurantes por kilo, oferecem alimentos frescos e mais opções de refeições.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comer com regularidade e com atenção (pág. 60): sugerimos a retirada da frase “evite comer nos intervalos entre as refeições”

Justificativa: Acreditamos que o não incentivo aos lanches nos intervalos entre as principais refeições seja um retrocesso, visto que no guia anterior recomendava-se o consumo de, pelo menos, dois lanches diários entre as refeições. Faz-se necessário encorajar a população brasileira a realizar lanches entre as principais refeições, reforçando a ideia de que o fracionamento regular de três em três horas auxilia na elevação do metabolismo basal. A prevenção da obesidade e de suas comorbidades se devem à elevação deste metabolismo e do seu adequado funcionamento. Entre outros inúmeros aspectos dos benefícios do fracionamento das refeições (metabólicos, hormonais, comportamentais) estudos demonstram que o fracionamento adequado, aproximadamente seis refeições diárias, também reduzem o nível de colesterol total e LDL-C sérico, prevenindo o risco de doenças cardiovasculares, além de evitarem a ingestão excessiva de alimentos, para indução de saciedade.

Data: 07/05/2014

Comentário: o Comer em companhia (pág. 62): inserir ao final do seu 6º parágrafo, uma frase de alerta do tipo “contudo, nestes eventos tenha cuidado para não comer em quantidades exageradas pela influência de colegas e familiares.”
Justificativa: Estudos indicam que comer acompanhado de oito ou mais pessoas pode induzir o indivíduo a ingerir mais calorias do que o necessário para o seu metabolismo, devido à distração do momento e não percepção de seu sistema de regulação de saciedade.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comer em ambientes apropriados (pág. 61): sugerimos inserir uma frase de alerta à alimentação em restaurantes do tipo self-service, como por exemplo: “... , porém estes ambientes estimulam muito os sentidos da visão e do olfato. Antes de servir-se, observe bem todo o cardápio ofertado e selecione os alimentos que irá colocar no prato. Desta forma, você evitará colocar mais alimentos que precisa!”
Justificativa: Sabemos dos diversos estímulos gerados por este tipo de restaurante e devemos alertar os leitores.
Data: 07/05/2014
Comentário: Enfatiza a questão do comer excessivo, mas não aborda o que seria o “excesso”. Recomenda o fracionamento da alimentação em apenas três refeições por dia. Localização no guia: página 60, parágrafos 2 e 3.
Justificativa: Enfatiza a questão do comer excessivo, mas não aborda o que seria o “excesso”. Ao mesmo tempo volta a citar que as pessoas naturalmente sabem a quantidade que devem comer, baseado na saciedade (contradição em relação ao panorama de obesidade vivenciado no país). Localização no guia: página 60. A recomendação de 5 a 6 refeições por dia está baseada na importância para adequação do balanço energético. Referência: Bellisle, France. Meals and snacking, diet quality and energy balance. Physiology and behavior, 2014 in press.
Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Embora haja uma série de benefícios da realização das refeições em companhia, hoje sabe-se também que há um grande número de pessoas, jovens e inclusive idosos que vivem sozinhos e dessa forma acabam não tendo escolha em se alimentar em conjunto. Da maneira como exposto, o texto acaba por não considerar essas diferenças fruto da vida moderna, famílias menores, casais separados, idosos sozinhos, pessoas que trabalham fora o dia todo. O Guia não leva em consideração a correria do dia a dia, principalmente nas grandes cidades, onde está concentrada a maior parte da população. Muitas vezes há grande necessidade de praticidade e rapidez no momento de realizar a refeição, e isso não é uma questão de escolha. Atualmente, fatores como o trânsito cada vez mais intenso, a distância entre a residência e o local de trabalho e o transporte público inadequado impedem que as pessoas voltem para casa para preparar seu próprio almoço e, além disso, mesmo que pudessem preparar sua refeição caseira não há garantia de que tenham o espaço adequado para realizar sua refeição. As pessoas muitas vezes almoçam fora de casa, em locais próximos ao trabalho, não podendo escolher as características do ambiente onde realizam suas refeições.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Embora haja uma série de benefícios da realização das refeições em companhia, hoje sabe-se também que há um grande número de pessoas, jovens e inclusive idosos que vivem sozinhos e dessa forma acabam não tendo escolha em se alimentar em conjunto. Da maneira como exposto, o texto acaba por não considerar essas diferenças fruto da vida moderna, famílias menores, casais separados, idosos sozinhos, pessoas que trabalham fora o dia todo. O Guia não leva em consideração a correria do dia a dia, principalmente nas grandes cidades, onde está concentrada a maior parte da população. Muitas vezes há grande necessidade de praticidade e rapidez no momento de realizar a refeição, e isso não é uma questão de escolha. Atualmente, fatores como o trânsito cada vez mais intenso, a distância entre a residência e o local de trabalho e o transporte público inadequado impedem que as pessoas voltem para casa para preparar seu próprio almoço e, além disso, mesmo que pudessem preparar sua refeição caseira não há garantia de que tenham o espaço adequado para realizar sua refeição. As pessoas muitas vezes almoçam fora de casa, em locais próximos ao trabalho, não podendo escolher as características do ambiente onde realizam suas refeições.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Os lanches intermediários são essenciais para evitar exageros nas principais refeições bem como longos períodos em jejum.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Os lanches intermediários são essenciais para evitar exageros nas principais refeições bem como longos períodos em jejum.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: O referido Guia menciona que, “Restaurantes onde se paga pela quantidade (peso) da comida selecionada pelo cliente, aparentemente uma invenção brasileira, oferecem grande variedade de alimentos preparados na hora e são melhores alternativas para o dia a dia”. Porém, não ensina à população quais alimentos selecionar neste restaurante e quais quantidades. Uma pessoa pode ir a este restaurante e, por falta de informação de porções, selecionar alimentos preparados com grandes quantidades de gordura e sódio, pode selecionar vários alimentos ricos em carboidratos simples. Ainda, a pessoa pode pegar pequenas quantidades de verduras e legumes que, muitas vezes, ela mesma considera grandes quantidades, pois, sem porções determinadas, “grande quantidade” é relativa. Essa alimentação pode contribuir para o desenvolvimento de obesidade, doenças crônicas e deficiências nutricionais.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: O referido Guia menciona que, “Restaurantes onde se paga pela quantidade (peso) da comida selecionada pelo cliente, aparentemente uma invenção brasileira, oferecem grande variedade de alimentos preparados na hora e são melhores alternativas para o dia a dia”. Porém, não ensina à população quais alimentos selecionar neste restaurante e quais quantidades. Uma pessoa pode ir a este restaurante e, por falta de informação de porções, selecionar alimentos preparados com grandes quantidades de gordura e sódio, pode selecionar vários alimentos ricos em carboidratos simples. Ainda, a pessoa pode pegar pequenas quantidades de verduras e legumes que, muitas vezes, ela mesma considera grandes quantidades, pois, sem porções determinadas, “grande quantidade” é relativa. Essa alimentação pode contribuir para o desenvolvimento de obesidade, doenças crônicas e deficiências nutricionais.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário ABIAD: “Evite comer nos intervalos entre as refeições”. A recomendação do Guia Alimentar de 2006 é para que as refeições sejam fracionadas em 5 ou 6 vezes ao dia.
Justificativa: Comentário ABIAD: “Evite comer nos intervalos entre as refeições”. A recomendação do Guia Alimentar de 2006 é para que as refeições sejam fracionadas em 5 ou 6 vezes ao dia.
Data: 07/05/2014



Comentário: Sugestões: - retirar do enunciado e incluir no texto a frase “É natural que às vezes tenhamos que comer sozinhos”; - passo 1: incluir no texto as preparações culinárias; - passo 3: separar os ultraprocessados das preparações culinárias, principalmente em relação aos pães; - passo 6: trazer para o início do texto a última frase do parágrafo; - passo 9: exclui a última frase.

Justificativa: Na definição de “refeições regulares” deixar mais claro que são todas refeições. Sugestões = refeições maiores e refeições menores; Esclarecer melhor o que é “comuns no intervalos” = a frase parece que se refere aos “lanches”. Essa questão pode ser resolvida se for conceitualizado o termo “refeições”, ou sugere-se a utilização de outro termo, como por exemplo “beliscar”. -Modificar o texto da recomendação 1: -procure fazer suas refeições em horários semelhantes e regulares; Evite comer nos intervalos das refeições (definição do termo). -Modificar o texto da recomendação 3: -Iniciar o texto a partir de “Sempre que possível”...

Data: 07/05/2014

Comentário: O Guia não valoriza as refeições intermediárias, citando inclusive que essas podem ser realizadas somente por crianças e adolescentes (pág 60 parágrafos 1 e 2).

Justificativa: Tomar como referência o quintil mais saudável da população por meio dos dados observados na Pesquisa de Orçamento Familiar não implica que os mesmos caracterizem uma dieta ideal/saudável. Estas informações demonstram que, dentre a população estudada, os indivíduos supracitados apresentam padrão alimentar de maior qualidade em relação aos demais. Nem mesmo todas as pessoas do quintil mais saudável se atentam ao fracionamento das refeições, sendo assim, há a necessidade de se enfatizar o fracionamento das refeições nesta nova proposta do Guia e não simplesmente excluí-la ou aborda-la de forma menos importante. Além disso, estudo realizado por Oliveira e Sichieri (2004) demonstrou que o fracionamento das refeições, com acréscimo de frutas e alimentos com alto teor de fibras em refeições intermediárias, reduziu a concentração sérica de colesterol total e de LDL-C em mulheres hipercolesterolêmicas, sugerindo que o número de seis refeições diárias poderia ser uma medida de redução do risco e controle da hipercolesterolemia. O fracionamento de refeições em cinco ou mais ao dia pode trazer benefícios em populações específicas, por exemplo, para os idosos enfermos, pois proporciona melhor distribuição no volume de alimentos, bem como atende às certas limitações relacionadas ao sistema digestório em decorrência do envelhecimento (SILVA et al, 2009). Estudo sobre intervenção nutricional educativa demonstrou que um dos elementos que contribuiu na redução do IMC de mulheres foi o fracionamento das refeições em mais vezes ao dia, pois proporcionou menor volume de alimento ingerido em cada refeição e melhor distribuição das calorias e dos nutrientes, com aumento na ingestão de verduras, legumes e frutas (TEIXEIRA et al, 2013). Outro aspecto a ser considerado é o período de jejum por tempo superior a 6-8 horas entre uma refeição e outra (principalmente jantar e desjejum), pois pode ocorrer catabolismo proteico para manutenção da glicemia, em virtude da estimulação de hormônios hiperglicemiantes (cortisol, glucagon, catecolaminas) (AGUILAR-NASCIMENTO; PERRONE; ASSUNÇÃO PRADO, 2009). Por outro lado, Azevedo; Ikeoka e Caramelli (2013) apresentam em seu estudo de revisão sobre o efeito do jejum intermitente em estudos experimentais com animais e com células humanas, resultados de melhorias no perfil lipídico e redução das respostas inflamatória. Acrescentam que em indivíduos obesos observou-se melhor adesão ao jejum intermitente em relação a intervenções tradicionais (restrição calórica), além da redução no estresse oxidativo desta população. Pode-se compreender que em situações de obesidade, diabetes melito tipo 2, síndrome metabólica e doenças cardiovasculares, essa estratégia pode ter algum benefício, mas não para a população em geral. Referências: OLIVEIRA, Maria Conceição de, SICHIERI, Rosely. Fracionamento das refeições e colesterol sérico em mulheres com dieta adicionada de frutas ou fibras. Rev. Nutr. [online]. 2004, vol.17, n.4, pp. 449-459. ISSN 1415-5273. SILVA, Daisy Aparecida; SANTOS, Elizabeth Alexandre; OLIVEIRA, Juliana Rodrigues; MENDES, Fernanda



Salzani. Atuação do nutricionista na melhoria da qualidade de vida de idosos com câncer em cuidados paliativos. O Mundo da Saúde [online]. São Paulo. 2009, v.33, n.3, p.358-364. TEIXEIRA, Priscila Dryelle Souza et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciência e Saude Coletiva [online]. 2013. v.1, n.2, p.347-356. AGUILAR-NASCIMENTO, José Eduardo de; PERRONE, Francine and ASSUNCAO PRADO, Leicia Íris de. Rev. Col. Bras. Cir. [online]. 2009, vol.36, n.4, pp. 350-352. ISSN 0100-6991. AZEVEDO, Fernanda Reis de; IKEOKA, Dimas and CARAMELLI, Bruno. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. Rev. Assoc. Med. Bras. [online]. 2013, vol.59, n.2, pp. 167-173.

Data: 07/05/2014

Comentário: O capítulo aborda de maneira muito interessante questões relevantes que dizem respeito a aspectos comportamentais associados ao ato de comer. Entretanto, não menciona a importância do prazer ao comer, que deve também fazer parte de uma alimentação saudável. Além disso, sugere-se que os aspectos comentados nesse capítulo sejam também direcionados para as diferentes fases da vida, considerando-se as características econômicas.

Justificativa: Sugere-se utilizar o Guia anterior como referência, pois menciona: "... portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde". Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006, p. 15.

Data: 07/05/2014

Comentário: Muito bom esse capítulo, pois faz o indivíduo repensar na alimentação.

Justificativa: Mesmo sabendo da dificuldade de tempo no dia a dia, é interessante colocar essa reflexão.

Data: 07/05/2014

Comentário: Este capítulo relata as regularidades do ato de comer, bem como a importância da participação da família e amigos nas refeições junto à mesa, que o ambiente das refeições sejam apropriados, ou seja, em locais limpos, tranquilos e confortáveis e sem ruídos, que os horários sejam cumpridos e determinados, a importância da mastigação de forma lenta sem pressa de forma regular e com atenção que beneficiará tanto à digestão bem como a saciedade. Dessa forma, o presente capítulo aborda estratégias de extrema relevância para que as refeições cotidianas sejam realizadas de forma prazerosa e agradável, objetivando uma melhoria na qualidade de vida da população brasileira. Sem alterações.

Justificativa: Estagiária de nutrição Carla Camila

Data: 07/05/2014
Comentário: Muito interessante e apropriado.
Justificativa: Muito interessante e apropriado.
Data: 07/05/2014
Comentário: Bem estar relacionado às refeições
Justificativa: Ressalta a importância para saúde e o bem-estar de fazer refeições regulares e do comer sem pressa e com atenção. Essa temática foi bastante relacionada à falta de tempo das pessoas, com uma vida cheia de compromissos que se tornam mais importantes do que o tempo que deveria ser dedicado às refeições.
Data: 07/05/2014
Comentário: Regularidade e atenção ao se alimentar
Justificativa: A primeira recomendação, comer com regularidade e atenção, traz como correto o consumo de 3 refeições ao dia, com exceção das crianças, desaconselhando lanches intermediários. Esse ponto deveria ser modificado visto que existem muitos estudos que mostram que o fracionamento das refeições diminui a ingestão alimentar nas grandes refeições (almoço, jantar) promovendo saciedade e melhor aproveitamento dos nutrientes. Os profissionais normalmente utilizam a conduta de 5 a 6 refeições ao dia, com intervalo de 3 horas. Deve-se enfatizar ainda que esses lanches intermediários são lanches saudáveis e leves.
Data: 07/05/2014
Comentário: Dificil compreensão
Justificativa: Um lanche leve (a base de frutas) nos intervalos das principais refeições se faz necessário para que o indivíduo não exagere na quantidade de alimento que vai ingerir na refeição principal. Recomenda-se ingerir alimentos de 3 em 3 horas, pois tempo demais em jejum não trará benefício e prejudica o processo de metabolismo. A forma como foi colocado no guia em proposta é de difícil compreensão para os leitores, fazendo-lhes entender que devem priorizar as principais refeições café da manhã, almoço e janta e não comer nos intervalos destas.
Data: 07/05/2014
Comentário: Informação pode ser repensada



Justificativa: A recomendação de evitar comer nos intervalos das refeições pode ser revista. Para muitas pessoas, ficar sem comer até a próxima refeição (entre café da manhã e almoço ou almoço e jantar) pode deixá-la com a sensação de fome por muitas horas, e fazer com que ela coma em excesso na refeição ou acabe se rendendo a lanches inadequados que são facilmente oferecidos em qualquer lugar. Recomendar que se fizessem pequenos lanches (programados e pensados de acordo com as necessidades e acesso de cada pessoa) entre as refeições principais pode evitar esses problemas. Frutas, cereais, sementes, oleaginosas e iogurtes são opções saudáveis e rápidas que podem ser consumidas em qualquer ambiente e facilmente transportadas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Tranquilidade ao se alimentar

Justificativa: Na parte “Comer em ambientes apropriados”, expõe a importância de comer em locais limpos, tranquilos e confortáveis, evitar ambientes estressantes e locais que induzem o consumo alimentar maior do que o necessário para saciar a pessoa.

Data: 07/05/2014

Comentário: Zelar por ambientes apropriados e confortáveis

Justificativa: Na segunda recomendação, comer em ambientes apropriados, deveria ser incluso a ideia de que temos tendência de comer mais quando utilizamos telefones, computadores ou TV e ainda incluir a informação de que fast foods geralmente fornecem alimentos ricos em açúcar, gorduras e sódio, podendo acarretar muitos malefícios para a saúde da população, principalmente quando consumidos em excesso e diariamente.

Data: 07/05/2014

Comentário: Companhia ao realizar as refeições

Justificativa: Comer em companhia faz parte da nossa história. É onde compartilhamos sentimentos, conhecimentos um sobre os outros, dividimos as tarefas nas preparações de alimentos em casa, gera o contato/envolvimento social. Refeições feitas em companhia contribuem para que se coma rapidamente, dobrando o prazer do consumo, entre outros benefícios.

Data: 07/05/2014

Comentário: No texto original do Guia Alimentar consta: "Comer com regularidade e com atenção Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Muitas vezes, a necessidade de comer no intervalo entre as refeições regulares surge ou se torna mais forte quando somos estimulados visualmente pela presença do alimento. Isso é particularmente evidente quando a gente vê guloseimas, salgadinhos de pacote ou outros produtos cujos ingredientes e formulação lhes dão sabor muito acentuado. Portanto, evite ter esses produtos ao alcance da mão no seu ambiente de trabalho ou em locais de estudo ou lazer." (Página 60) O ato de ficar mais de 3 horas sem se alimentar é nocivo à fisiologia humana. Nessa condição, ocorre maior liberação de glucagon e cortisol, favorecendo a destruição de massa muscular (gliconeogênese), reduzindo a quantidade de receptores de insulina nas membranas celulares dos músculos. Essas modificações visam manter a oferta contínua de glicose ao cérebro. Além disso, devido às alterações em níveis de cortisol decorrente do maior período sem se alimentar, somados ao incremento geralmente proporcionado pela vida corrida e estressante do indivíduo, há tendência na redução dos níveis de serotonina, testosterona, progesterona e aumentos dos níveis de glicemia, insulinemia, dopamina, diidrotestosterona, estradiol, estrona e SHBG. Essa condição leva o indivíduo à perda de massa muscular, aumento de gordura abdominal, distúrbios de ansiedade e do sono.

Justificativa: A resistência à insulina proporcionada por essa condição aumenta o risco de diabetes, os níveis de colesterol (por estímulo da atividade da enzima HMGCoAredutase), esteatose hepática, retenção hídrica (efeito anti-natriurético da insulina) e aumento da pressão arterial (pela destruição de óxido nítrico, aumento de líquido intravascular e dos níveis de adrenalina secundárias ao efeito central de estimulação simpática da insulina). Sem comida a cada 3 horas elevamos os níveis de grelina, reduzindo a taxa metabólica. O contato com os alimentos após muitas horas sem ter se alimentado leva à ingestão calórica exagerada. Sendo assim, sugerimos a mudança do texto para: "Comer com regularidade e com atenção Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Coma a cada 3 horas no máximo, sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Os alimentos a serem utilizados a cada 3 horas são apenas para oferecer um pouco de glicose ao cérebro e para isso basta ingerir frutas ou outros alimentos naturais em pequena quantidade. Evite guloseimas, salgadinhos de pacote ou outros produtos cujos ingredientes e formulação lhes dão sabor muito acentuado. Portanto, evite ter esses produtos ao alcance da mão no seu ambiente de trabalho ou em locais de estudo ou lazer."



Data: 07/05/2014
Comentário: crianças e adolescentes podem participar do processo doméstico de preparo dos alimentos
Justificativa: Nesta recomendação, seria interessante acrescentar que crianças e adolescentes devem participar do processo doméstico de preparo dos alimentos de forma lúdica, o que é essencial para o entrosamento familiar, e ainda diminuída a carga de cima de uma única pessoa. Esses ainda poderiam estar aprendendo sobre o alimento, sobre sua preparação, produção, consumo adequado.
Data: 07/05/2014
Comentário: Importância de enfatizar sobre hábitos alimentares saudáveis
Justificativa: É importante falar dos hábitos alimentares para atentar a população para as DCNT, já que são causadas principalmente por dietas inadequadas. Além disso, o ato de comer deve proporcionar prazer pelos diferentes sabores e texturas dos alimentos e de suas preparações culinárias, o que interfere nos laços afetivos e emocionais.
Data: 07/05/2014
Comentário: Recomendações de forma explicativa
Justificativa: O novo guia dá grande enfoque a essas três recomendações de forma bastante explicativa, de fácil entendimento e ao fim apresenta um quadro-resumo sobre as três. O tema abordado ¿perdeu-se¿ com o passar dos anos e para algumas pessoas é muitas vezes raro ter esses hábitos e o guia faz o papel de ¿relembrar¿ o quanto tudo isso é importante para nossa saúde e bem-estar. Achamos muito boa e necessária a abordagem.
Data: 07/05/2014
Comentário: Construção social do alimento e da saúde
Justificativa: O avanço deste guia se deve principalmente à este capítulo, ao reconhecer o processo de construção social do alimento e da saúde, reconhecendo o indivíduo como produtor da própria saúde e autônomo em suas escolhas. Porém, concordamos que se deve deixar mais claro ao leitor o processo de escolha dos próprios alimentos para que se estabeleça uma autonomia saudável e também deve-se expor os motivos do porque o modo que se come influencia a saúde das pessoas, visto que esta informação ainda não é de conhecimento da maioria da população.
Data: 08/05/2014
Comentário: Inserir no 3 e 4 paragrafo a importância do consumo de frutas naturais nos intervalos das principais refeições - Lanches

Justificativa: Considerando a importância de se incentivar a ingestão desses alimentos.
Data: 17/02/2014
Comentário: as chamadas ao longo do texto sobre os obstáculos para uma alimentação saudável são muito interessantes
Justificativa: sugestão - numa versão simplificada os quadrinhos com Informação, Oferta, Custo, Habilidades, Tempo, Publicidade podem ser os pontos principais. Acrescentaria que poderia haver figuras ilustrativas de cada uma dessas situações para que o leitor se identificasse, semelhante ao que aconteceu com os pratinhos.
Data: 20/02/2014
Comentário: Superando obstáculos: Para uma alimentação saudável, e ainda mais importante, para se perder peso com saúde, a companhia de amigos é essencial. Com o aplicativo MyFitnessPal (www.myfitnesspal.com.br) é possível se conectar a amigos através de redes sociais e motivar uns aos outros.
Justificativa: Com mais de 60 milhões de downloads, temos dados comprovados que pessoas que se conectam a outras perdem peso 4 X mais rápido, ao comer alimentos mais saudáveis e ao prestar atenção na sua alimentação. www.myfitnesspal.com.br
Data: 25/02/2014
Comentário: Sugiro modificar os parágrafos 5 e 16 conforme frases entre aspas abaixo: Parágrafo 5. Alguns desses obstáculos podem parecer à primeira vista intransponíveis, mas, de fato, não são. A superação de obstáculos poderá ser mais fácil ou mais difícil na dependência da natureza do obstáculo e dos recursos com que as pessoas contam para superá-lo. "Entretanto, a superação apenas ocorre se houver engajamento dos profissionais em conjunto com a população por meio do diálogo sobre a realidade que enfrentam e as ações a serem empreendidas." Alguns obstáculos poderão ser removidos rapidamente enquanto outros vão requerer persistência. Parágrafo 16. Caso você seja um profissional de saúde ou um educador procure "dialogar" sobre as informações e recomendações deste Guia "com" aqueles que você atende ou educa.
Justificativa: A proposta de alteração visa buscar uma atitude mais compreensiva dos profissionais de saúde sobre a realidade que cerca as pessoas, o que apenas pode se dar por meio do diálogo em conjunto (profissionais e população) sobre a realidade e o conhecimento científico.
Data: 09/03/2014
Comentário: Neste capítulo poderia ser mencionado o CONSEA/ COMSEA, como oportunidades da pessoa participar na promoção da Segurança Alimentar e Nutricional.



Justificativa: Neste capítulo exemplifica-se situações nas quais a pessoa pode atuar na superação dos obstáculos. Um espaço importante não foi destacado, que são os CONSEA/COMSEA. Seria uma ótima oportunidade para falar desses espaços para a população, já que os conselhos ativos são escassos no país. Poderia deixar mais claro como a pessoa pode participar dos conselhos, qual sua importância, objetivos.
Data: 09/03/2014
Comentário: Neste capítulo poderia ser mencionado o CONSEA/ COMSEA, como oportunidades da pessoa participar na promoção da Segurança Alimentar e Nutricional.
Justificativa: Neste capítulo exemplifica-se situações nas quais a pessoa pode atuar na superação dos obstáculos. Um espaço importante não foi destacado, que são os CONSEA/COMSEA. Seria uma ótima oportunidade para falar desses espaços para a população, já que os conselhos ativos são escassos no país. Poderia deixar mais claro como a pessoa pode participar dos conselhos, qual sua importância, objetivos.
Data: 09/03/2014
Comentário: Revisar a palavra "metro" na página 67, incluir ponto ao fim de parágrafo na página 68, e corrigir na página 69 quando aparece 2 vezes a palavra "fruta".
Justificativa: Acredito que faltou o acento na palavra "metro" na página 67, o ponto no fim de um dos parágrafos da página 68, e na página 69 aparece 2 vezes a palavra "fruta"..
Data: 09/03/2014
Comentário: Inclusão das opções de hortas domésticas, em escolas e instituições e compra de cooperativas de agricultores familiares no item "oferta".
Justificativa: Sobre a oferta de alimentos frescos, a estratégia de hortas em casa, escolas e instituições (há diversas ações em saúde pública relacionadas) e a compra de cooperativas de agricultores familiares são muito importantes, e podem ser mencionadas no guia.
Data: 09/03/2014
Comentário: No incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras, no item oferta e custo, acredito que há necessidade de não beneficiar-se os atravessadores, e prejudicar os agricultores familiares.
Justificativa: No capítulo, em oferta e custo, há o incentivo de compra em centrais de abastecimento e locais que comercializam em grande quantidade. Acredito que deve haver atenção neste item para não beneficiar os atravessadores, e prejudicar os agricultores familiares.

Data: 09/03/2014
Comentário: Neste capítulo poderia haver exemplos factíveis de serem aplicados em unidades de alimentação e nutrição dentro de indústrias, empresas.
Justificativa: Neste capítulo menciona-se ações em escolas, nas refeições em restaurantes comerciais, mas não há recomendações sobre a alimentação oferecida nas empresas/indústrias, sobre como as pessoas poderiam atuar para ser garantido seu direito à alimentação saudável e adequada.
Data: 12/03/2014
Comentário: Pág.69: No segundo parágrafo, na linha onze, a palavra "frutas" aparece repetida. Pág.70: No segundo parágrafo, na linha oito, a palavra "transmissão" se repete duas vezes. Pág.71: No último parágrafo, reescrever: "Como defendemos neste guia, e esperamos ter convencido nosso leitores, a falta de tempo não pode ser solucionada pela opção de produtos prontos para consumo acondicionados em embalagens descartáveis e devorados a qualquer hora, em qualquer lugar, sem uso pratos ou talheres, em pé ou andando ou fazendo qualquer outra coisa".
Justificativa: Observações para correção da coerência do texto.
Data: 26/03/2014
Comentário: Frutas e verduras não são os itens mais caros da dieta, mas sim as carnes e laticínios.
Justificativa: No texto original do Guia Alimentar consta: "Verduras, legumes e frutas estão usualmente entre os itens mais caros de uma alimentação baseada em alimentos e ingredientes culinários." (página 69) A frase acima não é verdadeira, pois carnes e laticínios são os itens de maior custo na refeição brasileira típica. Como o Guia dá ênfase à restrição de consumo de alimentos industrializados (onde muitos deles serão mais baratos pelo elevado teor de gordura, açúcar e farinha branca), a frase pode ser modificada para: - Procure escolher as verduras, legumes e frutas da época, pois têm preço mais acessível. A troca de carnes por feijões favorece a redução de gastos nas compras.
Data: 27/03/2014
Comentário: Na parte de publicidade é muito pouco visto na TV e em outros meios de comunicação uma propaganda forte a favor da alimentação saudável. É muito mais fácil a população se encantar por alimentos industrializados que investem pesado em propagandas e que encham os olhos de qualquer um do que por alimentos visíveis apenas em feiras, supermercados e etc... Deve-se aproveitar o lançamento deste guia para transpassar suas diretrizes além do papel, investindo em propagandas e conscientização de nossa população.



Justificativa: Nos encontramos em uma época em que as pessoas querem algo que lhes proporcionem rapidez, praticidade e sabor e comidas industrializadas proporcionam isso a elas. Cabe à nós quanto à Governo e profissionais da área mostrar como isso pode ser possível com preparações culinárias e alimentos naturais.
Data: 29/03/2014
Comentário: Frutas e verduras não são os itens mais caros da dieta.
Justificativa: Além de ser importante fonte de fibras, vitaminas e minerais, as frutas e verduras são muito mais baratas que carnes e laticínios. Acredito que este grande equívoco deve ser corrigido o quanto antes.
Data: 30/03/2014
Comentário: É dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na minha percepção, são as carnes e laticínios.
Justificativa: Isso não tem nem razão de estar aí, visto que a informação não procede. Uma análise realmente eficaz mostraria o contrário do que o guia afirma.
Data: 30/03/2014
Comentário: É dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na nossa percepção, são as carnes e laticínios.
Justificativa: A informação parece fruto de falta de pesquisa sobre os preços dos alimentos.
Data: 30/03/2014
Comentário: No Capítulo 5 é dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na nossa percepção, são as carnes e laticínios.
Justificativa: É só ver o quão carne é cara. Alimentos como frutas e verduras tendem a ser mais baratos, sem dúvida, além de serem mais nutritivos.
Data: 30/03/2014
Comentário: Não acho que frutas e verduras são caros numa dieta. Basta procurar feiras municipais e ver que é muito acessível.
Justificativa: Na verdade, frutas e verduras são bem mais baratas do que carnes e laticínios. Deve-se incentivar as frutas e verduras!
Data: 30/03/2014
Comentário: Informação incorreta no capítulo 5: frutas e verduras são os itens mais caros da alimentação.

Justificativa: Carnes e laticínios têm custo bem maior que frutas e verduras, o que pode ser conferido numa visita a qualquer supermercado ou feira livre. Além disso, essa informação desconsidera a realidade regional do país, onde a obtenção de frutas e verduras é mais fácil e mais barata em algumas regiões que em outras. Ainda, frutas e verduras permitem maior variação e substituição em razão da sazonalidade, permitindo adaptar a alimentação conforme a disponibilidade, mantendo um padrão saudável, sem prejuízo de qualidade ou sabor, o que não ocorre com a substituição de um corte de carne por outro de menor preço.
Data: 01/04/2014
Comentário: Deve ser verificado a real relação de preço entre frutas e verduras e carnes, já que as frutas e verduras foram tidas como componentes mais caros em uma dieta.
Justificativa: É só postar a média de preço por quilograma de carne e das verduras. Não sei como as verduras podem ser mais caras que as carnes, além da possibilidade do cultivo familiar.
Data: 01/04/2014
Comentário: É dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta.
Justificativa: Na verdade, são as carnes e laticínios o que pesa na hora das compras! Uma dieta vegetariana é mais saudável e mais em barata, levando em conta que a variedade de frutas, legumes e verduras que se pode consumir com a mesma quantidade de dinheiro que seria usada para comprar carne e laticínios! Deve-se incentivar a consumir verduras e frutas e não dizer que são caros para que as pessoas sejam influenciadas a comprar alimentos industrializados e carnes! Quantas doenças estão relacionadas ao consumo de carne e gorduras animais, açúcar etc? E quantas doenças estão relacionadas ao consumo de verduras e frutas? Por que incentivar o consumo de carnes e desmotivar o consumo de vegetais? Ainda mais fazendo afirmações como essa sobre o preço dos alimentos! Meio estranho... Deve ser revisado e alterado o quanto antes!!!
Data: 01/04/2014
Comentário: É dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na minha percepção, são as carnes e laticínios.
Justificativa: É o que encontramos quando vamos ao supermercado e feira. A verdade seja dita.
Data: 02/04/2014
Comentário: É dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na nossa percepção, são as carnes e laticínios.



Justificativa: As frutas e as verduras sempre foram os itens mais baratos na alimentação, visto que uma parte da população tendo uma terrinha para plantar fica muito menos complexo que uma criação de gado.

Data: 03/04/2014

Comentário: Tópico Informação (página 66 até 67): Faltam informações importantes neste tópico (rotulagem). Parágrafo 25 e 33: Citar quais os equipamentos públicos que comercializam alimentos frescos a preços acessíveis. A população de modo geral pode não compreender. Parágrafo 27: Incluir a discussão sobre preço elevado do peixe

Justificativa: Tópico Informação: Parece estar confusa a terminologia “Informação”. As pessoas podem ter informações “sobre cada alimento”, por exemplo, na rotulagem nutricional ou ter informação a respeito de alimentação, que pode ser uma informação científica ou saber popular. A rotulagem, como uma das principais formas de informação ao consumidor, era um pouco trabalhada no GAPB 2005 e não é sequer citada na atual proposta. Sugere-se que esta temática seja contemplada em capítulo específico, posto as recomendações da sua importância na busca da alimentação saudável (OMS, 2004; OMS, 2013, por exemplo). Além disso, considerando o GAPB como um instrumento de cidadania, a discussão do papel e da importância da população no auxílio à fiscalização da rotulagem de alimentos envolvendo as diversas informações, inclusive de rastreabilidade, pode ser um avanço importante no GAPB 2014. Em momento algum do texto se discute a importância de somente consumir alimentos dentro do prazo de validade, independente do grau de processamento, visto que mesmo produtos in natura e minimamente processados precisam ter rótulos destacando esta informação. A discussão sobre alimentos com redução de nutrientes, alimentos diet e light, por exemplo, está superficial no capítulo 2, não citando sequer que esses alimentos contém altos teores de sódio, por exemplo. Considerando a propaganda e a dificuldade de compreensão das alegações nutricionais nos rótulos, bem como a informação equivocada de que esses produtos seriam mais saudáveis do que os similares convencionais, sugere-se que este tema seja aprofundado no GAPB 2014.. Parágrafo 27: Não cita o peixe como um dos alimentos caros (referido dessa forma no capítulo 3) que deve ser consumido na época do curso.

Data: 03/04/2014

Comentário: Tópico habilidades: cuidar para não simplificar os modos de preparo dos alimentos, como por exemplo, macarrão com molho de tomate em cinco minutos.

Justificativa: Tópico habilidades: A população pode não ter o conhecimento sobre essas habilidades e acabar fazendo o uso de alimentos ultraprocessados para tornar o preparo mais rápido. Além disso, sugere-se incluir livros de culinárias mais acessíveis financeiramente a população na seção Saber mais
Data: 03/04/2014
Comentário: Se diz "que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta." Na verdade, carnes e laticínios são os mais caros.
Justificativa: Frutas, frutos, verduras y grãos de estação são muito mais acessíveis que os derivados de produtos animais. E so comparar os preços.
Data: 03/04/2014
Comentário: é dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na nossa percepção, são as carnes e laticínios.
Justificativa: É só comparar o preço dos itens de origem animal com os de origem vegetal. São muito mais barato a alimentação vegana/vegetariana. E ainda tem a possibilidade de se plantar em casa, não importando o tamanho da residencia.
Data: 06/04/2014
Comentário: Sugiro que o quadro com a palavra "oferta" seja removido ou que o conteúdo seja modificado abordando outros aspectos da "oferta", e que partes do conteúdo do texto que aconselham a compra em determinados locais também seja modificado. Melhor mesmo é modificar todo o texto...



Justificativa: O texto sugere que o consumidor escolha locais específicos para fazer compras de alimentos, mas esta recomendação não tem cabimento. Entendo que no passado livros foram escritos fazendo tal aconselhamento e suponho que por isso mesmo muitos profissionais respeitáveis ainda o façam. Acredito porém, que é hora de se analisar criticamente essa questão. Não é melhor enfatizar as características que os alimentos devem ter na hora da compra e deixar que o consumidor faça sua própria escolha sem determinar o tipo de estabelecimento? Até mesmo porque ambulantes que comercializam alguns tipos de alimentos(a exemplo de vegetais em áreas em que não há oferta), os microempreendedores e os centros de abastecimento público precisam existir e vender, bem como os supermercados e outros estabelecimentos mais sofisticados de venda de alimentos, pois obviamente, assim como há variedade no poder aquisitivo das pessoas que comprem, é preciso que haja variedade de estabelecimentos que vendem. Cabe às políticas públicas melhorar as condições de venda dos ambulantes, dos microempreendedores e dos centros de abastecimento público. Contudo, se alguém pergunta a um educador ou profissional da área, se ele conhece um estabelecimento local que vende determinado tipo de produto que é de difícil oferta, neste caso não vejo problema em que se responda (no caso de saber), pois trata-se de uma relação entre pessoas, entre cidadãos livres. Mas daí a aconselhar que se compre "ali" em detrimento de "acolá", especialmente em um instrumento que se chama "guia alimentar para a população brasileira", não me parece razoável. O que se pode aconselhar aqui é que se escolha locais com boas condições de higiene, de acondicionamento e de armazenamento de alimentos. Também não me parece razoável aconselhar o tipo de estabelecimento onde se deve fazer as refeições. Essas questões devem ficar por conta do próprio consumidor, que se tiver o conhecimento necessário sobre o que é bom para a sua saúde poderá escolher conscientemente, livremente.

Data: 06/04/2014

Comentário: Reforço a necessidade de se reavaliar a expressão "produtos prontos para consumo."

Justificativa: A expressão "produtos prontos para consumo" aparece neste capítulo como sinônimo de produtos "semiprontos", adotando-se aqui a significação expressa na RDC 273 de 22 de setembro de 2005-ANVISA e em outros momentos com sentido mais abrangente. Está indefinida. Na minha opinião há muito o que reescrever neste guia.

Data: 06/04/2014

Comentário: O que é isso que se escreveu no tópico sobre custos? É preciso retirar o aconselhamento de que se compre apenas produtos locais.

Justificativa: Aconselhar alguém num instrumento intitulado "guia alimentar para a população brasileira" a comprar apenas produtos produzidos localmente é como concordar com a quebra do acordo que o Brasil tem com o Mercosul. Agora, se alguém perguntar a um educador ou profissional da área, a sua opinião sobre determinado produto produzido em outra região que quando comparado com produto semelhante produzido a nível local e este apresentar vantagens em relação àquele, não vejo razão para o profissional não emitir a sua opinião, visto que trata-se de relação entre pessoas, cidadãos livres, vivendo em uma democracia.

Data: 07/04/2014

Comentário: Há um erro de digitação na página 69, parágrafo 2, linha 11 do capítulo em questão, em que a palavra "frutas" é digitada duas vezes.

Justificativa: É importante a revisão de conteúdo e também gramatical do Guia, a fim da construção de um documento de alta credibilidade para a população.

Data: 07/04/2014

Comentário: Sobre a afirmação no págrafa 12: "é verdade que é também crescente a quantidade de matérias em programas de televisão, rádio, revistas e internet com informações e recomendações relacionadas à alimentação e saúde. Entretanto, a utilidade da maioria dessas matérias é questionável". Penso que a educação alimentar, iniciativa que parece ter dado o "pontapé inicial" no Brasil pelas políticas públicas, visto que consta no "Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional 2012/2015, no capítulo 4, diretriz 3: instituição de processos permanentes de educação alimentar e nutricional, pesquisa e formação nas áreas de segurança alimentar e nutricional e do direito humano à alimentação adequada" deve ser cobrada pela população e deve continuar a acontecer com base no conhecimento da Ciência da Nutrição e dos Alimentos, abrangendo diversos aspectos relacionadas à alimentação e que vão além das questões abordadas neste guia, uma vez que o mesmo encontra-se incompleto (há muitas palavras desnecessárias e faltam outras) assim como era incompleta a sua versão anterior (se bem que continha um conteúdo mais extenso, mas também continha "excessos"), porém acredito que nada impediria o poder público de utilizar a mídia com o propósito de veicular "educação alimentar", direcionada para a população brasileira e considerando as suas diferentes classes sociais; diferentes possibilidades de acesso (poder de compra e de encontrá-los); diferentes níveis de educação; diferentes hábitos alimentares, afinal de contas um "guia destinado a toda a população brasileira não é um tipo de mídia"? Seria essa uma boa maneira de promover a tal educação alimentar e nutricional?



Justificativa: A "mídia" pode ser usada com diferentes propósitos. Nela, informações sobre qualquer assunto são passíveis de erro e de acertos. Sempre haverá informações verdadeiras e informações equivocadas sobre alimentos sendo veiculadas.

Data: 07/04/2014

Comentário: porque relacionar frutas e verduras como os alimentos mais caros em uma dieta quando carnes e laticínios são os mais caros na hora da compra.

Justificativa: O guia fala sobre a opção de escolher alimentos industrializados por estes serem mais baratos, quando se pode obter uma refeição equilibrada com alimentos naturais e baratos. Muitos médicos sugerem a troca da carne por feijão, esta opção é mais econômica e saudável.

Data: 07/04/2014

Comentário: Considerando que a educação alimentar e nutricional deve ser baseada em "evidências", sugiro modificação do seguinte conteúdo: "No Brasil, a alimentação com base em alimentos preparados na hora, além de ser mais saudável do que a baseada em produtos prontos para consumo, também pode ser mais barata" e " dê sempre preferência a alimentos frescos da estação e produzidos localmente e quando comer fora de casa prefira restaurantes que servem comida caseira". Sugere-se aconselhar a prática da agricultura familiar. É importante que as ciências agrárias ensinem a população a plantar, e que esta prática exista na escola. Mas faz parte da "educação alimentar" falar da importância e dos benefícios dessa prática, uma vez que está ensinando como aumentar o acesso aos vegetais.

Justificativa: PRIMEIRO: ao que está se referindo a expressão alimentos "preparados na hora"? Talvez dentro de um contexto fosse possível entender. (são exemplos de alimentos que podem ou não ser "preparados na hora": churrasco, comida japonesa, sucos. São exemplos de alimentos que não podem ser preparados na hora: feijão, legumes cozidos, carnes cozidas) Quanto a poder ser mais saudáveis do que os "prontos para o consumo" (refere-se aqui aos processados?) SEGUNDO: sugiro escrever "dê preferência" aos vegetais da época ou da estação e explicar as características dos alimentos "frescos" para uma boa escolha no momento da compra. Penso que não se deve aconselhar compra de produtos locais e nem onde o consumidor deve "comer".

Data: 07/04/2014

Comentário: Há sim muitas pesquisas com informações confiáveis sobre alimentação e nutrição, conforme podem ser encontradas nas Bibliotecas Virtuais em Saúde - BIREME nos diversos portais ou banco de dados que ela comporta, mas este conhecimento não é de fácil "apoderamento" da população em geral. E precisaria ser "mastigado", "interpretado" e buscado em muitas fontes para se poder obter o que se pode oferecer pela "Educação Alimentar e Nutricional" para a população brasileira . É preciso reformular esta informação no guia alimentar.
Justificativa: www.paho.org/bireme ; www.brasil.bvs.br ; www.scielo.org ; lilacs.bvsalud.org ; www.bireme.br
Data: 08/04/2014
Comentário: Capítulo 5: Compreendendo e superando obstáculos - Redação confusa e às vezes repetitiva e necessita de revisão no português.
Justificativa: - Termos vagos ou que possam ser mal interpretados pela população em geral, ex.: equipamentos públicos, comida caseira; preparações baseadas em alimentos;
Data: 08/04/2014
Comentário: - Capítulo 5: Compreendendo e superando obstáculos - Enumerar no transcorrer do texto as responsabilidades do Governo.
Justificativa: - Deixar mais claro no texto do capítulo 5 quais são as responsabilidades do Governo.
Data: 08/04/2014
Comentário: - OFERTA - Pag. 68 e citar outros conselhos
Justificativa: - Cita o Conselho de Alimentação Escolar, citar outras áreas que podem ser fiscalizadas, e citar outros conselhos.
Data: 08/04/2014
Comentário: - OFERTA - Pag. 68 e Citam para evitar comer em fast food, e estimulam o consumo em buffet à Kilo;
Justificativa: - Só citam para evitar comer em fast food, esquecem-se dos rodízios e buffet livre; Não concordamos que deva ser estimulado o consumo em buffet à Kilo;
Data: 08/04/2014
Comentário: - Custo, pag. 69 - A questão do custo não condiz com a realidade de todas as regiões brasileiras;



Justificativa: - Deve ser analisada por regiões, em algumas os produtos processados e ultraprocessados, dependendo do tipo, são mais caros do que os não processados ou minimamente processados. Já em outras regiões podem apresentar um preço menor. Faltou ser estimulada a produção de alimentos para consumo próprio, horta em casa.
Data: 08/04/2014
Comentário: - Custo pag. 69 - Apresentar a definição dos termos: alimento e produto.
Justificativa: - O entendimento está confuso para a população, precisa ter as definições corretas dos termos: alimento e produto.
Data: 08/04/2014
Comentário: - TEMPO - Parágrafo 4º pag. 71 - revisar a forma que esta descrito.
Justificativa: - Melhorar o entendimento do texto para a população.
Data: 08/04/2014
Comentário: - TEMPO - Pag. 72, trocar o termo: «privilegiado de prazer» por «momento agradável».
Justificativa: - Termo mais acessível.
Data: 08/04/2014
Comentário: PUBLICIDADE Apresentar na mídia, as ações promovidas pelo Governo em relação às práticas alimentares saudáveis. Produzir cartilhas voltadas para as crianças e adolescentes.
Justificativa: Maior divulgação do guia junto à população através da mídia de massa. Facilitar o entendimento de adolescentes e crianças com uma linguagem adequada.
Data: 08/04/2014
Comentário: 1) VALORIZAR O USO DAS ERVAS COMO REALÇADOR DE SABOR E COMPOSTOS E COMPOSTOS BIOATIVOS, EM SUBSTITUIÇÃO AOS PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS COMO SAZON, TEMPEROS PRONTOS, CALDOS EM PÓ OU TABLETES. 2) ESCLARECER OS CONCEITOS: ALIMENTOS E PRODUTOS PRONTOS PARA CONSUMO POIS NA LINGUAGEM DAS PESSOAS EM GERAL PRODUTOS PRONTOS PARA CONSUMO TAMBEM SÃO ALIMENTOS. 3) APRESENTAÇÃO PARA O CONSUMIDOR DE TABELA COMPARATIVA ENTRE ALIMENTOS NATURAL E PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS 4) CONSIDERAÇÕES SOBRE A ÁGUA 5) CONSIDERAÇÕES SOBRE IOGURTES E QUEIJOS 6) CONSIDERAR LANCHES COMO PEQUENAS REFEIÇÕES 7) CORREÇÕES DE PALAVRAS REPETIDAS NAS PAGINAS 69 (11ª LINHA) E PAGINA 70 (8ª LINHA).

Justificativa: ¿ INFORMACÃO: PONTOS FORTES: CONTEUDO EMPODERADOR DE INFORMAÇÃO PONTOS FRACOS: AUSÊNCIA DE INTERVENÇÃO EFICAZ PELOS ORGÃOS COMPETENTES, QUANDO DE CONTEUDOS NÃO CONFIÁVEIS, VEICULADOS PELAS EMPRESAS PELA MÍDIAS. ¿ OFERTA: PONTOS FOTES: INCENTIVO AO CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS PONTOS FRACOS: AUSÊNCIA DE INCENTIVOS PARA CULTIVO DE HORTAS CASEIRAS E COMUNITÁRIAS COMO AMPLIAÇÃO DE HORTAS ESCOLARES OU EM CENTROS COMUNITÁRIOS ¿ CUSTOS: PONTOS FORTES: INCENTIVO AO CONSUMO DE ALIMENTOS DA SAFRA PONTOS FRACOS: AUENCIA NO TEXTO DE INCENTIVO PARA O CONSUMIDOR. EXIGIR A GARANTIA DO CUMPRIMENTO DAS EXIGENCIAS HIGIENICO-SANITÁRIAS DOS ALIMENTOS E DOS PRODUTOS ALIMENTÍCIOS ¿ HABILIDADES: PONTOS FORTES: RESGATE A CULTURA CULINARIA FAMILIAR PONTOS FRACOS: INEXISTENCIA DE INCENTIVO A PRATICAS CULINARIAS NAS ESCOLAS, UNIDADES BASICAS DE SAUDE ETC. ¿ TEMPO: PONTOS FORTES: INCENTIVO AS REFEIÇÕES FAMILIARES, ASSOCIAR TEMPO ATECNICA CULINARIA. PONTOS FRACOS: ¿ PUBLICIDADE: PONTOS FORTES: CRÍTICA A GRANDE PUBLICIDADE AOS PRODUTOS PRONTOS PARA CONSUMO E PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS; PONTOS FRACOS: FALTA DE INTERVENÇÃO GOVERNAMENTAL NAS PROPAGANDAS (MINISTERIOS DA EDUCAÇÃO E DA SAUDE, UNIVERSIDADES E CONSELHOS DE NUTRIÇÃO)

Data: 10/04/2014

Comentário: Boa proposta na tentativa de resgatar uma alimentação mais saudável, caseira e realizada em família, no entanto, a aplicabilidade para nossa população, que ainda não tem o hábito de ler pode ser difícil. Pertinente mas necessitando reorganizar alguns parágrafos: Na pág. 72 parágrafos se repetem; Abordar a parte de planejamento de compras e organização da dispensa no parágrafo 2 onde trata do tema custo (pág. 68); Incentivar o cultivo de hortas comunitárias e no domicílio (pág. 70) -sugestão de texto:¿Caso haja espaço na residência invista em hortas¿; Incluir receitas práticas abordando aproveitamento integral dos alimentos, no final, do guia, para minimizar os obstáculos; Destacar a necessidade de higienização dos alimentos; Suprimir o exemplo de preparo do macarrão em 5 minutos, por não se tratar de um exemplo real (pág. 72); No item custo ¿ não se refere a renda; No item publicidade pág. 73, no primeiro parágrafo incluir também internet, pois, só aborda hábito da TV. PONTOS FORTES Obstáculos muito bem colocados (não indica a renda como tem no cap. 1); Valoriza a sociedade civil incentivando sua mobilização; Oferece fonte bibliográfica por capítulo; Valoriza o padrão de consumo de alimentos combinados em substituição ao consumo de micronutrientes, com uma abordagem mais abrangente. PONTOS FRACOS Informações repetitivas; Linguagem não está clara para leitura da população geral; Emprego da palavra alimento em diferentes conotações, às vezes com o sentido de produto alimentício.



Justificativa: Relato da Oficina realizada em Salvador-Ba no dia 19/03/2014
Data: 15/04/2014
Comentário: O guia faz uma identificação precisa das dificuldades da alimentação saudável, como a abordagem das diferentes realidades sociais com uma linguagem de fácil compreensão e direcionamentos sobre o que fazer, enquanto indivíduos e coletividade. ¿ Sugerimos que poderia incluir no texto ¿O que você pode fazer?¿ na pág. 67, um Box que incentive o cultivo dos alimentos com o seguinte texto: ¿ Cultive alimentos em seu domicílio. Uma horta pode oferecer alimentos variados e com baixo custo. Os alimentos que você cultivar podem até ser trocados com seus vizinho¿. ¿ Foi observado o excesso de textos de cunho político, tornando o guia menos objetivo. Exemplo: pág 66 no 7º parágrafo: ¿A boa notícia é que o Brasil é uma democracia...¿, onde sugerimos que deveria ser suprimido. ¿ Outra sugestão seria descrever o que cada órgão oferece em termos de políticas públicas: (agricultura, assistência social, educação...).
Justificativa: O cultivo de alimentos em hortas deve ser incentivado para estimular o consumo de produtos orgânicos e incentivar essa cultura, já que dispomos de meio ambiente propício e devemos aproveitar para educar a população e facilitar o acesso aos alimentos. Retirar textos políticos, deixaria o texto mais objetivo e facilitaria a leitura, já que o hábito do brasileiro em relação a leitura é baixo. Explorar a questão de outros órgãos (agricultura, assistência social, educação...) ofereceria a adesão da população às políticas públicas através do entendimento das mesmas e de seus direitos.
Data: 17/04/2014
Comentário: Não se pode dizer que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Pelo contrário, são as carnes e laticínios. A comparação não deve ser feita a partir do preço por quilo mas do preço por quilo de alimento preparado. Também não se pode comparar o custo do prato, pois os vegetais compõe grande parte da dieta onívora.
Justificativa: Tal afirmação, de que frutas e verduras são os itens mais caros, promove um estereótipo que irá prejudicar ainda mais a deficiente alimentação do brasileiro. Quando se compara o quilo do alimento preparado, sem dúvida que laticínios e carnes são os mais caros.
Data: 17/04/2014
Comentário: É dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta.
Justificativa: Na nossa percepção, são as carnes e laticínios.
Data: 17/04/2014
Comentário: É dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na nossa percepção, são as carnes e laticínios.
Justificativa: Obviamente os itens mais caros e nocivos a saúde são carnes e laticínios. Basta ir ao mercado e verificar os preços. Adicionalmente gasta-se muito mais recursos para produzir carnes e laticínios do que frutas, verduras e legumes.
Data: 17/04/2014

Comentário: O Guia afirma que "frutas e verduras são os itens mais caros da dieta". Ora, é óbvio que, na realidade, são as carnes e laticínios os produtos mais onerosos em qualquer dieta. Além do custo em termos de saúde, em termos de meio ambiente, em termos de ética na relação com animais.
Justificativa: O guia é sectário, pouco científico, pautado pela agroindústria alimentar, enfim, totalmente impróprio para a Segurança e Soberania Alimentar.
Data: 18/04/2014
Comentário: Diz que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na minha percepção, são as carnes e laticínios.
Justificativa: Isso é um absurdo! Basta ir as feiras livres e Ceasas para se observar que isso é um equívoco. Frutas, verduras e legumes principalmente da estação são mais baratos, mais saborosos e muito mais saudáveis.
Data: 19/04/2014
Comentário: É dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Isso não condiz com a realidade, pois passei a gastar bem menos na feira e no supermercado depois que me tornei vegetariana. O gasto era bem maior quando comprava carnes e laticínios. O gasto na farmácia também diminuiu.
Justificativa: Frutas e verduras não são os itens mais caros da dieta, principalmente as da estação. Sendo o Brasil um país privilegiado pela variedade de frutas, verduras, legumes, cereais e feijões, este Guia deve incentivar o consumo destes alimentos por serem mais nutritivos que carnes e laticínios. Dessa forma, o gasto com medicamentos será menor.
Data: 21/04/2014
Comentário: Abordagem sobre "alimentos ultra processados" não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavras adequadas e que devem ser introduzidas no texto: ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada. Está sendo utilizado um texto enorme para sucumbir o uso desta palavra INDUSTRIALIZADO. Como sugestão: Citar também produtos com aditivos alimentares e seus malefícios.
Data: 21/04/2014



Comentário: No que se refere ao item INFORMAÇÃO - além do que está colocado no guia, considerar que, cerca de 16 milhões de brasileiros, com 15 anos ou mais, não são alfabetizados (INEP - Ministério da Educação-Mapa do Analfabetismo no Brasil). A maioria do material destinado a Educação Alimentar e Nutricional é oferecido em forma de textos literários e voltados para a formação profissional. Diante a complexidade do problema, carece também a ressalva de estímulos a estratégias metodológicas mais apropriadas a linguagem popular. No mais, compartilho dos comentários feitos por Elaine Martins Pasquim, Eric Slywitch e ATAN/SES-Ba.

Justificativa: No que se refere ao item INFORMAÇÃO - além do que está colocado no guia, considerar que, cerca de 16 milhões de brasileiros, com 15 anos ou mais, não são alfabetizados (INEP - Ministério da Educação-Mapa do Analfabetismo no Brasil). A maioria do material destinado a Educação Alimentar e Nutricional é oferecido em forma de textos literários e voltados para a formação profissional. Diante a complexidade do problema, carece também a ressalva de estímulos a estratégias metodológicas mais apropriadas a linguagem popular. No mais, compartilho dos comentários feitos por Elaine Martins Pasquim, Eric Slywitch e ATAN/SES-Ba.

Data: 22/04/2014

Comentário: Ajudar na elaboração de receitas/formas de armazenamento de refeições que podem ser feitas em casa e levadas ao ambiente de trabalho ou outros. pagina 72

Justificativa: Pois habilidades culinárias não significam apenas o domínio de técnicas culinárias mas também do planejamento das compras dos alimentos , ingredientes, organização das despesas e definição previa do que vai se comer ao longo da semana. Como por exemplo prepara-los com antecedência e armazenar em local adequado para serem levados a qualquer lugar.

Data: 22/04/2014

Comentário: (Capítulo 5 - página 66 ASPECTO INFORMAÇÃO) - Incentivar e promover a atuação do profissional nutricionista; - Esclarecer que o Guia é uma material de apoio para indivíduos saudáveis.

Justificativa: (Capítulo 5 - página 66 ASPECTO INFORMAÇÃO) - O Guia Alimentar passa uma ideia de autossuficiência. Contudo, para os indivíduos com algum tipo de desequilíbrio, deve-se orientar à procura por um profissional de saúde.

Data: 22/04/2014

Comentário: Não faz menção às questões de educação nutricional nas diferentes faixas etárias.

Justificativa: Estabelecer critérios de educação nutricional nas diferentes fases da vida, sobretudo, em grupos vulneráveis ao desenvolvimento de patologias e disfunções.
Data: 22/04/2014
Comentário: Para uma alimentação saudável em nosso cotidiano. No entanto, 2 outros obstáculos deveriam constar nesse capítulo 5: um seria o estilo de vida estimulado atualmente pelo sistema capitalista globalizado, centrado num individualismo consumista que retira da alimentação o caráter de provedora de saúde, haja vista a oferta de suplementos/complementos compensatórios da mera busca de prazer e da economia de tempo. Outro obstáculo a constar nesse capítulo 5; os rótulos dos alimentos industrializados. há que se exigir quer os rótulos sejam completos (identificando os ingrediente e dimensionando-os), legíveis (redigidos em linguagem popular) e visíveis (letras facilmente enxergáveis). o Guia Alimentar precisa ser compatível com a legislação de rotulagem, não pode ignorá-la.
Justificativa: em termos de divulgação do guia alimentar, o obstáculo maior é a falta de poder de nós, profissionais de saúde, atingiremos uma assistência grande. por isso, o guia precisa estar na pauta, dos jornais e revistas impressos, dos programas de rádio e tv, das novelas. Os cinemas precisariam exibir, antes dos filmes, vídeos de um minuto sobre aspectos da alimentação saudável. cartazes e cartilhas precisariam ser distribuídos às escolas e aos centros de referência em assistência social (CRAS) , não ficando apenas nas unidades de saúde.
Data: 22/04/2014
Comentário: Tem uma errata aí. Frutas e verduras são mais baratas que carnes e laticínios.
Justificativa: É só ir no supermercado e comparar os preços. Não há como errar.
Data: 22/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 22/04/2014



Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 22/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 22/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios
Data: 22/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 22/04/2014

Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada,mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: : Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios
Data: 22/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 22/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 22/04/2014



Comentário: Inserir AMBIENTE como um obstáculo para seguir uma alimentação saudável, pois atualmente os locais públicos ou privados onde as pessoas trabalham (o trabalho informal pode ter situações ainda mais complicadas) e estudam não dispõem de infraestrutura adequada para que se leve comida de casa, ou para que alimentos in natura ou minimamente processados sejam conservados adequadamente. Até o espaço físico de prédios nas grandes cidades deixa de lado a questão da cozinha como local primordial ao compartilhamento de experiências e troca de afeto entre quem ali mora, sejam familiares ou não. Página 65 Preâmbulo ¿o que cada um de nós pode fazer como pessoa e como cidadão? Sugestão: incluir o profissional de saúde no trecho Página 65 ¿de modo que o recomendado fosse efetivamente possível de ser adotado? Sugestão: é 100% possível? Então porque citar barreiras? Página 66 Parágrafo 2 ¿Alguns obstáculos poderão ser removidos rapidamente enquanto outros vão requerer persistência? Aqui transpareceu um discurso de culpabilização do sujeito, onde a reformulação pudesse citar estratégias diferenciadas, abordagens criativas, por exemplo. Página 66 Parágrafo 3 ¿Nesses casos, as pessoas terão que atuar como cidadãos? Sugestão: usar o termo ¿teremos que atuar como cidadãos?, pois ficou muito impessoal a passagem. Página 66 Parágrafo 6 ¿Várias políticas tem contribuído para a remoção de obstáculos...? Sugestão: estes obstáculos foram removidos ou atenuados/diminuídos?! Trocar o termo pode deixar a consideração menos pretenciosa. Página 67 Parágrafo 6 O parágrafo apresenta um contraste ao ¿falar¿ com o cidadão, pois no parágrafo anterior o guia se referia ao profissional de saúde e antes deste se refere ao cidadão, trocar a ordem pode ser interessante e manterá coesão e encadeamento de idéias. ¿Você pode reivindicar que o tema alimentação e nutrição seja adequadamente abordado no currículo escolar? Sugestão: tirar o termo adequadamente e citar desdobramentos do que poderia ocorrer numa escola. Por exemplo, uma escola particular onde se tentasse abordar tal tema, mas onde as cantinas ainda vendem todo tipo de ultraprocessados e calorias líquidas. Página 68 Parágrafo 5 Desmistificar a questão da ¿comida caseira¿, pois esta pode conter ultraprocessados, muitas frituras e também pode ser densamente energética, assim como a comida dos fast-foods. Talvez entrar no mérito da discussão das escolhas mais e menos saudáveis, dando exemplos de composição de pratos seja o mais coerente. Página 68 Parágrafo 1 Usou-se o termo ¿quitanda¿, restou-nos a dúvida se este termo ainda é entendido pela maioria da população brasileira, especialmente os jovens dos grandes centros urbanos. Página 69 Parágrafos 1,2,3 e 4 Todos eles no começo de seu texto levam a palavra ¿impressão¿, usada num contexto similar. Além disso, o texto ficou muito rebuscado e redundante, com uma insistência que beirou o desespero ou a incerteza sobre o que se estava sendo afirmado. Página 69 Parágrafo 5 ¿Tendência de aumento na oferta e uso de produtos?. Segue um discurso de culpabilização do sujeito. Página 69

Parágrafo 6 Rebuscado e confuso, rever sintaxe e simplificar as ideias ali contidas. ¿e frutas e frutas¿ Página 70 Parágrafo 1 O parágrafo todo precisa ser reescrito, pois retoma a questão do self-service, comida caseira, custo por kg, pratos feitos. Página 70 Parágrafo 5 ¿transmissão de transmissão¿ ¿Os jovens possuem cada vez menos confiança¿. Não é bem o termo, os jovens não estão deixando de cozinhar por não terem confiança, eles podem e muitas vezes sabem preparar hamburgures, miojos, ovos fritos, dentre outros alimentos, ou no mínimo sabem pesquisar como fazer, mas a questão central não é a confiança, e sim o hábito, costume, incentivo.

Justificativa: Página 70 Parágrafo 7 ¿Perda de habilidades¿. O termo dá a impressão de que você pode perder habilidades culinárias, mas na verdade ele se refere ao não estímulo, que nem chega a desenvolver estas habilidades nas pessoas, pois o costume de cozinhar em e para a família ou para si é cada vez menor. Soou um pouco como uma doença este termo no texto. Página 70 Parágrafo 7 Sugestão de que se fale sobre a questão do ¿status¿ de comer um ultraprocessado, graças a questão midiática, os contrastes causados pelas grandes marcas e a possibilidade de se escolher processados ¿menos piores¿. Página 71 Parágrafo 5 Trocar o termo ¿reivindicar¿ por outro menos impositivo, como ¿solicitar¿, ¿contatar a escola para que....¿, dentre outros. Página 71 último Parágrafo ¿Defendemos.. e esperamos ter convencido nossos leitores¿. Trocar os termo por outros menos prescritivos/coercitivos. Página 72 Parágrafo 3 Muito se fala em partilhar e dividir, mas assim as pessoas que moram sozinhas foram excluídas destas recomendações, e não se sentirão abrangidas por este Guia. Pensar em estratégias para contornar este problema, pois é necessário atingir toda a população brasileira, tal qual o título do Guia, e nem sempre comer sozinho te faz se alimentar de maneira inadequada. Página 72 Parágrafo 2 Citar que existem técnicas adequadas para descongelamento, secagem, e talvez incluir dicas ou imagens que facilitem os processos domésticos de quem planeja seguir as orientações do Guia ao final da publicação, ou em edição dedicada especialmente a tal fim. Página 73 Parágrafo 2 ¿Como vimos antes, outras formas agressivas de publicidade de produtos ultraprocessados ocorrem nos pontos de venda desses produtos¿. Deixar mais claro que toda a publicidade desses produtos.

Data: 22/04/2014

Comentário: Abordagem sobre alimentos ¿ultra processados¿ não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.



Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 23/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 23/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 23/04/2014
Comentário: A agricultura familiar em todos os locais não existe ou não dá conta da demanda.
Justificativa: O custo baixo de produtos saudáveis de boa qualidade e sazonais nem sempre é uma realidade.
Data: 23/04/2014
Comentário: Utilizar linguagem menos acadêmica, mais clara e menos extensa.
Justificativa: Linguagem muito acadêmica, muito técnica, texto extenso pode não ser atrativa a leitura.
Data: 23/04/2014
Comentário: Pg.69 Suprimir o 6º parágrafo.
Justificativa: Por que não trazer exemplos positivos.
Data: 23/04/2014

Comentário: No item ¿O que você pode fazer Pg.69 Suprimir o parágrafo.... Verduras, legumes e frutas estão usualmente...e ingredientes culinárias. Pg.70 Suprimir parte do parágrafo...Nesta medida, contrastam com os produtos prontos para consumo. Pg.72 Suprimir 1º parágrafo... A falta de habilidades culinárias.... Pg.72 Suprimir 3º parágrafo... O tempo consumido.... Pg.72 Suprimir 4º parágrafo... Resta agora considerar.... Pg.72 Suprimir 5º parágrafo... Na introdução deste capítulo.... Pg.72 Suprimir 6º parágrafo... Embora a atribuição de um maior valor....
Justificativa: Muito repetitivo. Os parágrafos suprimidos não comprometem o entendimento do item.
Data: 23/04/2014
Comentário: Na pág. 74 foi sugerida alteração na redação no item publicidade.
Justificativa: Linguagem muito repetitiva e agressiva.
Data: 23/04/2014
Comentário: Apresentação do guia em vídeo nas salas de espera, atividades educativas e escolas para divulgação. O guia deve reforçar uma vida real, valorizando as coisas boas, enfatizando a importância de escolhas corretas, dando importância ao profissional nutricionista. O guia traz um convite a pensar em outra nutrição. Como fazer com que as pessoas passem pelos profissionais de saúde, em especial o nutricionista e consigam atingir seus objetivos e manter as orientações propostas para um estilo de vida mais saudável.
Justificativa: Sem comentários.
Data: 23/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos ¿ultra processados¿ não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: : Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 23/04/2014



Comentário: Compreendendo e superando obstáculos PONTOS FORTES : Reflexão de vários temas, motivando as mudanças; : Envolver a educação alimentar; : Estimular a intersetorialidade : Estímulo à participação social. : PONTOS FRACOS : Texto cansativo; repetitivo; : Apresentação gráfica do texto (colocar parte em tópico e destaques). : Definir o público alvo : Discutir mais as habilidades culinárias (transmissão de gerações). : Parte :o que você pode fazer: : sugerimos maior destaque, apresentando os pontos principais. : Público muito amplo (sugestão: desmembrar o guia para cada público). : Falta de ilustrações.
Justificativa: Assuntos discutidos em oficina e tidos como relevantes
Data: 23/04/2014
Comentário: No Capítulo 5 é dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na nossa percepção, são as carnes e laticínios.
Justificativa: É dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na nossa percepção, são as carnes e laticínios.
Data: 24/04/2014
Comentário: As recomendações deste capítulo mostram-se bastante interessantes (apesar de terem difícil aplicação)
Justificativa: Consideram as soluções pessoais e também o que o indivíduo pode fazer como cidadão.
Data: 24/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos :ultra processados: não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada:alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 25/04/2014
Comentário: : Abordagem sobre alimentos :ultra processados: não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.

Data: 27/04/2014
Comentário: Críticas ao modismo e mudança de hábitos
Justificativa: ótimas críticas ao modismo e a mídia que tanto influencia os hábitos das pessoas, inclusive a alimentação. Não é porque uma refeição é mais barata que ela é mais saudável, e o contrário também é verdadeiro. Fazer uso de refeições em restaurante popular não fará com que o mesmo obtenha mais saúde e nem mudará seus hábitos. O que deve ser modificado são os hábitos: o que, quando e a quantidade do que se consome.
Data: 28/04/2014
Comentário: Como resgatar o ato de cozinhar? Como integrar os homens nesse processo? As recomendações do guia tendem a ser para realidades de quem consegue consumir alimentos em casa. Parece resgatar o pensamento de uma realidade, na qual há a presença frequente de uma dona de casa e não a realidade atual da inserção da mulher no mercado de trabalho. Diante disso, como podemos abordar o consumo fora de casa, pois até o tipo e tamanho de prato é diferente? Simplesmente dizer que os fast food não são lugares apropriados, isso não resolve. Uma outra questão que não aparece no guia, é a comida de rua. Percebe-se no guia uma abordagem moralista ¿do bom e do ruim¿. A nutrição tenta relativizar as situações, mas a mensagem volta a ser a mesma, ¿bom e ruim¿.
Justificativa: - Necessidade de pensar sobre o significado da cozinha, de quem cozinha, onde se compra.
Data: 28/04/2014
Comentário: Na parte referente à ¿Informação¿, deixar mais claro o que são ¿fontes confiáveis¿ de informação.
Justificativa: A grande maioria das pessoas tem por fonte de informação programas de TV e o conteúdo veiculado na internet. Nem sempre o conteúdo que é divulgado nesses meios de informação é de todo confiável, porém a maioria das pessoas não tem uma visão crítica a respeito do que é veiculado nesses meios, por vezes acreditando fielmente na informação que lhes é passada. É necessário deixar claro que ¿fontes confiáveis de informação¿ são aquelas baseadas em estudos e pesquisas, e que podem ser comprovadas cientificamente, tais como artigos científicos e órgãos do governo (ANVISA, OMS, M.A.P.A., etc).
Data: 28/04/2014



Comentário: Reformular o parágrafo “Cálculos precisos realizados a partir das pesquisas de orçamentos familiares do IBGE mostram que, no Brasil, a alimentação baseada em alimentos e ingredientes culinários não é apenas mais saudável do que a alimentação baseada em produtos industrializados e prontos para consumo, mas também mais barata”.

Justificativa: O grupo das frutas e hortaliças é o que apresenta maior custo por caloria quando comparado aos outros grupos alimentares. Não fica claro como adicionar esse grupo torna a dieta mais barata.

Data: 28/04/2014

Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.

Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.

Data: 28/04/2014

Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.

Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.

Data: 30/04/2014

Comentário: Aspectos positivos: Os obstáculos para uma alimentação saudável apresentados são extremamente importantes para que as recomendações do guia sejam concretizadas. A valorização dos aspectos ambientais que influenciam os hábitos alimentares é uma das conquistas mais importantes agregadas ao novo guia. Os obstáculos da Informação e da Publicidade representam as dificuldades de se concretizar o direito constitucional à alimentação adequada e saudável e os direitos do consumidor, previstos na Lei Federal 8.078, de 1990, o Código de Defesa do Consumidor. Os obstáculos Oferta, Custo, Tempo e Habilidades representam os problemas oriundos das mudanças no sistema alimentar brasileiro e que estão associados ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e no mundo. Sugestão de alterações: Sugere-se realizar uma ampla difusão do Guia em diversos meios de comunicação com programas para rádios, aulas para escolas em todos os níveis e em TVs abertas e pagas. Deve-se ter capacitações para uso dos materiais decorrentes do Guia. Sobre o obstáculo informação: Último parágrafo: Sugere-se deixar mais claro que a importância da participação das pessoas nas instâncias de controle social como Conselhos de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional, Associações de Pais e Mestres etc. Faltou mencionar que a lista de ingredientes e a tabela nutricional, presentes nos rótulos de alimentos e produtos alimentícios pode ser uma fonte de informação importante, porém, é necessário ter atenção redobrada com as estratégias de persuasão utilizadas nesses rótulos dificultam as escolhas alimentares. Segundo pesquisa do Idec (Agosto de 2013), as consumidoras brasileiras consultam e valorizam a informação presente nos rótulos, porém ainda tem dificuldades de compreensão e visibilidade. Sobre o obstáculo Oferta: Pág. 67, box azul “Oferta”: Sugere-se a inclusão da recomendação sobre a opção de compra direta de alimentos com os produtores sempre que possível; compra de alimentos agroecológicos em feiras orgânicas, em grupos de consumo ou compras coletivas; estimular a produção de alimentos para consumo próprio em hortas caseiras. A oferta de alimentos orgânicos e agroecológicos já existe e encontra-se em grande expansão no país. Pág. 74, “oferta”: Sobre as feiras “sugere-se acrescentar “Preferir comprar em feiras de alimentos orgânicos ou agroecológicos.” É necessário ampliar a organização e divulgação dos locais onde esses alimentos estão disponíveis como já existe em SP: www.muda.org.br e no país como um todo: mapa de feiras orgânicas www.feirasorganicas.org.br; mapa de grupos de consumo responsável: www.kairos.org.br. Sobre o obstáculo Custo: Pág. 69, box azul “Custo”: Sugere-se acrescentar “dar preferência a produtos agroecológicos, preferindo feiras orgânicas, grupos de consumo e compras coletivas sempre que possível”. Em relação à restaurantes de comida caseira - a relação de restaurante caseiro com comida saudável não necessariamente é sempre verdadeira. Sobre o obstáculo “Habilidades”: Sugere-se acrescentar: “Cultive sempre que possível uma horta em sua casa



ou apartamento, pesquise orientações específicas para produção agroecológica em diversos ambientes, produza germinados em casa.¿ Sobre o obstáculo ¿Publicidade¿ Sugere-se acrescentar: ¿Denuncie para a própria empresa e para os órgãos de defesa do consumidor a publicidade abusiva ou enganosa em todo e qualquer tipo de material mercadológico e evite comprar os produtos que consideram que possuem esse tipo de publicidade.¿

Justificativa: Referências: -Sobre rotulagem: - Rotulagem nutricional ou bicho de sete cabeças? Revista do Idec, Agosto de 2013. Disponível em: http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/179-capa1.pdf - Sobre a comparação de preço dos orgânicos: -Pesquisa do Idec sobre preço de alimentos orgânicos. Revista do Idec, abril de 2010. Disponível em: http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/2010-04-ed142-capa-organicos1.pdf -Edimar Paulo Santos. Produção orgânica pela lógica de mercado: estratégia de marketing verde em supermercados. Dissertação de mestrado. Faculdade de Engenharia Agrícola da Unicamp. 2014. -Sobre organização e divulgação de feiras orgânicas e grupos de consumo responsável: - Pistelli, Renata de Salles S.; Mascarenhas, Thais Silva. Organização de grupos de consumo responsável.São Paulo: Instituto Kairós, 2011 (Série Caminhos para práticas de consumo responsável número 1). Disponível em: <http://institutokairos.net/wp-content/uploads/2012/04/Grupos-de-Consumo.pdf> - Badue, Ana Flávia Borges; Gomes, Fernanda Freire Ferreira. Parceria entre Consumidores e Produtores na Organização de Feiras. São Paulo: Instituto Kairós, 2011. (Série Caminhos para práticas de consumo responsável número 2). Disponível em: <http://institutokairos.net/wp-content/uploads/2012/04/Organizacao-de-Feiras.pdf> Sobre a oferta de alimentos orgânicos: - Livro Conexão Ecológica de Moacir Darolt , Instituto Agrônomo do Paraná (Iapar), PR 2013. Mais info: <http://www.iapar.br/modules/noticias/article.php?storyid=1433> -Sobre participação social na alimentação escolar: - Badue, Ana Flávia Borges e Chmielewska, Danuta. Controle Social na Alimentação Escolar. São Paulo: Instituto Kairós, 2011 (Série Caminhos para práticas de consumo responsável número 3). Disponível em: <http://institutokairos.net/wp-content/uploads/2012/04/Controle-Social-na-Alimentacao-Escolar.pdf> - Sobre o cultivo de hortas perenes e cultivo de brotos: - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - Conceição Trucon. E se não houver mais alimentos? Ed Irdin, 2013. - MAPA ¿ Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: <http://www.docelima.com.br/assinantes/Manual-hortalicas-selvagens.pdf> Relatório FAO/ONU apresentado ao Conselho de Direitos Humanos. - Human Rights Council. Sixteenth session. Agenda item 3. Promotion and protection of all human rights, civil, political, economic, social and cultural rights, including the right to development. Report submitted by the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter. 2010. Disponível em: <http://www2.ohchr.org/english/issues/food/docs/A-HRC-16-49.pdf>

Data: 30/04/2014
Comentário: página 70. linha 43. repete-se o termo "de transmissão".
Justificativa: Corrigir a repetição de palavras.
Data: 30/04/2014
Comentário: O quinto capítulo do Guia Alimentar para a População Brasileira tece considerações sobre os obstáculos pertinentes à adoção das orientações propostas pelo guia e sugestões de como contornar tais dificuldades. A redação deste capítulo apresenta linguagem objetiva e de fácil compreensão, tornando o texto acessível ao público em geral. Porém, o documento deposita sobre o leitor toda a responsabilidade do sucesso (ou fracasso) em cumprir as diretrizes propostas pelo Guia. Ao fazer considerações sobre o custo como barreira aos procedimentos de boa alimentação, o Guia concentra sua atenção sobre o comércio de alimentos e desconsidera outros custos envolvidos na alimentação, inclusive o tempo, escasso em grandes cidades onde os deslocamentos podem tomar diversas horas. Outra questão importante, especialmente em áreas mais carentes, é o preço de insumos, como o gás. Tais fatores podem ser determinantes na decisão entre o preparo de uma refeição em casa ou a compra de um lanche rápido fora. Além disso, é preciso considerar que o comércio (formal e informal) de alimentos e comida pronta é um importante setor na geração de emprego e renda no país, não podendo ser desconsiderada num Guia com essa natureza. Considera-se que o aparelho governamental precisa estabelecer estratégias e instrumentos reguladores para promover a oferta de alimentação saudável e adequada. Todas as ações recomendadas frente às barreiras identificadas pelo Guia possuem um componente individual e outro coletivo. Este último enfatiza a mobilização de grupos e organizações sociais para cobrar ações governamentais que garantam as boas práticas alimentares. Assim como tratou das barreiras em escala individual, o texto transfere para o cidadão o ônus de atitudes pretendidas pelo Guia, tornando-o responsável pela realização de providências cuja iniciativa deveria partir do próprio governo. Além disso, a forma como estas recomendações são feitas na dimensão coletiva faz parecer que o Guia não tem caráter oficial. Sendo ele um documento publicado por uma entidade governamental, deveria apresentar estratégias e políticas públicas de promoção de boas práticas alimentares. A questão da atividade física não é abordada pelo Guia em nenhum momento. Tendo em vista as associações entre a prática de atividade física, alimentação e peso saudável, este ponto poderia ser explorado no guia. Também o Guia falha ao deixar de abordar a questão do ganho de peso excessivo e a necessidade de que sejam colocados limites no consumo total de energia.



Justificativa: Comentário elaborado pelos Grupo Interinstitucional de Pesquisa em Estudos Populacionais em Nutrição e Observatório da Alimentação (UFRJ): Alessandra D Oliveira Aline A. Ferreira Anelise B V Moraes Camila Coura Camila Rodrigues Danilo D Santana Erica Santos Giula Xavier Gloria Valéria da Veiga Isabela Da Matta Jessica Dantas Juliana Luana S Monteiro Mara L de Cnop Marcelo Jannuzzi Mariana Marques Milena Moraes Miriam Baião Paulo R M Rodrigues Rosangela A Pereira Tais S Lopes Thaís M Vasconcelos

Data: 01/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.

Justificativa: Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 01/05/2014

Comentário: Capítulo 5: O guia desconsidera também o esforço da área da Saúde no país no desenvolvimento de regulamentação para a rotulagem de alimentos que, reconhecidamente, tem papel fundamental de informar o consumidor sobre o valor nutricional dos alimentos que escolhe para consumir.

Justificativa: De acordo com o item 3, do artigo 6, da Lei 8078/90 (Código de Proteção e Defesa do Consumidor) é por meio dos rótulos dos alimentos que se tem acesso a informações como quantidade, características nutricionais, composição, qualidade e riscos que os produtos poderiam apresentar (BRASIL, 1990). Assim, o poder público deve garantir que os fabricantes de alimentos assegurem aos consumidores o acesso a informações úteis e confiáveis sobre o produto que estão adquirindo. O consumidor tem o direito ao acesso às informações sobre as características e composição nutricional dos alimentos que adquirem no comércio, ou seja, as suas propriedades nutricionais, para satisfazer suas necessidades alimentares. Cabe ainda ressaltar que a Estratégia Global para Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde (WHO, 2004) indica que as políticas públicas devem contribuir para diminuir o consumo de alimentos industrializados energeticamente densos (ricos em sal, gorduras hidrogenadas e açúcares) e pobres em micronutrientes (salgadinhos, refrigerantes, balas, dentre outros) e, para tanto, é necessário rotular os alimentos quanto ao seu conteúdo nutricional e estabelecer alegações saudáveis que não confundam o público sobre os riscos e benefícios nutricionais dos alimentos e reforçar atividades de comunicação social e promover informações para capacitar o consumidor para que realize escolhas saudáveis (educação para o consumo). O uso de novas terminologias e classificações não tem fundamentação em nenhum documento que trata deste tema. No Brasil a rotulagem nutricional de alimentos embalados é obrigatória e harmonizada com o Mercosul desde 2006 (Resolução RDC n 360 de 23 de dezembro de 2003) (ANVISA, 2003). Nota-se crescente esforço internacional que busca o aperfeiçoamento da comunicação com o consumidor, por meio de rótulos nutricionais e ações de educação e programas que permitam ao consumidor escolhas saudáveis. Cabe ao poder público tomar medidas eficientes de comunicação e educação, como, por exemplo, o Choices Programme, da Holanda e o Observatory of Food Quality, da França (DE MENEZES et al, 2013; GOGLIA et al, 2010; NG; DUNFORD, 2013; ROODENBURG et al, 2013). Estes programas levam em consideração um aspecto extremamente importante que é a evolução dos produtos lançados pela indústria de alimentos que, em grande parte, pretende responder às questões de saúde. Assim, nos últimos anos, em decorrência das evidências sobre o efeito de constituintes da dieta na saúde, a indústria modificou processos para eliminar a formação de ácidos graxos trans, para diminuir o nível de sódio e o nível energético de alimentos ao mesmo tempo que lança no mercado produtos que contribuem positivamente para o controle/diminuição de doenças como osteoporose, por exemplo. Caberia o guia, uma vez incluindo de maneira tão incisiva os efeitos dos alimentos industrializados na saúde, comentar os programas de fortificação com ferro e ácido fólico sobretudo em alimentos ricos em amido com baixo índice glicêmico. Referências bibliográficas: Agência Nacional de Vigilância Sanitária.



Resolução RDC nº360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 26 dez 2003. BRASIL. Lei 8078 de 11 de setembro de 1990. Código de Defesa do Consumidor [lei na internet]. [Acesso em 12 mar 2008] Disponível em www.mj.gov.br/dpdc/cdc.htm DE MENEZES EW et al. Food Chem 2013;140(3):547-52. GOGLIA R et al. Eur J Clin Nutr 2010;64:S20-5. NG SW, DUNFORD E. Obes Rev 2013;14:29-41. Roodenburg AJC et al. PlosOne 2013 28;8(8). WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global strategy on diet, physical activity and health: fifty-seventh World Health Assembly. WHA 57.17. 22 May 2004.

Data: 01/05/2014

Comentário: Capítulo 5: Revisão da escrita do capítulo

Justificativa: Justificativa do comentário: O texto informal e apelativo destoa dos outros capítulos.

Data: 01/05/2014

Comentário: Capítulo 5: Não há padronização dos espaços nos parágrafos

Justificativa: Padronizar o espaçamento do parágrafo.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 65, 2º parágrafo: ¿Evita também dizer ¿coma tantas porções deste ou daquele alimento¿, até porque são praticamente infinitas as combinações e quantidades de alimentos que podem influenciar uma alimentação saudável¿ Espera-se que o guia oriente a população também com relação às quantidades que devam ser consumidas, caso contrário, não teremos uma ferramenta efetiva.

Justificativa: Sem orientação das quantidades, a população sem informação, buscará esses dados em outras fontes, sendo estas confiáveis ou não.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 68, 24º parágrafo: “Se você come fora de casa, excelentes alternativas às redes de fast food são os restaurantes e bares que oferecem comida caseira”, muitas vezes no sistema de pagamento por quantidade (peso) das preparações selecionadas. Nestes locais, encontrados em todas as regiões do Brasil, você gasta menos e tem à disposição grande variedade de alimentos preparados na hora. Em muitos lugares do Brasil, você encontra também restaurantes populares e cozinhas comunitárias, que são espaços públicos que oferecem refeições variadas e saudáveis a preço reduzido. Aborda a opção de restaurantes por peso, como alternativa ao fast food, mas nesta parte seria importante retomar alguns conceitos da importância de escolher alimentos saudáveis, pois nem tudo o que é servido nos restaurantes que vendem comida caseira são saudáveis.

Justificativa: Por ser um guia alimentar, é importante reforçar a ideia das escolhas que devem ser feitas.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 69, 29º parágrafo: “A impressão de que a alimentação saudável é cara pode também decorrer do preço reduzido de alguns produtos industrializados, particularmente daqueles comercializados em grandes embalagens ou em ofertas especiais durante campanhas publicitárias (fuja deles!).” Linguagem extremamente informal e apelativa.

Justificativa: Rever a escrita, cita novamente o termo industrializado e usa linguagem apelativa.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 69, 30º parágrafos: “Entretanto, é verdade que em outros países, sobretudo naqueles onde predomina o consumo de produtos industrializados, a alimentação baseada em alimentos preparados na hora já tem custo superior ao de produtos prontos para o consumo e esta diferença vem aumentando ao longo do tempo. Com a tendência de aumento na oferta e uso de produtos prontos para o consumo observada em nosso meio, a mesma situação de preços relativamente menores para estes produtos poderia se repetir no Brasil. Com isso haveria um obstáculo a mais para a adoção das recomendações deste Guia. Seria mais adequado mudar o foco do parágrafo, ao invés de citar o que ocorre em outros países e o que poderia ser um obstáculo para o guia, apenas incentivar o aumento do consumo de alimentos in natura e minimamente processado. Demonstrar que o aumento no consumo destes alimentos poderia reduzir seu preço, tornando-os mais acessíveis. O que facilitaria à população seguir as recomendações deste guia em prática.



Justificativa: Como o texto cita o que *é* o que você pode fazer, seria interessante ao falar de custos de frutas, verduras e legumes, citar algumas ferramentas para que a população consiga comprar a preços mais acessíveis e com possibilidade de barganha, como por exemplo, ida a feiras livres e contato direto com o vendedor, e o aproveitamento integral dos alimentos, para reduzir o desperdício e melhorar os custos.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 72, 48º parágrafo: *“A falta de habilidades culinárias torna a preparação de refeições baseadas em alimentos desnecessariamente demorada. Assim, aplica-se aqui também a recomendação de adquirir ou aperfeiçoar habilidades culinárias e partilhá-las com as pessoas com que você convive. Com maior domínio de técnicas culinárias, você poderá reduzir em muito o tempo de preparo dos alimentos. Você ficará surpreso ao descobrir, por exemplo, que o tempo de preparo de um delicioso prato de macarrão com molho de tomate e temperos naturais é de apenas 5 minutos a mais do que o tempo que você gastaria para dissolver em água quente um pacote de macarrão instantâneo carregado de gordura, sal e aditivos.”* Esse parágrafo é muito apelativo e não reflete a realidade dos processos.

Justificativa: Independente da habilidade culinária, determinados processos demandam tempo.

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 72, 50º parágrafo: *“O tempo consumido no preparo de refeições preparadas na hora e com base em alimentos pode ser diminuído com o desenvolvimento de habilidades culinárias, mas não anulado.”* Sugere-se retirar este trecho.

Justificativa: O trecho não acrescenta informação, a população já possui o conhecimento que preparações culinárias feitas no domicílio demandam tempo.

Data: 02/05/2014

Comentário: INTRODUÇÃO PONTOS FORTES: 1. idéia pertinente a articulação para acesso a alimentos frescos e baratos diretos do produtor. PONTOS FRACOS: 1. texto sobre política nacional muito amplo. Sugestão: reduzir texto. INFORMAÇÃO - PONTOS FORTES: 1. o leitor como agente educador na divulgação do guia e abordagem dos modismos. 2. INCLUIR INFORMAÇÕES SOBRE ROTULAGEM (informações nutricionais, identificar os aditivos, as "armadilhas": ingredientes, as porções) OFERTA - PONTOS FORTES: 1. contextualiza o aumento do consumo de alimentos processados. - INCLUIR: 1. no 3º parágrafo, 9ª linha - ... são veículos que percorrem as ruas comercializando frutas, verduras e legumes adquiridos em centrais de abastecimento "ou direto do produtor". CUSTO - PONTOS FRACOS: 1. repetiu muito sobre o preço reduzido, que já tinha sido abordado em OFERTA. 2. enfoque somente no consumidor - INCLUIR: 1. enfoque no comerciante para reduzir custo, por exemplo: reduzir o desperdício e melhor manuseio e armazenamento. 2. SUGERIR A CONSULTA DE INFORMAÇÕES / mapa sazonal de plantio e colheita de frutas e verduras por Região e Estado. HABILIDADES - INCLUIR: 1. incentivo de compartilhamento de receitas tradicionais caseiras na comunidade; 2. SUGERIR BUSCAR INFORMAÇÕES SOBRE técnicas de aproveitamento integral dos alimentos. TEMPO - PONTOS FORTES: 1. aborda a necessidade de organizar a vida alimentar e o planejamento das refeições. - PONTOS FRACOS: 1. falta informações mais práticas para otimizar o tempo de preparo dos alimentos. - INCLUIR: 1. opções culinárias de preparo rápido. 2. técnicas de higienização e armazenamento de alimentos frescos para aumentar a vida útil. PUBLICIDADE - PONTOS FORTES: 1. aborda limites da publicidade com relação a alimentos não saudáveis. - INCLUIR: 1. incentivo a publicidade positiva da alimentação saudável em instituições de ensino, trabalho e sociais.

Justificativa: Justificativa no corpo do comentário, discutido na Oficina Estadual para discussão do Guia Alimentar

Data: 03/05/2014



Comentário: Aspectos positivos: Os obstáculos para uma alimentação saudável apresentados são extremamente importantes para que as recomendações do guia sejam concretizadas. A valorização dos aspectos ambientais que influenciam os hábitos alimentares é uma das conquistas mais importantes agregadas ao novo guia. Os obstáculos da Informação e da Publicidade representam as dificuldades de se concretizar o direito constitucional à alimentação adequada e saudável e os direitos do consumidor, previstos na Lei Federal 8.078, de 1990, o Código de Defesa do Consumidor. Os obstáculos Oferta, Custo, Tempo e Habilidades representam os problemas oriundos das mudanças no sistema alimentar brasileiro e que estão associados ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e no mundo. Sugestão de alterações: Sugere-se realizar uma ampla difusão do Guia em diversos meios de comunicação com programas para rádios, aulas para escolas em todos os níveis e em TVs abertas e pagas. Deve-se ter capacitações para uso dos materiais decorrentes do Guia. Sobre o obstáculo informação: Último parágrafo: Sugere-se deixar mais claro que a importância da participação das pessoas nas instâncias de controle social como Conselhos de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional, Associações de Pais e Mestres etc. Faltou mencionar que a lista de ingredientes e a tabela nutricional, presentes nos rótulos de alimentos e produtos alimentícios pode ser uma fonte de informação importante, porém, é necessário ter atenção redobrada com as estratégias de persuasão utilizadas nesses rótulos dificultam as escolhas alimentares. Segundo pesquisa do Idec (Agosto de 2013), as consumidoras brasileiras consultam e valorizam a informação presente nos rótulos, porém ainda tem dificuldades de compreensão e visibilidade. Sobre o obstáculo Oferta: Pág. 67, box azul ¿Oferta¿: Sugere-se a inclusão da recomendação sobre a opção de compra direta de alimentos com os produtores sempre que possível; compra de alimentos agroecológicos em feiras orgânicas, em grupos de consumo ou compras coletivas; estimular a produção de alimentos para consumo próprio em hortas caseiras. A oferta de alimentos orgânicos e agroecológicos já existe e encontra-se em grande expansão no país. Pág. 74, ¿oferta¿: Sobre as feiras ¿ sugere-se acrescentar ¿Preferir comprar em feiras de alimentos orgânicos ou agroecológicos.¿ É necessário ampliar a organização e divulgação dos locais onde esses alimentos estão disponíveis como já existe em SP: www.muda.org.br e no país como um todo: mapa de feiras orgânicas www.feirasorganicas.org.br; mapa de grupos de consumo responsável: www.kairos.org.br. Sobre o obstáculo Custo: Pág. 69, box azul ¿Custo¿: Sugere-se acrescentar ¿dar preferência a produtos agroecológicos, preferindo feiras orgânicas, grupos de consumo e compras coletivas sempre que possível¿. Em relação à restaurantes de comida caseira - a relação de restaurante caseiro com comida saudável não necessariamente é sempre verdadeira. Sobre o obstáculo ¿Habilidades¿: Sugere-se acrescentar: ¿Cultive sempre que possível uma horta em sua casa

ou apartamento, pesquise orientações específicas para produção agroecológica em diversos ambientes, produza germinados em casa.¿ Sobre o obstáculo ¿Publicidade¿ Sugere-se acrescentar: ¿Denuncie para a própria empresa e para os órgãos de defesa do consumidor a publicidade abusiva ou enganosa em todo e qualquer tipo de material mercadológico e evite comprar os produtos que considerar que possuem esse tipo de publicidade.¿

Justificativa: Referências: -Sobre rotulagem: - Rotulagem nutricional ou bicho de sete cabeças? Revista do Idec, Agosto de 2013. Disponível em: http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/179-capa1.pdf - Sobre a comparação de preço dos orgânicos: -Pesquisa do Idec sobre preço de alimentos orgânicos. Revista do Idec, abril de 2010. Disponível em: http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/2010-04-ed142-capa-organicos1.pdf -Edimar Paulo Santos. Produção orgânica pela lógica de mercado: estratégia de marketing verde em supermercados. Dissertação de mestrado. Faculdade de Engenharia Agrícola da Unicamp. 2014. -Sobre organização e divulgação de feiras orgânicas e grupos de consumo responsável: - Pistelli, Renata de Salles S.; Mascarenhas, Thais Silva. Organização de grupos de consumo responsável.São Paulo: Instituto Kairós, 2011 (Série Caminhos para práticas de consumo responsável número 1). Disponível em: <http://institutokairós.net/wp-content/uploads/2012/04/Grupos-de-Consumo.pdf> - Badue, Ana Flávia Borges; Gomes, Fernanda Freire Ferreira. Parceria entre Consumidores e Produtores na Organização de Feiras. São Paulo: Instituto Kairós, 2011. (Série Caminhos para práticas de consumo responsável número 2). Disponível em: <http://institutokairós.net/wp-content/uploads/2012/04/Organizacao-de-Feiras.pdf> Sobre a oferta de alimentos orgânicos: - Livro Conexão Ecológica de Moacir Darolt , Instituto Agrônomo do Paraná (Iapar), PR 2013. Mais info: <http://www.iapar.br/modules/noticias/article.php?storyid=1433> -Sobre participação social na alimentação escolar: - Badue, Ana Flávia Borges e Chmielewska, Danuta. Controle Social na Alimentação Escolar. São Paulo: Instituto Kairós, 2011 (Série Caminhos para práticas de consumo responsável número 3). Disponível em: <http://institutokairós.net/wp-content/uploads/2012/04/Controle-Social-na-Alimentacao-Escolar.pdf> - Sobre o cultivo de hortas perenes e cultivo de brotos: - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - Conceição Trucon. E se não houver mais alimentos? Ed Irdin, 2013. - MAPA ¿ Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: <http://www.docelima.com.br/assinantes/Manual-hortalicas-selvagens.pdf> Relatório FAO/ONU apresentado ao Conselho de Direitos Humanos. - Human Rights Council. Sixteenth session. Agenda item 3. Promotion and protection of all human rights, civil, political, economic, social and cultural rights, including the right to development. Report submitted by the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter. 2010. Disponível em: <http://www2.ohchr.org/english/issues/food/docs/A-HRC-16-49.pdf>

Data: 03/05/2014



Comentário: A facilidade com que o mercado e mídia oferecem alimentos prontos e ultraprocessados como sendo uma alternativa de se alimentar sem atrapalhar os afazeres do dia a dia não contribuem para que os alimentos saudáveis e preparações culinárias sejam evidenciadas pela população em geral. Cabe a nós e aos locais que produzem e vendem produtos in natura e sem agrotóxicos ressaltar e divulgar de maneira a conscientizar a população de sua importância.

Justificativa: A força da mídia prejudica o consumo de alimentos naturais, induzindo a população ao consumo de industrializados apelando principalmente para as idades que tem menos preocupação com a saúde que são as crianças e adolescentes. Estarmos atentos ao consumo de alimentos regionais, locais e de baixo custo é nossa responsabilidade incentivando assim cada vez mais o consumo de alimentos saudáveis.

Data: 03/05/2014

Comentário: Enfatizar o controle higiênico sanitário dos locais de comercialização de frutas, verduras, carnes, sobre a manipulação e armazenamento e enfatizar também sobre a publicidade dos alimentos.

Justificativa: Importantes instrumentos para superar obstáculos na escolha e aquisição de alimentos saudáveis.

Data: 04/05/2014

Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.

Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.

Data: 04/05/2014

Comentário: : Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.

Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.

Data: 04/05/2014

Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 04/05/2014
Comentário: 1) Página 67: Considerando os comentários do obstáculo “Informação”, sugiro adicionar na seção “O que você pode fazer” o questionamento das propagandas, programas e notícias sobre alimentação. 2) O termo “produtos industrializados” não é utilizado nos outros capítulos do Guia. Sugiro padronizar os termos. 3) Página 69, Custo: sugiro usar mais exemplos nessa seção para esclarecer alguns pontos, especificamente em relação aos [... produtos industrializados “enriquecidos” com vitaminas e outros nutrientes ou de produtos comercializados como ideais para quem quer emagrecer.] Ótimos exemplos são aqueles descritos na página 72 (o macarrão e o feijão).
Justificativa: Muito bom! Apenas sugestões.
Data: 04/05/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 05/05/2014
Comentário: Além das observações coletivas tiradas na reunião do GT, fiz outras gerais:
Justificativa: 1. Senti falta de discussão sobre rotulagem nutricional. Esta é uma temática importantíssima que deveria ter tido abordada neste capítulo. Inclusive, uma forma de articulação entre ANVISA e o Guia. 2. Senti falta também de discussão sobre “Controle Sanitário” dos Alimentos, aqui ou em outro capítulo do Guia; 3. Senti falta também de discussão mais aprofundada e consistente sobre mecanismos de regulação da publicidade de alimentos pelo órgãos estatais e sociedade civil organizada, como forma de compartilhar o “peso” atribuído aos consumidores individuais



Data: 05/05/2014
Comentário: Na seção sobre INFORMAÇÃO (p.66-67) lembrei do personagem do Zorra Total (Nomealda: próximo em que posso ajudar?). Ela tem todas as informações, menos a que você precisa.
Justificativa: Neste sentido senti falta de discussão sobre conhecimento científico ou saber popular = diferente de informação. Talvez maior articulação do texto do guia com o Marco de EAN.
Data: 05/05/2014
Comentário: Gostei muito dos conceitos de Habilidades Culinárias (P 70-72). Alguns conceitos apresentados neste capítulo/seção são bem mais amplos do que o conceito de alimentação apresentado no (s) primeiro (s) capítulos do guia. Parece que os autores dos capítulos não estavam em sincronia.
Justificativa: Embora esse conceito de “Habilidades Culinárias” não esteja suficientemente difundido e legitimado no interior da ciência da Nutrição, onde é mais usual “Técnica Dietética e Culinária”.
Data: 05/05/2014
Comentário: “Linguagem extremamente técnica pode dificultar a compreensão do leitor; “Há, positivamente, a valorização de alimentos produzidos localmente; “Utilização de muitas referências internacionais; “Especificamente em relação à publicidade, poderia ter sido feita uma discussão mais ampla sobre como este elemento influencia nas escolhas alimentares e como a população pode ter um olhar mais crítico sobre isto, a fim de melhorar sua alimentação.
Justificativa: TEXTO PRODUZIDO PELA EQUIPE DE PROFESSORES, ALUNOS E TECNICOS DO CECANE UFG
Data: 05/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho “(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas” (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: “de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas”.
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 05/05/2014

Comentário: O grupo destacou como pontos fracos: - o acesso à agricultura familiar em Mato Grosso ainda é precário. A dificuldade com o transporte desses alimentos favorece a perda dos mesmos; - o uso de agrotóxicos é indiscriminado tanto nas lavouras de grandes produtores quanto nas dos pequenos. Esta é uma realidade gritante em MT; - as ações do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA-MT) ainda são discretas para garantir a Segurança Alimentar e Nutricional no estado; - inacessibilidade da população em geral a produtos orgânicos devido ao seu alto custo; - Pesquisa demonstra que a melhora da renda familiar não garante alimentação saudável, pelo contrário, reflete maior consumo de produtos processados (Sichieri R et al, 2012). - Buscou-se somente 1 estudo populacional (POF 2008-2009), sendo os demais dados de publicações específicas; - que as iniciativas de resgate da alimentação tradicional, sejam mais propagadas nos meios de comunicação e apoio de políticas públicas; - O acesso a alimentos ultraprocessados, com menores preços, está mais próximo de casa que as feiras que fornecem alimentos *in natura*; - focar na massificação das informações do Guia para a população, mediante políticas públicas que cheguem com qualidade ao público alvo, o que hoje não tem ocorrido de forma efetiva em MT; - No Brasil, as políticas públicas ainda se rendem à publicidade das grandes indústrias; - O guia estimula a participação do cidadão, porém a gestão não sustenta esta proposta; - O guia estimula a interação entre os alimentos, sem abordar o número de porções. E quanto a Pirâmide Alimentar, ainda deve ser trabalhada? Como pontos fortes, o grupo destacou: - A melhoria de renda dos brasileiros; - Maior veiculação nos meios de comunicação em massa dos hábitos saudáveis de vida; - Resgatar hábitos saudáveis na preparação dos alimentos, reportando-se aos tempos em que o preparo do alimento envolvia em sua maior parte, alimentos *in natura*; - A linguagem do Guia está mais voltada para o entendimento da população, no entanto, o acesso ainda precisa ser trabalhado. SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MATO GROSSO



Justificativa: O grupo sugeriu: - abordar o uso de ervas em substituição ao sal; - acrescentar a Pirâmide Alimentar; - esclarecer quais as pesquisas populacionais embasaram o novo Guia Alimentar; - esclarecer como será avaliado o impacto das reformulações do Guia na melhoria da qualidade de vida da população. Ante a exposição do grupo, alguns participantes fizeram as seguintes colocações: - Foi defendida a prática da Educação Alimentar e Nutricional para promover a melhoria da qualidade da alimentação daqueles que alcançaram melhor renda familiar. - Argumentou-se que é mais oneroso investir na doença que na saúde; - Destacaram-se os acordos entre a indústria e o MS para a redução do sal em produtos industrializados; - quanto ao questionamento sobre a Pirâmide Alimentar o MS informou que esta é difícil de ser trabalhada e que, o novo Guia não tem como objetivo a descrição de porcionamento e nem o uso de ilustrações; - indagou-se sobre a elaboração de Guias direcionados para os ciclos de vida. Ante ao questionamento, o MS informou que há uma tendência de revisão do Guia para crianças;- quanto ao questionamento sobre a avaliação do impacto do novo Guia, MS informou que serão considerados os mesmos instrumentos da Vigilância Alimentar e Nutricional;- destacou-se a necessidade de ressaltar o aumento da obesidade quando da abordagem do público do Programa Bolsa Família. Destacou-se ainda que o novo Guia delega a responsabilidade pela adoção de hábitos alimentares saudáveis somente ao cidadão. Ante esta observação, foi sugerida a inclusão de um item referente à Cogestão da Saúde. Em adição, sugeriu-se monitorar o uso do Guia pelos profissionais da Saúde considerando o impacto nos indicadores de saúde. Foi proposta a inclusão, no Capítulo 5 ¿ Compreendendo e superando os obstáculos, de um item voltado à superação de obstáculos relacionados às questões de autocontrole, bem estar, espiritualidade, com recomendações para busca de equilíbrio que reflete diretamente no consumo de alimentos e preferências alimentares. SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MATO GROSSO

Data: 05/05/2014

Comentário: Na página 69 é dito que no Brasil ainda é mais barato comer alimentos in natura do que alimentos ultraprocessados. No entanto, ao realizar uma breve pesquisa na regional norte do município de Belo Horizonte, MG, foi observado que frutas e verduras alimentos preconizados pelo guia, aumentam o custo da alimentação das famílias. Além disso, as pesquisas de mercado realizadas por institutos de pesquisa mostram que as frutas e hortaliças estão mais caras. Assim é necessário repensar se de fato a alimentação cuja a base é alimentos vegetais é sempre mais barata

Justificativa: Estudos realizados em países desenvolvidos demonstraram uma relação inversa entre a densidade energética e o custo. Ou seja, alimentos de maior densidade energética e menor teor nutricional custam menos e geralmente os preços são menos sensíveis as variações de mercado, já os produtos de menor densidade energética e maior teor nutricional custam mais e são mais sensíveis as variações de mercado (Darmon, Briend e Drewnowski, 2004; Waterlander et al, 2010; Drewnowski, Darmon e Briend, 2004; Drewnowski e Darmon, 2005) No Brasil um estudo publicado em 2012 (Ricardo e Claro, 2012) com os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares apresentou resultados semelhantes aos apresentados em estudos realizados em países desenvolvidos. O menor custo médio da dieta está associado com maior densidade energética, a pesquisa demonstrou que o aumento da densidade energética está associado ao crescimento da participação de açúcares, cereais e leguminosas em substituição aos alimentos in natura por ultraprocessados. Sendo que os alimentos mais baratos foram açúcares, óleos e gorduras e os mais caros foram frutas legumes e verduras; carne, leite e ovos. Outro estudo brasileiro demonstrou a diminuição do preço de alimentos ultraprocessados em relação ao conjunto dos demais alimentos da dieta, principalmente sobre os alimentos frescos como verduras, legumes e verduras (Mondini et al, 2012). Sendo assim não é possível afirmar que a alimentação baseada em produtos in natura é mais barata que a alimentação cuja base é alimentos processados. Para que isso aconteça é necessário políticas de incentivos a produção de produtos agrícolas. Referências: DARMON, N. et al. A nutrient density standard for vegetables and fruits: nutrients per calorie and nutrient per unit cost. Journal American Dietetic Association, Philadelphia, Vol.105, Issue 12, pp.1881-1887, 2005. DREWNOWSKI, A.; DARMON, N. BRIEND, A. Replacing fats and sweets with vegetables and fruits: a question of cost. American Journal Public Health, Washington, Vol. 94, Issue 9, pp. 1555-1559, 2004. Vol. 135, Issue 4, pp. 900-904, 2005. DREWNOWSKI, A.; DARMON, N. Food choices and diet costs: an economic analysis. Journal Nutrition, Bethesda, Vol. 135, Issue 4, pp. 900-904, 2005. Ricardo, CZ e Claro, RM. Custo da alimentação e densidade energética da dieta no Brasil, 2008-2009. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 28(12):2349-2361, dez, 2012 Mondini L, Martins VA, Margarido MA, Bueno CRF, Claro RM, Levy RB. Evolução dos preços de alimentos em São Paulo, Brasil, 1980-2009: considerações sobre o acesso à alimentação saudável. Informações Econômicas 2012; 42:47-55.

Data: 06/05/2014



Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho "(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas" (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: "de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas".

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 06/05/2014

Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 06/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 06/05/2014
Comentário: a) Incluir tabela contendo as frutas e os períodos de safra para facilitar a busca pelas frutas com menor custo; b) O termo ¿produtos industrializados¿ é sinônimo de ¿ultraprocessados¿? c) Incentivar o cultivo de hortas domiciliares; d) Exemplificar e orientar a busca e a leitura dos rótulos de produtos alimentícios;
Justificativa: A inclusão de imagens facilita a compreensão das mensagens; é necessário incentivar a busca por autonomia.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.



Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 06/05/2014

Comentário: a) Incluir tabela contendo as frutas e os períodos de safra para facilitar a busca pelas frutas com menor custo; b) O termo “produtos industrializados” é sinônimo de “ultraprocessados”? c) Incentivar o cultivo de hortas domiciliares; d) Exemplificar e orientar a busca e a leitura dos rótulos de produtos alimentícios;

Justificativa: Ilustrações facilitam o entendimento das mensagens.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho “(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas” (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: “de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas”.

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho “(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas” (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: “de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas”.

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho "(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas" (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: "(de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas)".

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho "(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas" (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: "(de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas)".

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 06/05/2014

Comentário: Guia "(saber mais: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.



Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 06/05/2014

Comentário: Guia é Dez passos Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 06/05/2014

Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia. *

Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 06/05/2014

Comentário: Achei muito interessante essa valorização das habilidades culinárias e transmissão das mesmas para gerações futuras.

Justificativa: Pessoas com habilidades culinárias possuem maior habilidade para terem uma alimentação baseada em alimentos e preparações culinárias. O que diminuiria o consumo de alimentos prontos para o consumo.

Data: 06/05/2014

Comentário: Prezado(a) senhor(a), AABIOVE - Associação Brasileira das Indústrias de Óleos Vegetais envia suas sugestões via ofício nº 044/2014 protocolado dia 5/5/2014 às 14h43. Solicitamos que as sugestões do documento sejam consideradas, pois houve dificuldade em enviá-las via formulário do website. Ficamos à disposição para esclarecimentos e elogiamos a excelente iniciativa. Cordialmente, Fabio Trigueirinho Secretário-Geral da ABIOVE
Justificativa: Justificativas apresentadas no ofício protocolado.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 06/05/2014
Comentário: Preço do alimento industrializado x Preço do alimento in natura Texto do Guia Alimentar para População Brasileira - 2014 Página 69 "Muitas pessoas acreditam que a alimentação saudável é necessariamente muito cara e, ainda mais importante, muito mais cara do que a alimentação não saudável. Essa impressão é muitas vezes criada pelo alto preço de produtos industrializados 'enriquecidos' com vitaminas e outros nutrientes ou de produtos comercializados como ideais para quem quer emagrecer. Mas, como vimos nos capítulos anteriores deste Guia, esses produtos não são o que se entende aqui por alimentos saudáveis."



Justificativa: POSIÇÃO DO SETOR Em relação ao valor de mercado do leite longa vida, devemos destacar os seguintes aspectos: transporte sem necessidade de refrigeração, maior prazo de validade, embalagem segura e atrativa, conveniência na periodicidade da compra e qualidade. Sendo assim, o leite longa vida impôs importantes transformações: desestruturou os cartéis regionais de leite pasteurizado; reduziu a importância das padarias na venda de leite fluido; contribuiu para o crescimento de novas bacias leiteiras; e, finalmente, possibilitou o aumento da oferta de leite ao consumidor a preços mais competitivos (Liserre et al., 2009). Assim, ressalta-se a importância de rever a forma como os produtos industrializados foram descritos quanto ao seu acesso à população e aspectos relativos à saúde.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 06/05/2014

Comentário: Item informação

Justificativa: O profissional Nutricionista deve estar citado nesta fala, não é qualquer profissional que está capacitado para divulgar e tirar dúvidas de uma forma clara, direta e com base científica.

Data: 06/05/2014

Comentário: Nesse capítulo é importante incluir informações sobre a cultura orgânica e biodinâmica bem como o conceito de Agricultura sustentada pela comunidade, ressaltando a importância da organização de grupos de compras, estimulando a agricultura familiar, o acesso a alimentos isentos de agrotóxicos e o desenvolvimento sustentável.

Justificativa: Em 2013 foi implantado no Brasil o CSA (Community Supported Agriculture - Agricultura sustentada pela comunidade), uma rede que tem por objetivo fornecer acesso a produtos agrícolas frescos por um preço acessível, por meio da comunicação direta entre produtor e consumidor, estimulando a agricultura familiar e a cultura biodinâmica. Os alimentos biodinâmicos, de maneira semelhante aos alimentos orgânicos, são isentos de agrotóxicos, com o adicional de serem cultivados em solo equilibrado biologicamente (PFITSCHER et al., Revista em Agronegócios e Meio Ambiente; 3(3):179-195, 2010.; BIODYNAMIC FARMING AND GARDENING ASSOCIATION, Disponível em:). Um estudo realizado com amostras de manga mostrou que aquelas cultivadas em método biodinâmico possuem maior quantidade de compostos bioativos antioxidantes quando comparadas aos alimentos cultivados por métodos convencionais e orgânicos (MACIEL et al. Br Food J; 113(9):1103-1113, 2011). Apesar de ser um dos únicos estudos encontrados na literatura avaliando a concentração de nutrientes e compostos bioativos de alimentos biodinâmicos em relação aos orgânicos e convencionais, os resultados apontam o potencial nutricional destes alimentos. O estímulo à agricultura sustentada pela comunidade é de suma importância para o desenvolvimento sustentável, pois favorece o suporte à economia local e a agricultura familiar e fornece acesso aos produtos locais. Ainda, facilita a acessibilidade a alimentos orgânicos ou biodinâmicos, os quais são isentos de agrotóxicos, propiciando a aquisição a preços mais justos, ou seja, por um valor menor do que os alimentos orgânicos equivalentes em supermercados, além da aquisição de alimentos na safra. No sistema CSA, cada participante (coprodutor) paga uma quota mensal aos produtores, sendo o valor variável de acordo com fazenda e o local. Semanalmente, por intermédio de pontos de distribuição organizados pela própria comunidade, os membros consumidores recebem uma cesta com itens frescos, incluindo legumes, ervas, frutas e vegetais folhosos em quantidade e variedade dependentes da fazenda a qual é associado (BIODYNAMIC ASSOCIATION, 2014). Assim, a organização de grupos de compras forma uma economia associativa entre produtores e consumidores, que passam a compartilhar responsabilidades sociais e ambientais, riscos, trabalhos e planejamento em grupo. Os projetos relacionados ao CSA também possibilitam o contato direto com o cultivo dos alimentos, propiciando a crianças e adultos o conhecimento dos processos de preparo da terra à colheita, o acesso à rotina dos sítios orgânicos, festividades e solstícios, favorecendo a espiritualidade e a cultura rural (BIODYNAMIC ASSOCIATION, 2014).

Data: 06/05/2014



Comentário: Gostaríamos de solicitar esclarecimentos quanto ao exposto no documento frente as considerações de que estas políticas são existentes e eficientes. Onde, baseado em que e desde quando? Este Guia tem como objetivo principal apresentar os princípios e recomendações para a educação nutricional da população brasileira, de modo que sirva como ferramenta para a seleção de alimentos mais adequados para consumo, a fim do alcance de uma alimentação saudável. Dessa forma, consideramos importante que o Guia informe melhor a população para o entendimento e uso dessas informações, para que consiga fazer escolhas. Por exemplo, explicar a finalidade das porções de consumo. Estas foram estabelecidas para fins de rotulagem, conforme grupo e recomendações nutricionais reconhecidas, para orientar sobre a quantidade média de alimento que deveria ser consumida por pessoas sadias maiores de 36 meses, em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável. Torna-se necessário mais uma vez reafirmar que os alimentos, para que possam ser oferecidos ao público consumidor, são obrigados a seguir regulamentação específica para aquele produto, sendo certo que se o seu consumo representar qualquer risco à saúde, não serão aprovados, não podendo assim ser oferecidos ao consumidor. Não existe alimento bom ou ruim, assim como não existe "alimento maléfico" ou "não saudável". Existem sim dietas adequadas ou não. Ou seja, não se pode avaliar um alimento isoladamente, sem inseri-lo no contexto da alimentação diária. É preciso, portanto, considerar as qualidades nutricionais e a quantidade consumida do alimento. Cumpre esclarecer inicialmente, que não é papel de um guia que se propõe a falar de alimentação, proferir orientações sobre publicidade. O Guia deve se ater ao seu propósito de orientar a população para escolher mais saudáveis de alimentação. É necessário ressaltar que o Brasil possui uma ampla legislação e autorregulamentação sobre publicidade e qualquer comunicação que afronte esses preceitos são rapidamente questionadas e eventualmente retiradas de circulação.

Justificativa: Justificativas segue Comentários.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugestão: orientar o consumo de alimentos de época. Para as classes menos favorecidas, os alimentos in natura nem sempre são de fácil acesso, principalmente em locais de forte estiagem. É preciso regulamentar a publicidade. Orientar a população a exigir esta ação.

Justificativa: Não se aplica.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 06/05/2014
Comentário: No final do parágrafo 23, ao falar sobre o consumo de alimentos frescos, outro aspecto deve ser ressaltado: importância do consumo dos alimentos frescos e orgânicos, sempre que possível.
Justificativa: Os alimentos orgânicos só se tornarão mais acessíveis, caso o consumo seja estimulado e aumente - da mesma forma que o próprio texto atual do Guia cita ¿Dando preferência aos comerciantes que vendem alimentos frescos, você estará contribuindo para a sobrevivência e eventual expansão deste setor da economia¿.
Data: 06/05/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos ¿ultra processados¿ não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 06/05/2014
Comentário: Na análise da superação dos obstáculos, além do ¿o que você pode fazer¿ deveria haver uma seção intitulada ¿o que o governo está fazendo¿ e o que vem acontecendo na sociedade brasileira, indicando um conjunto de iniciativas de grupos e movimentos sociais e políticas públicas voltadas para a promoção da alimentação saudável e adequada e do DHAA.



Justificativa: A alimentação adequada e saudável não é responsabilidade apenas dos indivíduos, o Estado tem um papel ativo na sua proteção, promoção e garantia.
Data: 06/05/2014
Comentário: É importante que o Guia adote em sua formatação final instrumentos (imagens, exemplos etc.) que coloquem o alimento ligado às pessoas, reforçando a dimensão humana da alimentação.
Justificativa: O alimento e a alimentação não podem estar descolados de quem produz. A valorização da dimensão humana da alimentação pode contribuir para associações relevantes em termos sociais e culturais, fundamentais para a recuperação das tradições alimentares saudáveis.
Data: 06/05/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos "ultra processados" não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 06/05/2014
Comentário: Incluir uma seção que explicita as críticas ao sistema agroalimentar vigente. Nessa crítica é importante evidenciar que o atual sistema agroalimentar é comandado pelo mercado e que temos que avançar para sistemas públicos que viabilizem o acesso aos produtos básicos, tradicionais, que sejam saudáveis, provenientes da nossa biodiversidade e de consumo da maior parte da população. Também deixar claro a importância do campo para as cidades

Justificativa: Em termos gerais, pode-se afirmar que a forma como nos alimentamos atualmente é decorrência das características do sistema alimentar hegemônico. Portanto, mais do que indicar o que deve ser comido, muitas vezes é mais essencial, esclarecer e promover o desenvolvimento de capacidades para lidar com os resultados de um modelo de produção, comercialização e oferta de produtos não saudáveis. Do ponto de vista de um posicionamento oficial, diante de tantos desafios, um documento da natureza de um Guia Alimentar, tem o papel de estabelecer referências orientadas pelo interesse público que apoiem profissionais dos distintos setores e áreas que atuam na promoção da alimentação adequada e saudável, garantia da SAN e realização do DHAA. Acrescente-se que o foco na promoção da saúde e na prevenção de enfermidades (pag.5) é importante. Mas sua abordagem centrada no alimento e não no sistema alimentar, condicionou a estratégia adotada sem dialogar com as políticas pública existente, como a PNAPO. Em suma, o formato atual merece apoio e valorização, todavia, ainda requer o desenvolvimento de uma abordagem mais aprofundada dos determinantes do sistema alimentar, de maneira que não se estabeleça uma visão ingênua e inócua de como enfrentar os desafios advindos.

Data: 06/05/2014

Comentário: Capítulo 5: Compreendendo e superando obstáculos ¿ Pág. 66
 Texto atual: ¿ Informação: Há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis. Utilize, discuta e divulgue o conteúdo deste Guia.¿ Considerações: A proposta de novo Guia tem como objetivo principal apresentar os princípios e recomendações para a educação nutricional da população brasileira, de modo que sirva como ferramenta para a seleção de alimentos mais adequados para consumo, a fim do alcance de uma alimentação saudável. As diretrizes que integram a Política Nacional de Alimentação e Nutrição indicam a necessidade de ações, dentre outras, que incluem a rotulagem nutricional dos alimentos como instrumento central no aperfeiçoamento do direito à informação, de forma clara e precisa, para auxiliar na escolha de alimentos mais saudáveis. Sugestão: A ABIOVE considera importante que a proposta de novo Guia informe a população a respeito para o entendimento e uso dessas informações, quando do consumo dos alimentos processados que integram a alimentação. Por exemplo, explicar a finalidade das porções de consumo. Estas foram estabelecidas para fins de rotulagem, conforme grupo e recomendações nutricionais reconhecidas, para orientar sobre a quantidade média de alimento que deveria ser consumida por pessoas sadias maiores de 36 meses, em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável.



Justificativa: Referências bibliográficas: - Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. - Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. - Resolução - RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012 - Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar. - Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição. Brasília, DF. Outubro de 2011. - Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária e Anvisa. http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf

Data: 06/05/2014

Comentário: É preciso contextualizar a relação da educação em saúde com a promoção da saúde. Da maneira como está abordada, a educação fica reduzida à dimensão da informação, tida neste caso, como garantidora de transformação de pessoas em cidadãos empoderados. Além disso, é preciso estabelecer diálogo claro entre o Guia e o eMarco de Referência de EAN para as Políticas Públicas.

Justificativa: A promoção da saúde deveria ser o referencial articulador da estratégia de educação em saúde que busca integrar medidas de natureza estruturante, organizacionais/programáticas com medidas educativas, sendo assim possível suscitar processos de transformação. A informação por si só não empodera, tampouco transforma. Deve-se evitar a banalização de algumas dimensões fundamentais das estratégias de promoção da saúde, a qual é uma linha de atuação constantemente tensionada no conjunto de políticas públicas do SUS pela questão de conflito de interesses na relação público privada na saúde. Sendo, como anunciado, um instrumento para educação alimentar e nutricional, o eMarco de Referência de EAN para as Políticas Públicas precisaria ser mais bem abordado e a proposta precisaria ser analisada quanto ao atendimento aos princípios propostos no Marco.

Data: 06/05/2014

Comentário: Entre os obstáculos à adoção de uma alimentação saudável e adequada estão os problemas associados à discriminação de gênero. Por isso, é importante que o guia faça apontamentos com uma perspectiva de gênero, contribuindo para o enfrentamento de preconceitos arraigados, que impedem, por exemplo, que muitos homens desenvolvam mínimas habilidades culinárias.

Justificativa: Sabemos das fortes discriminações e as jornadas duplas ou triplas das mulheres. Poderia haver uma abordagem mais clara sobre a superação das desigualdades de gênero no ato de produção e preparo dos alimentos.

Data: 06/05/2014
Comentário: Há lacuna no diálogo entre o Guia Alimentar e as políticas públicas relacionadas à SAN (exemplo: PNSAN, PlanSAN, PNAN, Política Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica) e programas como Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) e o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). O diálogo com essas políticas pode contribuir para a compreensão das iniciativas que contribuem para a superações de obstáculos citados nesse capítulos (e dos obstáculos que não foram citados também).
Justificativa: O guia foca principalmente o papel do cidadão. O foco no cidadão tem um sentido político importante, mas não pode substituir o papel do Estado em sua função de regulador das relações socioeconômicas e também de implementador de políticas públicas. Há apenas menção aos marcos legais da PNAN e da PNSAN na apresentação (pag.4). Todavia, o Estado tem um papel importante na regulação, por exemplo, da publicidade de alimentos, da rotulagem (abordada na versão anterior e ausente nessa proposta) ou ainda na necessidade de enfrentar o desafio da elaboração de um Plano de Redução do Uso de Agrotóxicos – que figura entre as metas da Política Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica. Conquistas como a própria Política de Agroecologia e Produção Orgânica e programas como o PAA, o PNAE e o marco referencial de EAN não são mencionados. O capítulo 5 que trata de superar os obstáculos deveria ser o lugar por excelência para relacionar a responsabilidade pública do cidadão e o compromisso político do Estado brasileiro.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho “(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas” (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: “de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas”.
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 06/05/2014
Comentário: Quadro (Custo) - Custo da alimentação saudável



Justificativa: Na publicação anterior do Guia Alimentar um dos atributos da alimentação saudável era “[...] ao contrário do que tem sido construída socialmente, por meio de informação equivocada, veiculada principalmente pela mídia, uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos in natura e produzidos regionalmente (p. 140)”. Contudo, no conteúdo do Guia Alimentar ora a alimentação saudável é tratada como mais dispendiosa e ora como mais barata.

Data: 06/05/2014

Comentário: Realmente frutas e verduras estão realmente caros, mas dá para economizar diversificando no preparo de uma comida caseira, simples e com boa qualidade.

Justificativa: Creio que não se precisa comer carne todos os dias e pode-se alternar com variedades de legumes e verduras com uma boa criatividade na cozinha, se alimenta melhor e com qualidade, basta querer

Data: 06/05/2014

Comentário: No parágrafo que fala sobre as políticas que têm contribuído para a remoção de obstáculos que dificultam a adoção das recomendações do Guia, mencionar cesta básica e restaurante populares. Na página 68 sobre “O que você pode fazer”, substituir o termo “pagamento por quantidade (peso) das preparações selecionadas” por “comida por quilo” ou “self service”, que é a maneira que as pessoas os conhecem. Substituir também o termo “equipamentos públicos que comercializam alimentos frescos” por “mercado público” ou “sacolão público”. Na página 69 retirar o último parágrafo antes do “o que você pode fazer” que fala sobre outros países. Não está acrescentando nenhuma informação importante para o guia, além de apresentar problemas de redação e ser confuso. Na página 70, quando é citada a incorporação da mulher no mercado de trabalho, incluir também a “não incorporação do restante da família nas tarefas domésticas”. Na página 71 em “o que você pode fazer”, substituir “Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las com as pessoas com quem você convive, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero” por “homens e mulheres”. Ao mencionar o tempo, falar sobre o pouco tempo oferecido pelo empregador para as refeições, pois muitas vezes não se trata de uma opção e sim de algo imposto pelo trabalho. Também poderiam ser incluídas dicas práticas de como otimizar o tempo em relação a compras, estoque, pré-preparo, congelamento, planejamento de cardápios, entre outros aspectos correlatos. Na página 72, sobre a preparação do macarrão, é mais correto dizer que o tempo de cocção da massa é de 5 minutos a mais que o macarrão instantâneo e não que a preparação por completa será de 5 minutos a mais. Seria interessante se neste capítulo fosse incluída uma seção sobre a leitura de rótulos com instruções práticas e com ilustrações (principalmente em relação a lista de ingredientes), de como fazer a leitura corretamente e como ajudar as pessoas a fazer a suas próprias escolhas.

Justificativa: No parágrafo que fala sobre as políticas que têm contribuído para a remoção de obstáculos que dificultam a adoção das recomendações do Guia, mencionar cesta básica e restaurante populares. Na página 68 sobre “O que você pode fazer”, substituir o termo “pagamento por quantidade (peso) das preparações selecionadas” por “comida por quilo” ou “self service”, que é a maneira que as pessoas os conhecem. Substituir também o termo “equipamentos públicos que comercializam alimentos frescos” por “mercado público” ou “sacolão público”. Na página 69 retirar o último parágrafo antes do “o que você pode fazer” que fala sobre outros países. Não está acrescentando nenhuma informação importante para o guia, além de apresentar problemas de redação e ser confuso. Na página 70, quando é citada a incorporação da mulher no mercado de trabalho, incluir também a “não incorporação do restante da família nas tarefas domésticas”. Na página 71 em “o que você pode fazer”, substituir “Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las com as pessoas com quem você convive, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero” por “homens e mulheres”. Ao mencionar o tempo, falar sobre o pouco tempo oferecido pelo empregador para as refeições, pois muitas vezes não se trata de uma opção e sim de algo imposto pelo trabalho. Também poderiam ser incluídas dicas práticas de como otimizar o tempo em relação a compras, estoque, pré-preparo, congelamento, planejamento de cardápios, entre outros aspectos correlatos. Na página 72, sobre a preparação do macarrão, é mais correto dizer que o tempo de cocção da massa é de 5 minutos a mais que o macarrão instantâneo e não que a preparação por completa será de 5 minutos a mais. Seria interessante se neste capítulo fosse incluída uma seção sobre a leitura de rótulos com instruções práticas e com ilustrações (principalmente em relação a lista de ingredientes), de como fazer a leitura corretamente e como ajudar as pessoas a fazer a suas próprias escolhas.

Data: 06/05/2014

Comentário: Esse capítulo poderia abordar como uma das estratégias para superar obstáculos a educação alimentar e nutricional nas unidades escolares.

Justificativa: A escola é um ambiente propício para a formação e consolidação de hábitos alimentares saudáveis, permitindo a articulação entre diversos atores, com forte potencial transformador da sociedade. Nas escolas públicas, a alimentação escolar é um direito do aluno. Alertando para a importância da inserção do tema da alimentação saudável nos projetos político-pedagógicos, o Guia estará em consonância também com a Resolução CD/FNDE/MEC 26 de 17/06/13 que dispõe sobre a alimentação escolar e dá ênfase às ações de educação alimentar e nutricional.

Data: 06/05/2014



Comentário: Aspectos positivos: Os obstáculos para uma alimentação saudável apresentados são extremamente importantes para que as recomendações do guia sejam concretizadas. A valorização dos aspectos ambientais que influenciam os hábitos alimentares é uma das conquistas mais importantes agregadas ao novo guia. Os obstáculos da Informação e da Publicidade representam as dificuldades de se concretizar o direito constitucional à alimentação adequada e saudável e os direitos do consumidor, previstos na Lei Federal 8.078, de 1990, o Código de Defesa do Consumidor. Os obstáculos Oferta, Custo, Tempo e Habilidades representam os problemas oriundos das mudanças no sistema alimentar brasileiro e que estão associados ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e no mundo. Sugestão de alterações: Sugere-se realizar uma ampla difusão do Guia em diversos meios de comunicação com programas para rádios, aulas para escolas em todos os níveis e em TVs abertas e pagas. Deve-se ter capacitações para uso dos materiais decorrentes do Guia. Sobre o obstáculo informação: Último parágrafo: Sugere-se deixar mais claro que a importância da participação das pessoas nas instâncias de controle social como Conselhos de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional, Associações de Pais e Mestres etc. Faltou mencionar que a lista de ingredientes e a tabela nutricional, presentes nos rótulos de alimentos e produtos alimentícios pode ser uma fonte de informação importante, porém, é necessário ter atenção redobrada com as estratégias de persuasão utilizadas nesses rótulos dificultam as escolhas alimentares. Segundo pesquisa do Idec (Agosto de 2013), as consumidoras brasileiras consultam e valorizam a informação presente nos rótulos, porém ainda tem dificuldades de compreensão e visibilidade. Sobre o obstáculo Oferta: Pág. 67, box azul ¿Oferta¿: Sugere-se a inclusão da recomendação sobre a opção de compra direta de alimentos com os produtores sempre que possível; compra de alimentos agroecológicos em feiras orgânicas, em grupos de consumo ou compras coletivas; estimular a produção de alimentos para consumo próprio em hortas caseiras. A oferta de alimentos orgânicos e agroecológicos já existe e encontra-se em grande expansão no país. Pág. 74, ¿oferta¿: Sobre as feiras ¿ sugere-se acrescentar ¿Preferir comprar em feiras de alimentos orgânicos ou agroecológicos.¿ É necessário ampliar a organização e divulgação dos locais onde esses alimentos estão disponíveis como já existe em SP: www.muda.org.br e no país como um todo: mapa de feiras orgânicas www.feirasorganicas.org.br; mapa de grupos de consumo responsável: www.kairos.org.br. Sobre o obstáculo Custo: Pág. 69, box azul ¿Custo¿: Sugere-se acrescentar ¿dar preferência a produtos agroecológicos, preferindo feiras orgânicas, grupos de consumo e compras coletivas sempre que possível¿. Sobre o obstáculo ¿Habilidades¿: Sugere-se acrescentar: ¿Cultive sempre que possível uma horta em sua casa ou apartamento, pesquise orientações específicas para produção agroecológica em diversos ambientes, produza germinados em casa.¿ Sobre o obstáculo

¿Publicidade¿ Sugere-se acrescentar: ¿Denuncie para a própria empresa e para os órgãos de defesa do consumidor a publicidade abusiva ou enganosa em todo e qualquer tipo de material mercadológico e evite comprar os produtos que consideram que possuem esse tipo de publicidade.¿

Justificativa: Referências: -Sobre rotulagem: - Rotulagem nutricional ou bicho de sete cabeças? Revista do Idec, Agosto de 2013. Disponível em: http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/179-capa1.pdf - Sobre a comparação de preço dos orgânicos: -Pesquisa do Idec sobre preço de alimentos orgânicos. Revista do Idec, abril de 2010. Disponível em: http://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/2010-04-ed142-capa-organicos1.pdf -Edimar Paulo Santos. Produção orgânica pela lógica de mercado: estratégia de marketing verde em supermercados. Dissertação de mestrado. Faculdade de Engenharia Agrícola da Unicamp. 2014. -Sobre organização e divulgação de feiras orgânicas e grupos de consumo responsável: - Pistelli, Renata de Salles S.; Mascarenhas, Thais Silva. Organização de grupos de consumo responsável.São Paulo: Instituto Kairós, 2011 (Série Caminhos para práticas de consumo responsável número 1). Disponível em: <http://institutokairos.net/wp-content/uploads/2012/04/Grupos-de-Consumo.pdf> - Badue, Ana Flávia Borges; Gomes, Fernanda Freire Ferreira. Parceria entre Consumidores e Produtores na Organização de Feiras. São Paulo: Instituto Kairós, 2011. (Série Caminhos para práticas de consumo responsável número 2). Disponível em: <http://institutokairos.net/wp-content/uploads/2012/04/Organizacao-de-Feiras.pdf> Sobre a oferta de alimentos orgânicos: - Livro Conexão Ecológica de Moacir Darolt , Instituto Agrônômico do Paraná (Iapar), PR 2013. Mais info: <http://www.iapar.br/modules/noticias/article.php?storyid=1433> -Sobre participação social na alimentação escolar: - Badue, Ana Flávia Borges e Chmielewska, Danuta. Controle Social na Alimentação Escolar. São Paulo: Instituto Kairós, 2011 (Série Caminhos para práticas de consumo responsável número 3). Disponível em: <http://institutokairos.net/wp-content/uploads/2012/04/Controle-Social-na-Alimentacao-Escolar.pdf> - Sobre o cultivo de hortas perenes e cultivo de brotos: - Clara T. T. Brandão. Manual sobre hortas perenes. Disponível em: <http://multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf> - Conceição Trucon. E se não houver mais alimentos? Ed Irdin, 2013. - MAPA ¿ Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças Não Convencionais. Brasília, 2010. Disponível em: <http://www.docelimao.com.br/assinantes/Manual-hortalicas-selvagens.pdf> - Relatório FAO/ONU apresentado ao Conselho de Direitos Humanos: Human Rights Council. Sixteenth session. Agenda item 3. Promotion and protection of all human rights, civil, political, economic, social and cultural rights, including the right to development. Report submitted by the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter. 2010. Disponível em: <http://www2.ohchr.org/english/issues/food/docs/A-HRC-16-49.pdf>



Data: 06/05/2014

Comentário: Seria interessante incluir uma abordagem sobre como o poder público e a sociedade civil podem atuar, além de o que os cidadãos podem fazer individualmente. Evitar o tom de ‘culpabilização dos indivíduos’, isto é, o indivíduo deve ser capaz de resolver os problemas da sua alimentação, além de pressionar por políticas públicas. Especificamente, quanto aos obstáculos: Preço: consideramos que o verdadeiro obstáculo é o ‘acesso’, incluindo discussão sobre acesso físico, renda e as políticas que definem o preço dos alimentos. Da forma que está, parece que o preço é uma ‘consequência natural’. Publicidade: sugerimos que seja o primeiro obstáculo. Encerrar a frase de efeito em: ‘...venda de produtos.’ Oferta: incluir como opções para o indivíduo as compras coletivas, as hortas domésticas ou comunitárias e as feiras orgânicas, estimulando o consumo de produtos locais e o circuito curto entre produtor e consumidor. Habilidades: o uso deste termo pode dar a impressão de que é preciso aprender formalmente a cozinhar ou de que não é qualquer pessoa que poder cozinhar, somente aquela que possui ‘habilidades’. Sugerimos substituir por ‘ato de cozinhar’ ou ‘culinária’ e retirar o termo habilidades culinárias. Rever o texto e o boxe resumo, incentivando o ato de cozinhar e valorizando essa prática no mundo contemporâneo. Tempo: substituir ‘reavalie e planeje o uso de seu tempo’, por ‘valorize o tempo que você dedica à sua alimentação, para dar a ela o espaço que merece’ ou ‘planeje as suas atividades diárias para dar a alimentação o espaço que merece’. Retirar ‘(embora não muito mais)’. No boxe da p.74: substituir o título por ‘Compreendendo obstáculos e agindo para a superação deles’. Incluir frase introdutória no boxe: ‘A superação/remoção de obstáculos requer ações regulatórias do Estado e políticas públicas que modifiquem o ambiente e também ações coletivas e individuais, tais como: (...)’

Justificativa: O foco de superação dos atuais obstáculos à alimentação saudável está exclusivamente no âmbito individual, o que vai contra os pressupostos teóricos da promoção da saúde e da alimentação saudável, que advoga em favor da combinação de ações de caráter individual, coletivo e ambiental.

Data: 06/05/2014

Comentário: Abordagem sobre alimentos ‘ultra processados’ não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.

Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 06/05/2014
Comentário: Foi citado que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta
Justificativa: Mas na realidade são as carnes e laticínios.
Data: 06/05/2014
Comentário: Necessidade de melhorar a estratégia de sensibilização para a importância da alimentação caseira e do resgate à culinária, pois a aquisição de habilidades culinárias requer autonomia, tempo e prazer associado à prática.
Justificativa: O Guia propõe “Viabilidade de proposições”, mas não diz “como fazer (estratégias de ação)”. Por exemplo, uma forma de promover a autonomia do consumidor seria associar estratégias que aperfeiçoem o entendimento das informações nutricionais de rótulos de alimentos para auxiliar as escolhas alimentares saudáveis, e favorecer o controle do sistema produtivo de alimentos a partir da opinião e da demanda dos cidadãos. O termo “Informação” é simplista e reducionista para trabalhar a construção do conhecimento dos indivíduos/cidadãos, especialmente quando se pretende trabalhar construtos sociais tão complexos, como autonomia e empoderamento.
Data: 06/05/2014
Comentário: no item Informação sugere-se reforçar a importância da leitura dos rótulos de alimentos/produtos alimentícios
Justificativa: Incentivar os leitores a conhecer a procedência dos alimentos ou produtos alimentícios consumidos, enfatizando a importância dos rótulos como um instrumento de conhecimento dos ingredientes que compõem esses produtos.
Data: 06/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação da frase “Se você come fora de casa, excelentes alternativas às redes de fast food são os restaurantes e bares que oferecem “comida caseira”, muitas vezes no sistema de pagamento por quantidade (peso) das preparações selecionadas” (página 68). Reformulação: “Se você come fora de casa, evite as redes de fast foods e dê preferência aos restaurantes e bares que oferecem refeições preparadas na hora e com o sistema de “Buffet” a quilo, onde o pagamento é feito pela quantidade (peso) das preparações selecionadas”.



Justificativa: Comidas caseiras são aquelas preparadas em domicílios, desta forma, sugere-se a substituição do termo “comida caseira” por “refeições preparadas na hora”.

Data: 06/05/2014

Comentário: Ao invés de usar o título “Para saber mais”, usar “Referencial Teórico”. (página 75)

Justificativa: Diferenciar o que é “Para saber mais” e o que se trata de “Referencial teórico”, pois contém artigos científicos, inclusive internacionais, o que não condiz com o público de leitores. Diferenciar o que é para leitores comuns e o que é para profissionais.

Data: 06/05/2014

Comentário: Incluir os passos para inocuidade dos alimentos no Guia.

Justificativa: O tema segurança dos alimentos é intersetorial que dialoga com as ações da vigilância em Saúde e órgãos reguladores mas não é exclusivo destes. Para que uma alimentação seja saudável, ela também deve ser segura quanto aos perigos físicos, químicos e biológicos. A abordagem de medidas de controle destes perigos no guia é um princípio para o direito humano a alimentação adequada.

Data: 07/05/2014

Comentário: Quando o Guia Alimentar cita sobre o cidadão escolher restaurantes e bares de “comida caseiras” ao invés de locais que oferecem fast food seria interessante o mesmo citar sobre como escolher o local que oferecem estas refeições caseiras, como por exemplo: se o local apresenta boas condições higiênicas, talheres embalados, pratos longe de sujidades (poeira), colaboradores paramentados adequadamente com EPIs (tocas, luvas, sapatos fechados, calça comprida, avental,). Com isso o consumidor além de consumir uma alimentação saudável ele garantirá sua segurança alimentar. No parágrafo onde o Guia cita sobre o que se pode fazer quanto as habilidades culinárias é interessante a ideia para os funcionários e profissionais da área da saúde procurar incluir a culinária em grupos, reuniões e encontros com a população, isso faz com que incentive os cidadãos a obterem interesse na prática e habilidades culinárias, pois atualmente a mesma não é valorizada, onde as pessoas preferem comprar tudo pronto e rápido, visto que os prontos são pobres em nutrientes. A parte onde apresenta um quadro que cita “Compreendendo e superando obstáculos”, observou-se que o mesmo sugere dar preferência a alimentos frescos da estação e produzidos no local, nesta citação poderia ser mais completo, ou seja, que alimentos? Ou frutas? Hortaliças? Que tipos de alimentos frescos seriam estes? Indico que apresente clareza para o leitor compreender o que seria estes alimentos frescos.

Justificativa: Quando o Guia Alimentar cita sobre o cidadão escolher restaurantes e bares de “comida caseiras” ao invés de locais que oferecem fast food seria interessante o mesmo citar sobre como escolher o local que oferecem estas refeições caseiras, como por exemplo: se o local apresenta boas condições higiênicas, talheres embalados, pratos longe de sujidades (poeira), colaboradores paramentados adequadamente com EPIs (tocas, luvas, sapatos fechados, calça comprida, avental,). Com isso o consumidor além de consumir uma alimentação saudável ele garantirá sua segurança alimentar. No parágrafo onde o Guia cita sobre o que se pode fazer quanto as habilidades culinárias é interessante a ideia para os funcionários e profissionais da área da saúde procurar incluir a culinária em grupos, reuniões e encontros com a população, isso faz com que incentive os cidadãos a obterem interesse na prática e habilidades culinárias, pois atualmente a mesma não é valorizada, onde as pessoas preferem comprar tudo pronto e rápido, visto que os prontos são pobres em nutrientes. A parte onde apresenta um quadro que cita “Compreendendo e superando obstáculos”, observou-se que o mesmo sugere dar preferência a alimentos frescos da estação e produzidos no local, nesta citação poderia ser mais completo, ou seja, que alimentos? Ou frutas? Hortaliças? Que tipos de alimentos frescos seriam estes? Indico que apresente clareza para o leitor compreender o que seria estes alimentos frescos. Comentado por: Cristina G. Mota; Dayane Zancan; Lainara B. das Neves e Simone Ferreira.

Data: 07/05/2014

Comentário: Orientações para ajudar a lidar com os obstáculos, sem reduzir tudo a culpabilização do indivíduo.

Justificativa: Todos os pontos são sensíveis a diversas realidades do brasileiro , compreendendo as dificuldades mas propondo mudanças através de incentivos e informação. Acredito que o ponto alto é a questão da Publicidade de Alimentos aparecer de forma clara, empoderando o cidadão a combater os abusos das indústrias de alimentos na publicidade, principalmente para o público infantil. Importante colocar a atuação organizada e também a responsabilização dos órgãos públicos para a superação coletiva desses obstáculos.

Data: 07/05/2014



Comentário: Se o sistema alimentar for adequadamente abordado, ficará claro que o conteúdo deste capítulo não tratará de "obstáculos", mas da própria essência do sistema alimentar atual. Sendo assim, a ação do indivíduo é necessária, mas não suficiente. O conteúdo político é essencial, sob pena de cair em orientações inócuas e ingênuas. Não propomos uma abordagem teórico-conceitual ortodoxa, pesada, mas sim uma abordagem que se inspire na sociedade brasileira e no que ela tem feito para enfrentar este sistema. Outro aspecto que perpassa o documento como um todo, e que já foi indicado pontualmente em outros momentos, é que a abordagem adotada dá centralidade à alimentação/comida, o que é bem vindo e apoiado, mas é claramente superficial e, em alguns momentos, omisso em tratar adequadamente os determinantes da alimentação. É fundamental que as dimensões culturais, ambientais, sociais etc. tenham relevância para apoiarem/sustentarem a prática da Alimentação Saudável. Sugerimos que, em cada item considerado no capítulo 5, seja garantida a indicação da possibilidade de ação do profissional de saúde e do educador (obs: rever seção colocando diretrizes em prática, como no guia anterior). Sugerimos, ainda, aperfeiçoar a redação do capítulo, revendo o título e valorizando o protagonismo dos sujeitos, por ex.: "fazendo valer seu direito a uma alimentação adequada e saudável". Incluir uma abordagem social e política e a adoção de um discurso mais positivo, centrado no que pode ser feito e não em exclusões e proibições. Resgatar debate sobre autonomia, autocuidado e protagonismo, como indicado no marco da Educação Alimentar e Nutricional. Reconhece-se que a concretização das recomendações do Guia não depende apenas de voluntarismo do sujeito, mas também de questões sociais mais amplas e do ambiente. Por isso é necessário rever o foco dos obstáculos isolados, tendo em vista que eles são parte constitutiva dos sistemas alimentares. No geral os aspectos considerados no capítulo são relevantes, mas seria importante contextualizá-los na medida em que são interdependentes e intrínsecos a um determinado sistema social e alimentar. A abordagem da culinária é dura, distante e um tema que pode ser tão motivador ficou seco e sem vida. Não é suficiente falar para as pessoas "compartilharem suas habilidades culinárias", isto é, cozinhar. Por que não cozinhamos, o que poderia nos ajudar a cozinhar? Como organizar nossa rotina para que esta prática seja viável? O que "ganhamos" além da comida quando cozinhamos? Debate sobre os termos consumo, escolhas: ressen-te-se da falta de uma abordagem sobre escolhas alimentares de forma mais destacada, por ser um momento complexo e sobre determinado do consumo. Consideramos necessário problematizar a variável tempo no contexto contemporâneo e sua relação com os modos de andar a vida, incluindo as práticas alimentares enquanto prática social. Importante enfocar a dimensão de Gênero. Sentimos falta de uma discussão sobre rotulagem nutricional. Esta é uma temática importantíssima que deveria ter tido abordada neste capítulo. Inclusive, uma forma de articulação entre ANVISA e o Guia. Faltou também de discussão sobre "Controle Sanitário" dos Alimentos, aqui ou em outro capítulo do Guia

Justificativa: Garantir uma abordagem ampliada do tema tratado neste capítulo, de forma a dar conta de sua complexidade.
Data: 07/05/2014
Comentário: Com referência ao Item Informação, sentimos falta de discussão sobre conhecimento científico e saber popular. Uma maior articulação do texto do Guia com o Marco de Educação Alimentar e Nutricional ajudaria nesse sentido. Sugerimos ampliar a discussão sobre informação, tendo em vista as múltiplas fontes, na direção de uma visão crítica, pois se trata de arena de múltiplos interesses. Neste sentido interessa reconhecer a fonte da informação. Aqui fica evidente que, no documento, a Educação ficou reduzida à informação. Sobre Habilidades: mudar o título para habilidades culinárias. Das páginas 70 a 72 estão bem definidos os conceitos de Habilidades Culinárias, embora estes conceitos não estejam suficientemente legitimados pela Ciência da Nutrição, na qual é mais usual o termo “Técnica Dietética e Culinária”. Alguns conceitos apresentados neste capítulo são bem mais amplos do que o conceito de alimentação apresentado nos primeiros capítulos do Guia. Sobre Publicidade: considera-se que o texto está menos incisivo do que o desejável e também limitado. É preciso dar visibilidade às diferentes estratégias que estão cada vez mais constantes, como o assédio da internet, a publicidade travestida de serviço público etc. Sugerimos discussão mais aprofundada e consistente sobre mecanismos de regulação da publicidade de alimentos pelo órgãos estatais e pela sociedade civil organizada, como forma de compartilhar o “peso” atribuído aos consumidores individuais.
Justificativa: Necessidade de ampliar a abordagem dos tópicos tratados no capítulo.
Data: 07/05/2014
Comentário: Contribuições Rede Interinstitucional de Alimentação e Cultura



Justificativa: O capítulo 5 revela a contradição já destacada quando abordamos os princípios, de que a não valorização da junção do saber científico com o popular gera conflitos. Numa sociedade em que a ciência a cada dia se infiltra em espaços significativos na mídia com jornalistas ocupando lugar de celebridades no campo da alimentação e nutrição, este Guia deve ter o papel de alerta para a mídia como elemento de promoção de venda de alimentos onde se inclui o alimento saudável também. O Guia ao afirmar “há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis-Utilize, discuta e divulgue o conteúdo deste Guia”, mas se prevalecer a opção emblemática de ampliar a dimensão da alimentação como é a opção da narrativa apresenta neste texto, a confiança da população sobre a alimentação e saúde não será conquistada, em função de questões já destacadas. São evidenciados em inúmeros trabalhos científicos que a percepção do conceito de alimentação saudável é paradoxal e que os profissionais não sabem se aproximar da população, pois eles não sabem falar sobre comida. Portanto, o risco deste Guia é ser um instrumento de uso de profissionais de saúde mais como um material mais acadêmico do que prático de atenção e cuidado a população. E fundamentalmente ser usado por editoriais de revistas de grande circulação nacional e programas de televisão, contextualizado aos interesses completamente diversos destes veículos de comunicação. Os itens “oferta” e “custo” estão desconectados da realidade das classes sociais de menor renda e pouco acesso aos equipamentos de comércio que oferecem alimentos frescos, como legumes, frutas e verduras. A narrativa do texto pode ser tem que ser comprometida com a realidade vivida pela população neste momento. As escolhas alimentares são pautadas pela renda e na lógica simbólica-cultural do que é comer bem para a população brasileira. Como em outras oportunidades o guia omite ações de incentivo à população a ter oferta quantitativa e qualitativa de alimentos frescos, com base na agrobiologia e a preços justos. A “habilidade” e o “tempo” são questões fundamentais, mas novamente como os itens anteriores colocam sobre os indivíduos as decisões de suas escolhas. Estes dois atributos tem relação intrínseca aos patrimônios alimentares, tanto individuais como coletivos. O resgate de práticas de organização individual e coletiva para preparo, partilha, procedimentos de limpeza são herdados e resignificados segundo características sociais, simbólicas e culturais. Por exemplo, a discussão sobre os papéis de gênero é fundamental nesta reflexão. Uma característica preponderante, o Guia “lava as mãos” sobre o que e como a população, ao ter acesso a estas informações, provavelmente por um profissional de saúde, vai fazer para cumprir suas recomendações? Guiar é compartilhar processos de experiências e aprendizado ao longo de um percurso. Este guia precisa inovar, oferecendo não a tutela à população e sim valorizar a bagagem cultural da sociedade brasileira sobre seu patrimônio alimentar para enfrentar os interesses capitalistas de venda de alimentos das sociedades industriais nas quais vivemos.

Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho "(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas" (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: "(de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas)".
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho "(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas" (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: "(de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas)".
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 07/05/2014
Comentário: Na Oficina realizada no Acre para discussão do novo guia alimentar, este capítulo 5 teve poucas sugestões, apenas a referência à necessidade de alguma frase ou referência à educação nutricional (embora entendamos que o próprio guia se trata de um instrumento de educação nutricional), mas nos referimos a algo como se o guia sugerisse que essa pauta estivesse nas escolas e demais locais de disseminação de informações para a população. Houve uma observação negativa sobre o quanto o guia é repetitivo, mas não houve consenso sobre isso. Pois muitos consideram a repetição uma forma de enfatizar e fixar a informação. Por fim mais destaques sobre a necessidade de correção ortográfica.
Justificativa: Idem.
Data: 07/05/2014
Comentário: Local: Cap5/pag69/par2 e 6. Sugestão: Sugere-se a unificação de terminologia.
Justificativa: Observações/justificativa: No texto ora se utiliza a terminologia "hortaliças" ora "legumes e verduras" podendo confundir o leitor.
Data: 07/05/2014



Comentário: Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.

Justificativa: Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 07/05/2014

Comentário: Neste capítulo destaca-se a necessidade de revisão do texto, como sugerido na justificativa.

Justificativa: ¿No 1º parágrafo do tópico OFERTA (página 67), sugere-se substituir a frase ¿Até muito recentemente¿, por¿ Há algumas décadas¿, já que os fast-foods tomaram mais espaço no Brasil a partir da década de 90 , com o processo de globalização. Na página 70, Capítulo HABILIDADES, terceiro parágrafo, ver a repetição da palavra ¿transmissão¿ que se repete no texto. Na página 71, subtópico ¿O QUE VOCÊ PODE FAZER¿, 3º parágrafo, ver a repetição da palavra ¿habilidade¿ no texto.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho "(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas" (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: "(de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas)".
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho "(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas" (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: "(de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas)".
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 07/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014



Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 07/05/2014

Comentário: A respeito da Consulta Pública do Ministério da Saúde nº 04/14, sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira, a Associação Brasileira de Anunciantes (ABA) vem, respeitosamente, considerar e propor o que segue: Inicialmente, parece-nos que as afirmações contidas no texto da página 73 da proposta de Guia Alimentar para a População Brasileira em Consulta Pública são genéricas, rasas e acabam por generalizar, de maneira equivocada, a nosso ver, toda e qualquer publicidade, seja ela realizada de forma legítima ou não, o que não corresponde à realidade dos fatos. Acreditamos ainda, as informações contidas no texto na página 73 do Guia em consulta, podem confundir o consumidor ao invés de prestar esclarecimentos ou passar informações relevantes. Entendemos que afirmações de tal natureza deveriam ser embasadas em estudos de maior profundidade, com dados estatísticos respeitando a necessária precisão metodológica e estatística que o tema merece. Da mesma forma, entendemos que a publicidade é um tema complexo e envolve um amplo número de variáveis, não sendo passível, a nosso ver, de ser abordado, com a precisão técnica necessária, em tão reduzido espaço a ele dedicado nessa proposta de Guia; Entendemos ainda, que o texto proposto (página 73 da proposta de Guia Alimentar em Consulta Pública) não fez menção ao princípio da liberdade de expressão (arts. 5.º, IX e 220, CF) e ao princípio da livre iniciativa/concorrência (art. 170, IV, CF). Além disso, traz também um evidente viés contrário à publicidade, sem, contudo, levar em conta a sua grande contribuição à evolução do mercado, melhoria e barateamento dos produtos, geração de riquezas e garantia constitucional de sua existência; Cumpre lembrar que tudo o que é explicitado pela propaganda de um produto deve atender às normas aplicáveis de organismos normativos, em absoluto respeito às determinações impositivas do Código de Defesa do Consumidor (CDC) e, de forma voluntária, aos preceitos do Código Brasileiro de Autorregulamentação Publicitária, administrado pelo Conselho Nacional de Autorregulamentação Publicitária (CONAR). A propósito da Autorregulamentação Publicitária Brasileira a ABA respeitosamente aproveita a oportunidade para lembrar as normas vigentes estão entre as mais modernas e eficazes do mundo, se comparada a de outros países com ampla experiência no campo da autorregulamentação (*) Dessa forma, eventuais tentativas de enganar ou confundir o consumidor, inclusive de forma involuntária, são consistentemente denunciadas pelas autoridades constituídas do Executivo e do Judiciário e pelos próprios consumidores perante a Justiça, aos órgãos de controle e ao CONAR; Diante do exposto, a ABA respeitosamente requer a eliminação da referida página sobre a publicidade (a de número 73, na versão submetida à Consulta Pública) da versão final do Guia Alimentar e, da mesma forma, aproveita para se colocar à disposição desse r. Ministério para desenvolver em conjunto com outros importantes stakeholders engajados na proteção e saúde da população brasileiros mecanismos de efetiva educação no que se refere à publicidade de produtos. (*) <http://www.aba.com.br/site/arquivos/WP-ABA-CONAR-FINAL-BAIXA.pdf>



Justificativa: A respeito da Consulta Pública do Ministério da Saúde nº 04/14, sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira, a Associação Brasileira de Anunciantes (ABA) vem, respeitosamente, considerar e propor o que segue: Inicialmente, parece-nos que as afirmações contidas no texto da página 73 da proposta de Guia Alimentar para a População Brasileira em Consulta Pública são genéricas, rasas e acabam por generalizar, de maneira equivocada, a nosso ver, toda e qualquer publicidade, seja ela realizada de forma legítima ou não, o que não corresponde à realidade dos fatos. Acreditamos ainda, as informações contidas no texto na página 73 do Guia em consulta, podem confundir o consumidor ao invés de prestar esclarecimentos ou passar informações relevantes. Entendemos que afirmações de tal natureza deveriam ser embasadas em estudos de maior profundidade, com dados estatísticos respeitando a necessária precisão metodológica e estatística que o tema merece. Da mesma forma, entendemos que a publicidade é um tema complexo e envolve um amplo número de variáveis, não sendo passível, a nosso ver, de ser abordado, com a precisão técnica necessária, em tão reduzido espaço a ele dedicado nessa proposta de Guia; Entendemos ainda, que o texto proposto (página 73 da proposta de Guia Alimentar em Consulta Pública) não fez menção ao princípio da liberdade de expressão (arts. 5.º, IX e 220, CF) e ao princípio da livre iniciativa/concorrência (art. 170, IV, CF). Além disso, traz também um evidente viés contrário à publicidade, sem, contudo, levar em conta a sua grande contribuição à evolução do mercado, melhoria e barateamento dos produtos, geração de riquezas e garantia constitucional de sua existência; Cumpre lembrar que tudo o que é explicitado pela propaganda de um produto deve atender às normas aplicáveis de organismos normativos, em absoluto respeito às determinações impositivas do Código de Defesa do Consumidor (CDC) e, de forma voluntária, aos preceitos do Código Brasileiro de Autorregulamentação Publicitária, administrado pelo Conselho Nacional de Autorregulamentação Publicitária (CONAR). A propósito da Autorregulamentação Publicitária Brasileira a ABA respeitosamente aproveita a oportunidade para lembrar as normas vigentes estão entre as mais modernas e eficazes do mundo, se comparada a de outros países com ampla experiência no campo da autorregulamentação (*) Dessa forma, eventuais tentativas de enganar ou confundir o consumidor, inclusive de forma involuntária, são consistentemente denunciadas pelas autoridades constituídas do Executivo e do Judiciário e pelos próprios consumidores perante a Justiça, aos órgãos de controle e ao CONAR; Diante do exposto, a ABA respeitosamente requer a eliminação da referida página sobre a publicidade (a de número 73, na versão submetida à Consulta Pública) da versão final do Guia Alimentar e, da mesma forma, aproveita para se colocar à disposição desse r. Ministério para desenvolver em conjunto com outros importantes stakeholders engajados na proteção e saúde da população brasileiros mecanismos de efetiva educação no que se refere à publicidade de produtos. (*) <http://www.aba.com.br/site/arquivos/WP-ABA-CONAR-FINAL-BAIXA.pdf>

Data: 07/05/2014

Comentário: A respeito da Consulta Pública do Ministério da Saúde nº 04/14, sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira, a Associação Brasileira de Anunciantes (ABA) vem, respeitosamente, considerar e propor o que segue: Inicialmente, parece-nos que as afirmações contidas no texto da página 73 da proposta de Guia Alimentar para a População Brasileira em Consulta Pública são genéricas, rasas e acabam por generalizar, de maneira equivocada, a nosso ver, toda e qualquer publicidade, seja ela realizada de forma legítima ou não, o que não corresponde à realidade dos fatos. Acreditamos ainda, que as informações contidas no texto na página 73 do Guia em consulta, podem confundir o consumidor ao invés de prestar esclarecimentos ou passar informações relevantes. Entendemos que afirmações de tal natureza deveriam ser embasadas em estudos de maior profundidade, com dados estatísticos respeitando a necessária precisão metodológica e estatística que o tema merece. Da mesma forma, entendemos que a publicidade é um tema complexo e envolve um amplo número de variáveis, não sendo passível, a nosso ver, de ser abordado, com a precisão técnica necessária, em tão reduzido espaço a ele dedicado nessa proposta de Guia; Entendemos ainda, que o texto proposto (página 73 da proposta de Guia Alimentar em Consulta Pública) não fez menção ao princípio da liberdade de expressão (arts. 5.º, IX e 220, CF) e ao princípio da livre iniciativa/concorrência (art. 170, IV, CF). Além disso, traz também um evidente viés contrário à publicidade, sem, contudo, levar em conta a sua grande contribuição à evolução do mercado, melhoria e barateamento dos produtos, geração de riquezas e garantia constitucional de sua existência; Cumpre lembrar que tudo o que é explicitado pela propaganda de um produto deve atender às normas aplicáveis de organismos normativos, em absoluto respeito às determinações impositivas do Código de Defesa do Consumidor (CDC) e, de forma voluntária, aos preceitos do Código Brasileiro de Autorregulamentação Publicitária, administrado pelo Conselho Nacional de Autorregulamentação Publicitária (CONAR). A propósito da Autorregulamentação Publicitária Brasileira a ABA respeitosamente aproveita a oportunidade para lembrar as normas vigentes estão entre as mais modernas e eficazes do mundo, se comparada a de outros países com ampla experiência no campo da autorregulamentação (*) Dessa forma, eventuais tentativas de enganar ou confundir o consumidor, inclusive de forma involuntária, são consistentemente denunciadas pelas autoridades constituídas do Executivo e do Judiciário e pelos próprios consumidores perante a Justiça, aos órgãos de controle e ao CONAR; Diante do exposto, a ABA respeitosamente requer a eliminação da referida página sobre a publicidade (a de número 73, na versão submetida à Consulta Pública) da versão final do Guia Alimentar e, da mesma forma, aproveita para se colocar à disposição desse r. Ministério para desenvolver em conjunto com outros importantes stakeholders engajados na proteção e saúde da população brasileiros mecanismos de efetiva educação no que se refere à publicidade de produtos. (*) <http://www.aba.com.br/site/arquivos/WP-ABA-CONAR-FINAL-BAIXA.pdf>



Justificativa: A respeito da Consulta Pública do Ministério da Saúde nº 04/14, sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira, a Associação Brasileira de Anunciantes (ABA) vem, respeitosamente, considerar e propor o que segue: Inicialmente, parece-nos que as afirmações contidas no texto da página 73 da proposta de Guia Alimentar para a População Brasileira em Consulta Pública são genéricas, rasas e acabam por generalizar, de maneira equivocada, a nosso ver, toda e qualquer publicidade, seja ela realizada de forma legítima ou não, o que não corresponde à realidade dos fatos. Acreditamos ainda, que as informações contidas no texto na página 73 do Guia em consulta, podem confundir o consumidor ao invés de prestar esclarecimentos ou passar informações relevantes. Entendemos que afirmações de tal natureza deveriam ser embasadas em estudos de maior profundidade, com dados estatísticos respeitando a necessária precisão metodológica e estatística que o tema merece. Da mesma forma, entendemos que a publicidade é um tema complexo e envolve um amplo número de variáveis, não sendo passível, a nosso ver, de ser abordado, com a precisão técnica necessária, em tão reduzido espaço a ele dedicado nessa proposta de Guia; Entendemos ainda, que o texto proposto (página 73 da proposta de Guia Alimentar em Consulta Pública) não fez menção ao princípio da liberdade de expressão (arts. 5.º, IX e 220, CF) e ao princípio da livre iniciativa/concorrência (art. 170, IV, CF). Além disso, traz também um evidente viés contrário à publicidade, sem, contudo, levar em conta a sua grande contribuição à evolução do mercado, melhoria e barateamento dos produtos, geração de riquezas e garantia constitucional de sua existência; Cumpre lembrar que tudo o que é explicitado pela propaganda de um produto deve atender às normas aplicáveis de organismos normativos, em absoluto respeito às determinações impositivas do Código de Defesa do Consumidor (CDC) e, de forma voluntária, aos preceitos do Código Brasileiro de Autorregulamentação Publicitária, administrado pelo Conselho Nacional de Autorrelamentação Publicitária (CONAR). A propósito da Autorregulamentação Publicitária Brasileira a ABA respeitosamente aproveita a oportunidade para lembrar as normas vigentes estão entre as mais modernas e eficazes do mundo, se comparada a de outros países com ampla experiência no campo da autorregulamentação (*) Dessa forma, eventuais tentativas de enganar ou confundir o consumidor, inclusive de forma involuntária, são consistentemente denunciadas pelas autoridades constituídas do Executivo e do Judiciário e pelos próprios consumidores perante a Justiça, aos órgãos de controle e ao CONAR; Diante do exposto, a ABA respeitosamente requer a eliminação da referida página sobre a publicidade (a de número 73, na versão submetida à Consulta Pública) da versão final do Guia Alimentar e, da mesma forma, aproveita para se colocar à disposição desse r. Ministério para desenvolver em conjunto com outros importantes stakeholders engajados na proteção e saúde da população brasileiros mecanismos de efetiva educação no que se refere à publicidade de produtos. (*) <http://www.aba.com.br/site/arquivos/WP-ABA-CONAR-FINAL-BAIXA.pdf>

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.

Justificativa: Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 07/05/2014

Comentário: Pontos Fortes a) Apresentação da alimentação ultraprocessada como alimentação não saudável; b) Apresentação da mídia como influência negativa aos hábitos alimentares; c) Destaque para o desenvolvimento de habilidades como forma de enfrentar a falta de tempo para o preparo de refeições; d) A colocação do documento em Consulta Pública para ampliar o debate do tema e participação ampliada e democrática;

Justificativa: Pontos Fracos a) Texto rebuscado para a população com menor nível de escolaridade; b) O formato acadêmico do documento pode desmotivar a sua leitura integral. Uma versão com texto mais coloquial ou redação jornalística, além de uma estrutura menos acadêmica poderá motivar a leitura. A inversão do conteúdo do capítulo 5 para o início do Guia, trazendo para o leitor as dificuldades cotidianas de uma prática alimentar saudável e dicas sobre como enfrentar os obstáculos, poderá motivá-lo à leitura completa do documento. Vale lembrar também a necessidade de versão para portadores de necessidades especiais; c) Além do texto, as fotos também são muito técnicas, pouco atrativas. Livros de receitas e de dicas práticas poderão complementar o Guia; d) Ausência de ilustrações. Conteúdos que precisavam estar presentes no guia: e. Incentivo as feiras livres (de bairro) e a compra direta com agricultores familiares, produtores locais. f. Comentar sobre o alto custo das castanhas em várias regiões do Brasil. g. Deveria enaltecer as hortaliças não convencionais - ora-pro-nóbis, beldroega, bertalha, jambu, taioba, serralha. As suas formas de preparo, que perderam espaço devido a padronização alimentar imposta pelo mercado, merecem ser trazidas a visibilidade e terem seu valor evidenciado.

Data: 07/05/2014



Comentário: A ABIA - Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação, contribui com comentários e sugestões ao conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde, colocado em Consulta Pública em 7 de fevereiro p.p. (CP nº 4/14 da Secretaria de Atenção à Saúde), através de links apresentados em cada uma de suas contribuições pontuais ao documento (comentário e/ou justificativa), as quais estão fundamentadas e instruídas dos respectivos materiais, documentos e referências científicas que suportam tais apontamentos.

Justificativa: Nesta manifestação abordamos, principalmente, as questões referentes à legalidade da publicidade que estiver de acordo com o CDC, ANVISA e o Código do CONAR; falta de conceitos importantes para divulgação da proposta de Guia Alimentar, como tamanho de porções e rotulagem; generalização de que os produtos prontos para consumo não podem fazer parte de uma dieta equilibrada; generalização negativa sobre o conceito de restaurantes fast food; e recomendações não condizentes com a rotina atual da população. Todas estas manifestações pontuais estão disponibilizadas de forma completa através do link: (<http://www.abia.org.br/ftp/PropostaABIAoGuiaAlimentar-Pontuais-Cap5.pdf>)

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 07/05/2014

Comentário: - Seria importante atentar para as alegacoes nutricionais presentes nos alimentos industrializados , orientando atencao redobrada para o produto, no sentido de analisar criticamente a alegacao nutricional nas embalagens.

Justificativa: As alegacoes nutricionais sao utilizadas pela industria de alimentos de forma enviesada muitas vezes.

Data: 07/05/2014

Comentário: caberia, ao menos mencionar a importancia de ler os rotulos de alimentos e lista de ingredientes dos produtos industrializados, aliando as 2 coisas na escolha do produto. Uma imagem caberia bem para ilustrar este topico.
Justificativa: E inerente ao ato de se informar melhor sobre o que comer e a secao de informacoes deveria incentivar a leitura dos rotulos.
Data: 07/05/2014
Comentário: A preparação caseira também precisa ser orientada.
Justificativa: O consumidor precisa saber fazer uma refeição saudável. Não é por que é comida é caseira que garante ser saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 07/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acesível à população em geral.
Data: 07/05/2014



Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: PONTOS FORTES Realmente a aplicação do princípio de substituir os alimentos ultra processados por alimentos in natura ou minimamente processados resultará em benefícios de saúde para a população. PONTOS FRACOS A linguagem deve ser uniformizada voltada para o profissional com desdobramentos acessíveis à população; Faltam parâmetros qualitativos e quantitativos para definir alimentação saudável; O texto deve passar por revisor de texto; Revisão do 2º parágrafo da pág: 65 (comparar com pág 36, 6º parágrafo). As recomendações não se baseiam em parte substancial das famílias brasileiras, e sim da minoria. ALGUM CONTEÚDO DEVERIA SER INCLUÍDO, RETIRADO OU MODIFICADO? 1. Fotos- alterar fotos com opções não-saudáveis (alimentos que não devem ser consumidos diariamente). As fotos devem apresentar alimentos saudáveis. Preservar o regionalismo. 2. INFORMAÇÃO- Deve-se ressaltar que a televisão não é fonte segura de informação; Se o Guia for destinado aos profissionais de saúde as referências bibliográficas/fontes seguras devem estar referenciadas ao longo de todo o texto. Se o Guia for voltado à população, sugere-se colocar no texto que para obter maiores informações, procure nutricionista ou profissional de saúde. 3. OFERTA- A opção apresentada à população de buscar o restaurante a quilo como alternativa mais saudável muitas vezes tem custo alto e não auxilia o indivíduo a fazer opções saudáveis do ponto de visto qualitativo e quantitativo. A opção que seria mais adequada que são os Restaurantes Comunitários muitas vezes não se localizam próximo do público alvo. 4. CUSTO- Sugerimos retirar esse tópico do Guia, e ressaltar as vantagens da alimentação saudável considerando o ganho de qualidade de vida, redução de medicamentos e exames e aumento de produtividade/renda. 5. HABILIDADES- Sugere-se que neste item se aborde o tipo de preparação que deve ser feito em casa. Se o Guia for para a população acrescentar anexo com receita de preparação saudável. Sugestão: Mostrar visualmente a quantidade de alimento presente nos ultra processados. AVALIAÇÃO GERAL DA NOVA VERSÃO A proposta do Guia é inovadora, ousada

Justificativa: Melhoria da leitura e compreensão do texto.

Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.



Data: 07/05/2014
Comentário: Este capítulo apresenta itens muito importante para uma boa alimentação, juntamente com passos que a população deve seguir para uma segurança ao consumir alimentos, precauções ao comprar e como devemos seguir para ter uma boa utilização de nosso renda ao comprar alimento saudáveis. Porém acredito que estas informações contidas não chegam a toda a população, pois vemos que ainda existem pessoa e regiões que não possuem condições para que esse passo sejam seguidos.
Justificativa: Compreendemos que a população brasileira ainda possui uma baixa renda, e portanto as informações sobre boa alimentação são de difícil acesso. A credito que as informações indicadas são de difícil compreensão desta população, portanto indico que esta atualização deveria vir de uma forma mais pratica, simples e objetiva para que atinja esta população.
Data: 07/05/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada:alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 07/05/2014

Comentário: É fundamental a manutenção da publicidade como obstáculo à alimentação saudável, mas, dada a importância do tema e sua complexidade, sugere-se a reorganização do texto e aprimoramento dos conceitos, além utilização de recursos gráficos para melhor compreensão e visualização do conteúdo pelos leitores. É importante apresentar de forma clara o que é publicidade, qual seu objetivo, onde está presente, como é veiculada, e as consequências negativas que pode acarretar aos seus destinatários, sobretudo crianças. Dentro dessa perspectiva de esclarecimento da população sobre o impacto da atividade publicitária e ações para superação do obstáculo, é necessário ampliar o conceito de publicidade comercial, com inserção e exemplificação de todos os tipos de estratégias de comunicação mercadológica, inclusive por meio de tabelas, gráficos e ilustrações. Apresentar as diferenças da publicidade destinada ao público em geral daquela destinada diretamente a crianças, com esclarecimentos sobre as especificidades desse público alvo. É preciso definir, ainda, que publicidade é uma prática comercial sujeita à observância de normas, que buscam proteger o mercado de consumo da prática de desvios pelos fornecedores (publicidade enganosa e abusiva), com foco no direito à informação, proteção do direito à saúde e dos valores sociais, dentre eles a prioridade absoluta dos direitos da criança, garantida no art. 227 da Constituição Federal. Diante do sistema normativo vigente, desvios devem ser fiscalizados, e as empresas que cometem irregularidades devem ser responsabilizadas, cabendo ao guia informar a população sobre como identificar esses desvios e como podem realizar reclamações e denúncias, para órgãos do Poder Público e empresas. Estado e empresas também devem ser incluídos no guia como agentes responsáveis pela superação de obstáculos, sob pena de culpabilização exclusiva dos indivíduos pela modificação do sistema vigente. Pais podem exigir das escolas que não permitam publicidade em seu interior, mas o Poder Público também deve atuar nesse campo, e as empresas devem respeitar os direitos das crianças e não anunciar em escolas. Participação social é fundamental - via contato com representantes do legislativo, denúncias aos órgãos públicos competentes como Ministério da Justiça, Ministério Público, Procon e Defensoria Pública, além de contato direto com as empresas por meio de reclamações formais - mas deve ser complementada pela vontade política de mudança, e cumprimento de princípios éticos e legais pelos anunciantes. Cabe detalhar ainda, com fundamento em pesquisas, a correlação entre as estratégias de comunicação mercadológica e o estímulo ao consumo excessivo e habitual de alimentos industrializados e ultraprocessados, desde a primeira infância, dentro de um contexto de transição nutricional da população brasileira, e as consequências negativas à saúde, relação que vem sendo abordada por inúmeros documentos de políticas públicas nacionais e internacionais (OMS, OPAS, PNAN, DCNT, PlanSAN, etc).



Justificativa: Ampliação do conceito de publicidade para abranger outras estratégias de comunicação mercadológica. Ainda que a televisão aberta se mantenha como principal veículo de anúncios publicitários, verifica-se atualmente que as mensagens comerciais são veiculadas em diversos formatos (spots, banners, amostras grátis, merchandising, oferta de prêmios, brindes, jogos, competições, concursos, advergames, etc) em diversos meios de comunicação como por exemplo, televisão paga, rádio, internet, jornais e revistas; espaços de convivência, como praças, parques, ruas, praias, rios, rodoviárias, aeroportos, hospitais; espaços culturais como teatros, cinemas, museus; meios de transporte como ônibus, metro, trem, barcos, aviões; dentro de instituições de ensino dos diversos níveis, inclusive creches e pre-escolas, pontos de venda e embalagens. Assim, atinge a população em geral, de todas as idades, classes socioeconômicas e regiões do país. A publicidade e práticas assemelhadas buscam seduzir e persuadir o público alvo da mensagem para ampliar a venda de produtos e serviços além de fidelizar o consumidor a uma marca. Anunciar um produto é interesse comercial das empresas. E proteger o mercado de consumo contra irregularidades é interesse do Estado, por meio do exercício do seu poder normativo e regulatório e também poder de polícia, para fiscalização do cumprimento das leis. Independentemente do que anuncia e do público alvo da mensagem comercial os anunciantes devem respeitar as leis vigentes (ex - Constituição Federal e Código de Defesa do Consumidor) que determinam a ilegalidade de mensagens abusivas (que desrespeitem valores sociais) ou enganosas (trazem informações falsas - por ação - afirmação falsa; ou omissão - deixar de informar o consumidor sobre características do produto). Publicidade diretamente dirigida à criança, independentemente do produto anunciado (o que, no caso, inclui alimentos considerados saudáveis e não saudáveis, pois não se pode utilizar a criança com qualquer interesse comercial de incremento de vendas), é abusiva, e, portanto, ilegal (art. 37, caput e par. 2o.), por abusar da sua deficiência de julgamento e experiência, características inerentes a sua idade. Crianças, consideradas as pessoas até 12 anos de idade, são hipervulneráveis e em razão da peculiar fase de desenvolvimento em que se encontram não conseguem compreender plenamente o caráter persuasivo das mensagens comerciais e se proteger sozinhas contra violações a seus direitos. O Código de Defesa do Consumidor, que traz responsabilidades no âmbito civil, penal e administrativo aos fornecedores que o desrespeitam, soma-se à Constituição Federal (art. 227) e ao Estatuto da Criança e do Adolescente que determinam que Estado, família e sociedade devem assegurar o respeito à prioridade absoluta dos direitos das crianças. Também compõe esse sistema normativo protetivo a Resolução 163/2014 do Conanda - Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente. Essa norma traz exemplos de estratégias publicitárias abusivas dirigidas às crianças, e princípios que devem

ser desrespeitados em anúncios para adolescentes. Conjuntamente as normas proíbem, claramente, qualquer publicidade diretamente direcionada às crianças. A análise do marco legal é importante para melhor compreender que não cabe exclusivamente aos indivíduos a superação dos obstáculos. Para informar crianças e adolescentes, pais e educadores devem ser bem informados, por meio de documentos públicos e respeito aos seus direitos de consumidores. É preciso que sejam eles os destinatários das estratégias de marketing, e que essas sejam veiculadas em respeito aos limites legais vigentes. Pais certamente devem dar o exemplo, mas essa tarefa lhes é dificultada diante do conjunto dos obstáculos apresentados, que não cabe a eles, tampouco às crianças, superar sozinhos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 07/05/2014

Comentário: Não foi comentado sobre a época dos alimentos. Para as classes menos favorecidas, os alimentos in natura nem sempre são de fácil acesso, principalmente em locais de forte estiagem. Quanto a regulamentação da publicidade deve-se orientar a população a exigir esta ação.

Justificativa: Sugestão: 1.orientar o consumo de alimentos de época. 2. Estimular o controle social

Data: 07/05/2014

Comentário: Essa parte do Guia incentiva a compra em locais que vendam variedades de alimentos frescos, como feiras livres e mercados. A palavra mercado por definição refere-se a um local público, aberto ou fechado, onde se vendem e compram mercadorias (DICIONÁRIO DO AURÉLIO ONLINE, 2014), no entanto, em algumas partes do Brasil esta pode ser confundida com supermercado. Desta forma, para evitar enganos, sugere-se que seja acrescentado a palavra público, ficando ¿mercado público¿.



Justificativa: Ainda nesta parte do guia, final da página 68, é utilizado o verbo engajar. Para que a frase seja do entendimento de todos sugere-se que seja trocado por um verbo mais simples como envolver, comprometer, participar.
Data: 07/05/2014
Comentário: Em Habilidades Alterar o parágrafo em que cita o ato de cozinhar para que o mesmo seja simplificado e os leitores sintam prazer em cozinhar.
Justificativa: Enfatizar a preparação de alimentos saudáveis. Verificar repetição de palavras na mesma frase.
Data: 07/05/2014
Comentário: Cita de maneira contraditória a definição de processados e ultra processados.
Justificativa: Modificação de palavras como substancial, engajamento por palavras mais simples. Incentivar atividades que sejam não ficar em frente a televisão. Atuar em relação a propagandas para produtos industrializados.
Data: 07/05/2014
Comentário: Em informações, referenciar os rótulos dos alimentos, incentivando e orientando a leitura.
Justificativa: É fundamental citar as políticas públicas já existentes, de modo a fortalecê-las, já que vão de encontros os objetivos de ambas ações.
Data: 07/05/2014
Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.
Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.
Data: 07/05/2014

Comentário: Sugiro que na parte dos obstáculos seja incluído o fato de vivermos em um ambiente obesogênico . O termo ambiente obesogênico surgiu na década de 1990 como mais uma hipótese para explicar a epidemia mundial de obesidade. Foi definido por Swinburn, Egger e Raza (1999, p. 564) como *“an environment which is defined as the sum of the influences that the surroundings, opportunities or conditions of life have on promoting obesity in individuals and population”*. Desta forma, o ambiente obesogênico diz respeito às influências que o ambiente e as oportunidades ou condições de vida têm nas escolhas por parte dos indivíduos e populações de hábitos de vida que promovam o desenvolvimento de obesidade. O termo abarca toda a gama de condições sociais, culturais e infraestruturais que têm impacto na capacidade do indivíduo para seguir um estilo de vida saudável em relação tanto à alimentação quanto à prática de atividade física. Os mesmos autores ainda citam o ambiente leptogênico, que se opõe ao ambiente obesogênico, uma vez que promove escolhas saudáveis de estilo de vida em relação tanto à alimentação quanto à prática de atividades físicas.

Justificativa: Nesse contexto, as políticas e os programas voltados para a prevenção e o controle do ganho de peso devem incentivar mudanças no âmbito individual e modificações na sociedade e no ambiente onde as pessoas vivem e trabalham, para que sejam realmente eficazes na redução da obesidade nas diversas populações (WHO, 2003). Dentre as abordagens do modelo proposto por Swinburn, Egger e Raza (1999) está a avaliação do ambiente físico, que abrange o ambiente construído e o ambiente natural. O ambiente construído, o mais estudado, refere-se aos aspectos físicos de um ambiente construído ou modificado pelo homem que, de alguma forma, propiciam comportamentos saudáveis ou não saudáveis (BOOTH; PINKSTON; POSTON, 2005). O ambiente construído inclui elementos do desenho urbano, do uso do solo e dos transportes públicos, bem como as opções de atividades físicas e a disponibilidade e acesso a alimentos. Tais elementos devem estar disponíveis para as pessoas dentro de um espaço geograficamente delimitado das cidades (HANDY et al., 2002). O ambiente construído pode apresentar oportunidades para uma alimentação não saudável, como a ausência de lojas de produtos alimentares frescos e saudáveis, e barreiras para o gasto energético nas rotinas do cotidiano (FENG et al., 2010; MCCORMACK et al., 2004; ZENK et al., 2005), como ausência de passeios nas ruas para o deslocamento a pé, baixa conectividade das ruas, iluminação insuficiente e áreas com poucas instalações recreativas, que podem dificultar a prática de atividade física (SAELEN; SALLIS; FRANK, 2003). Dessa forma, considero que seja um importante aspecto a ser mencionado no Guia.

Data: 07/05/2014



Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho ¿(...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas¿ (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: ¿de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas¿.

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 07/05/2014

Comentário: Analisamos o trecho da Pag. 67 ¿Antes de tudo, ler e utilizar este Guia. As recomendações e orientações que ele contém estão baseadas nos conhecimentos mais recentes produzidos pelas várias disciplinas científicas que conformam o campo do conhecimento da nutrição e estão amparadas em estudos populacionais representativos de toda a população brasileira¿. Comentário: Quais seriam? Seria importante receber essas referências! Analisamos o trecho da Pag. 67 ¿Faça compras de alimentos em mercados, feiras e outros locais que comercializam variedades de alimentos frescos e evite locais que só vendem produtos prontos para consumo¿. Comentário: Está se referindo às vendinhas? Não é um tipo de comércio encontrado tão frequentemente quanto mercados comuns. Analisamos o trecho da Pag. 68 ¿A primeira coisa é evitar fazer compras de alimentos em locais onde apenas são comercializados produtos prontos para consumo e evitar comer em redes de fast food. Em supermercados e em redes fast food¿. Comentário: É possível? Analisamos o trecho da Pag. 68 ¿Outras boas alternativas, existentes em algumas cidades, são veículos que percorrem as ruas comercializando frutas, verduras e legumes adquiridos em centrais de abastecimento. Dando preferência aos comerciantes que vendem alimentos frescos, você estará contribuindo para a sobrevivência e eventual expansão deste setor da economia¿. Comentário: Isto não é factível para grandes cidades. Analisamos o trecho da Pag. 69 ¿A impressão de que a alimentação saudável é cara pode também decorrer do preço reduzido de alguns produtos industrializados, particularmente daqueles comercializados em grandes embalagens ou em ¿ofertas especiais¿ durante campanhas publicitárias (fuja deles!)¿. Comentário: Teríamos referências que nos evidencie esse ponto?

Justificativa: Analisamos o trecho da Pag. 70 “[...]agricultor e o consumidor final, também pode reduzir custos. Além disso, você estará contribuindo para fortalecer a produção local de alimentos e alternativas mais eficientes de comercialização de alimentos frescos”. Comentário: Mas, se tem a certeza de que produtores de “varejões” e “sacolões” venham de produção local? Analisamos o trecho da Pag. 70. “Na sua atuação como cidadão, além de reivindicar a instalação de equipamentos públicos que comercializam alimentos frescos a preços acessíveis e a criação de “restaurantes populares” e “cozinhas comunitárias”, você pode se engajar na luta por políticas fiscais que tornem mais baratos os alimentos e mais caros os produtos prontos para consumo”. Comentário: Hoje o consumidor/cidadão não conseguiu se expressar para conseguir melhores condições de segurança, saúde pública, etc. Conseguiriam atuar nesse sentido? Analisamos o trecho da Pag. 70 “As razões para isso são complexas e envolvem a desvalorização da culinária como prática cultural e social, a multiplicação das tarefas cotidianas e a incorporação da mulher no mercado formal de trabalho, além da oferta massiva e da publicidade agressiva dos produtos prontos para consumo. As propagandas de produtos prontos para consumo muitas vezes sugerem que sua fabricação reproduz exatamente os passos das preparações culinárias, o que não é verdade. Segundo essas propagandas, preparar alimentos em casa seria uma perda de tempo, que poderia ser usado em outras atividades mais “produtivas”. Comentário: Na verdade esse pensamento e comportamento são frutos das novas formas de vida das famílias e da realidade do cotidiano das cidades. Analisamos o trecho da Pag. 70 “Nesta medida, contrastam com os produtos prontos para consumo, cada vez mais “irresistíveis” em função dos avanços tecnológicos que oferecem à indústria possibilidades praticamente infinitas de manipulação do gosto, aroma, textura e aparência dos produtos. Este é um grande obstáculo para a adoção das recomendações deste Guia”. Comentário: Posicionamento Particular do autor

Data: 07/05/2014

Comentário: a abordagem da cidadania está empobrecida. Isso se expressa em dois aspectos: o primeiro, quando enfoca o exercício da cidadania como “atuar como cidadãos”; o segundo, quando, nos exemplos de “atuação como cidadão”, reduz o exercício da cidadania à prática de advocacy, não valorizando práticas positivas individuais (escolhas alimentares, hortas domiciliares) e coletivas (ex: compra coletiva de agricultores familiares, hortas comunitárias) como também expressões do exercício da cidadania. P66 “complementar a consigna de utilização, discussão e divulgação do guia com a da importância de se desenvolver um olhar crítico às informações veiculadas nas diferentes mídias. O contexto do excesso de informações é apresentado no texto, mas a resposta a isso proposta pelo guia é basicamente a de sua própria divulgação.



Justificativa: Necessidade de ampliar a abordagem sobre cidadania e sobre informação.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: É certo que este comportamento é fruto das novas formas de vida das famílias. Diferentemente do que diz o guia, as empresas em suas propagandas não sugerem que a fabricação dos produtos reproduzam exatamente os passos de uma preparação culinária tradicional, a proposta dos nossos produtos é trazer praticidade para os consumidores nas suas preparações, dando aos consumidores a opção de escolha. Além disso, nossas propagandas incentivam que toda a família participe do momento da concepção do prato e da qualidade no momento da refeição em família/grupo/entre amigos. Além disso, toda publicidade, no Brasil, deve amoldar-se às regras estabelecidas pelo CONAR, que possui, em seu código, diversos Anexos que tratam especificamente sobre a publicidade de produtos alimentícios e bebidas. O próprio Código de Defesa do Consumidor (CDC) possui disposições que vedam a publicidade enganosa e/ou abusiva, bem como a ANVISA possui diretrizes que igualmente estabelecem critérios para a publicidade de produtos. Não obstante, muitas empresas, fazem parte de um acordo (¿Pledge¿) em que foram assumidos compromissos com relação à publicidade dirigida ao público infante-juvenil. Ou seja, toda publicidade que estiver de acordo com o CDC, ANVISA e o Código do CONAR, é legal, sendo certo que o CDC também estabelece como direito básico do consumidor o direito à informação. No entanto, para os casos em que a publicidade apresenta qualquer não conformidade com as normas vigentes no país, o CONAR, o próprio Poder Judiciário e demais autoridades competentes atuam para evitar a veiculação de publicidade contendo informações inverídicas.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: É certo que este comportamento é fruto das novas formas de vida das famílias. Diferentemente do que diz o guia, as empresas em suas propagandas não sugerem que a fabricação dos produtos reproduzam exatamente os passos de uma preparação culinária tradicional, a proposta dos nossos produtos é trazer praticidade para os consumidores nas suas preparações, dando aos consumidores a opção de escolha. Além disso, nossas propagandas incentivam que toda a família participe do momento da concepção do prato e da qualidade no momento da refeição em família/grupo/entre amigos. Além disso, toda publicidade, no Brasil, deve amoldar-se às regras estabelecidas pelo CONAR, que possui, em seu código, diversos Anexos que tratam especificamente sobre a publicidade de produtos alimentícios e bebidas. O próprio Código de Defesa do Consumidor (CDC) possui disposições que vedam a publicidade enganosa e/ou abusiva, bem como a ANVISA possui diretrizes que igualmente estabelecem critérios para a publicidade de produtos. Não obstante, muitas empresas, fazem parte de um acordo (¿Pledge¿) em que foram assumidos compromissos com relação à publicidade dirigida ao público infanto-juvenil. Ou seja, toda publicidade que estiver de acordo com o CDC, ANVISA e o Código do CONAR, é legal, sendo certo que o CDC também estabelece como direito básico do consumidor o direito à informação. No entanto, para os casos em que a publicidade apresenta qualquer não conformidade com as normas vigentes no país, o CONAR, o próprio Poder Judiciário e demais autoridades competentes atuam para evitar a veiculação de publicidade contendo informações inverídicas.

Data: 07/05/2014

Comentário: O guia subvaloriza o papel do nutricionista como educador na área da saúde e alimentação.

Justificativa: Destaca a participação de outras pessoas, inclusive não profissionais da área no papel do nutricionista.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Quais seriam essas referências?

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Quais seriam essas referências?

Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Generalização de produto pronto para consumo como algo ruim, mas é importante deixar claro que nem todo produto pronto possui alto teor de gorduras saturadas, açúcares e sódio, por exemplo. Muitos possuem perfil nutricional adequado para as necessidades do consumidor (ex: papinhas, cereais infantis, produtos para controle de peso). Propaganda, descontos e brindes também são caracterizados de forma negativa. No entanto, a propaganda pode esclarecer o consumidor, fornecer informações importantes sobre o produto, além do papel de divulgar novos produtos, que podem, inclusive, fazer parte de uma alimentação saudável.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Generalização de produto pronto para consumo como algo ruim, mas é importante deixar claro que nem todo produto pronto possui alto teor de gorduras saturadas, açúcares e sódio, por exemplo. Muitos possuem perfil nutricional adequado para as necessidades do consumidor (ex: papinhas, cereais infantis, produtos para controle de peso). Propaganda, descontos e brindes também são caracterizados de forma negativa. No entanto, a propaganda pode esclarecer o consumidor, fornecer informações importantes sobre o produto, além do papel de divulgar novos produtos, que podem, inclusive, fazer parte de uma alimentação saudável.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Conforme já explicitado acima, toda publicidade que estiver de acordo com o CDC, ANVISA e o Código do CONAR, é legal.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Conforme já explicitado acima, toda publicidade que estiver de acordo com o CDC, ANVISA e o Código do CONAR, é legal.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Dando preferência a este tipo de comercialização, o Guia estimula o setor informal da economia, com a venda de alimentos que podem não estar de acordo com a Legislação da Vigilância Sanitária. Nestes casos não há nenhuma garantia de que os alimentos são seguros, livres de contaminação, que poderiam ser ocasionadas pelo transporte/manipulação ou mudanças climáticas, assim como não há garantia de que estão frescos, como afirma o Guia. Referências: - Tirado M.C., Clarke R., Jaykus L.A., Gollop M.Q., Frank J.M. Ciamte change and food safety: A review. Food Research International. 2010; 43(7):1745-1765. - Boxstael S.V., et al. Food safety issues in fresh produce: Bacterial pathogens, viruses and pesticide residues indicated as major concerns by stakeholders in the fresh produce chain. Food Control. 2013; 32(1):190-197.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Dando preferência a este tipo de comercialização, o Guia estimula o setor informal da economia, com a venda de alimentos que podem não estar de acordo com a Legislação da Vigilância Sanitária. Nestes casos não há nenhuma garantia de que os alimentos são seguros, livres de contaminação, que poderiam ser ocasionadas pelo transporte/manipulação ou mudanças climáticas, assim como não há garantia de que estão frescos, como afirma o Guia. Referências: - Tirado M.C., Clarke R., Jaykus L.A., Gollop M.Q., Frank J.M. Climate change and food safety: A review. Food Research International. 2010; 43(7):1745-1765. - Boxstael S.V., et al. Food safety issues in fresh produce: Bacterial pathogens, viruses and pesticide residues indicated as major concerns by stakeholders in the fresh produce chain. Food Control. 2013; 32(1):190-197.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário ABIAD: O Guia não orienta a população a comer nesses restaurantes, ou seja, o que selecionar e em que quantidades. Exatamente porque a variedade de alimentos é muito grande nestes restaurantes, junto à ausência da orientação adequada, há grande chance das pessoas selecionarem alimentos preparados com grande quantidade de gorduras e sódio, grande quantidade de alimentos ricos em carboidratos simples, e comer fritura todos os dias, por exemplo, o que também poderia contribuir para a obesidade. Acrescenta-se ainda que o Guia não recomenda, nem mesmo evitar frituras e preferir preparações assadas, grelhadas e cozidas, por exemplo.
Justificativa: Comentário ABIAD: O Guia não orienta a população a comer nesses restaurantes, ou seja, o que selecionar e em que quantidades. Exatamente porque a variedade de alimentos é muito grande nestes restaurantes, junto à ausência da orientação adequada, há grande chance das pessoas selecionarem alimentos preparados com grande quantidade de gorduras e sódio, grande quantidade de alimentos ricos em carboidratos simples, e comer fritura todos os dias, por exemplo, o que também poderia contribuir para a obesidade. Acrescenta-se ainda que o Guia não recomenda, nem mesmo evitar frituras e preferir preparações assadas, grelhadas e cozidas, por exemplo.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos que se trata de uma recomendação política e foge do escopo de nutrição e, portanto, de um Guia Alimentar.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Entendemos que se trata de uma recomendação política e foge do escopo de nutrição e, portanto, de um Guia Alimentar.
Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Quando se trata de alimentos produzidos com observância das normas sanitárias, não há que se falar em prejuízo à saúde pelo seu consumo adequado, ou em alimentos que não sejam saudáveis. Até porque, se não saudáveis não poderiam sequer ter a sua comercialização autorizada. O conceito de “alimento não saudável” é subjetivo e a técnico, não sendo possível sequer ao órgão técnico competente escolher aleatoriamente alguns produtos e ainda que de comercialização permitida e que venham a ter inclusão de “selos” em seu rótulo. Note-se que essa ação em nada contribui para uma orientação nutricional adequada, conforme a seguir demonstrado. Os alimentos, para que possam ser oferecidos ao público consumidor, devem seguir toda regulamentação específica para aquele produto, sendo certo que se o seu consumo representar qualquer risco à saúde, não serão aprovados, não podendo assim ser oferecidos ao consumidor. Não existe alimento bom ou ruim, assim como não existe “alimento maléfico” ou “não saudável”. Existem sim dietas adequadas ou não. Ou seja, não se pode avaliar um alimento isoladamente, sem inseri-lo no contexto da alimentação diária. É preciso, portanto, considerar as qualidades nutricionais e a quantidade consumida do alimento.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Quando se trata de alimentos produzidos com observância das normas sanitárias, não há que se falar em prejuízo à saúde pelo seu consumo adequado, ou em alimentos que não sejam saudáveis. Até porque, se não saudáveis não poderiam sequer ter a sua comercialização autorizada. O conceito de “alimento não saudável” é subjetivo e a técnico, não sendo possível sequer ao órgão técnico competente escolher aleatoriamente alguns produtos e ainda que de comercialização permitida e que venham a ter inclusão de “selos” em seu rótulo. Note-se que essa ação em nada contribui para uma orientação nutricional adequada, conforme a seguir demonstrado. Os alimentos, para que possam ser oferecidos ao público consumidor, devem seguir toda regulamentação específica para aquele produto, sendo certo que se o seu consumo representar qualquer risco à saúde, não serão aprovados, não podendo assim ser oferecidos ao consumidor. Não existe alimento bom ou ruim, assim como não existe “alimento maléfico” ou “não saudável”. Existem sim dietas adequadas ou não. Ou seja, não se pode avaliar um alimento isoladamente, sem inseri-lo no contexto da alimentação diária. É preciso, portanto, considerar as qualidades nutricionais e a quantidade consumida do alimento.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Considerar as extensas jornadas de trabalho. Na maioria das vezes não é possível voltar para casa para comer, pois as pessoas demoram para chegar em casa e, à noite, querem ter tempo para descansar ou realizar outras atividades de lazer.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Considerar as extensas jornadas de trabalho. Na maioria das vezes não é possível voltar para casa para comer, pois as pessoas demoram para chegar em casa e, à noite, querem ter tempo para descansar ou realizar outras atividades de lazer.
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: O exposto no parágrafo acima não condiz com realidade atual. A população brasileira concentra-se cada vez mais nas grandes cidades e, na sua maioria, trabalham distante de sua residência. De maneira que é praticamente impossível adotar estas recomendações do Guia.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: O exposto no parágrafo acima não condiz com realidade atual. A população brasileira concentra-se cada vez mais nas grandes cidades e, na sua maioria, trabalham distante de sua residência. De maneira que é praticamente impossível adotar estas recomendações do Guia.
Data: 07/05/2014
Comentário: Destaca-se como pontos fortes a inclusão no guia dos seis obstáculos e o item "O que você pode fazer para superar?". Sugestões: - Texto muito extenso no capítulo, poderia ser mais objetivo, incluindo mais dicas, prazer de preparar a refeição e exemplos práticos como a comparação do tempo de preparo do macarrão x o macarrão instantâneo; - Estímulo à horta caseira para temperos, talvez incluir na oferta. - Definir em cada capítulo o significado dos alimentos processados, ultra processados, industrializados, in natura, prontos para consumo. Talvez incluir um glossário. - Citar no texto a NBCal. - Rever as págs 69 e 70, pois há palavras repetidas. - Os obstáculos poderiam se ser mais exemplificados, com exemplos práticos e objetivos.
Justificativa: O texto com uma linguagem mais clara, facilita o entendimento de todos os atores envolvidos na melhoria das condições nutricionais da população brasileira
Data: 07/05/2014
Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Entende-se que as pessoas abdicariam de todas as outras atividades, apenas para comer, considerando que o período de tempo que as pessoas possuem livre, ou passam em casa, já é pequeno. Isso não seria saudável, considerando saúde como "bem estar físico, social e emocional", pois outras atividades também são necessárias para promover o "bem - estar da população"; cita-se aí a importância da atividade física.



Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Entende-se que as pessoas abdicariam de todas as outras atividades, apenas para comer, considerando que o período de tempo que as pessoas possuem livre, ou passam em casa, já é pequeno. Isso não seria saudável, considerando saúde como "bem estar físico, social e emocional", pois outras atividades também são necessárias para promover o "bem - estar da população"; cita-se aí a importância da atividade física.

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Considera que toda publicidade veicula informações incorretas e prejudiciais a crianças e jovens. Empresas éticas divulgam informações verdadeiras e corretas sobre os produtos através dos veículos de mídia. O objetivo é divulgar o produto e esclarecer o consumidor. Assim, não seria adequado generalizar a publicidade de produtos prontos para consumo e ultraprocessados. Deve-se considerar que há publicidade educativa, de acordo com requisitos legais (ou seja, com informações corretas). Toda a publicidade no Brasil deve estar adequada às normas do CONAR, que possui, em seu código, diversos Anexos que tratam especificamente sobre a publicidade de produtos alimentícios e bebidas. O Código de Defesa do Consumidor (CDC) possui disposições que vedam a publicidade enganosa e/ou abusiva, e a Anvisa possui diretrizes que também estabelecem critérios para a publicidade de alimentos. Referências: ħ Sharma L. L., Teret S.P., K. D. B. The Food Industry and Self-Regulation: Standards to Promote Success and to Avoid Public Health Failures. Am J Public Health. 2010; 100(2):240-248

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Considera que toda publicidade veicula informações incorretas e prejudiciais a crianças e jovens. Empresas éticas divulgam informações verdadeiras e corretas sobre os produtos através dos veículos de mídia. O objetivo é divulgar o produto e esclarecer o consumidor. Assim, não seria adequado generalizar a publicidade de produtos prontos para consumo e ultraprocessados. Deve-se considerar que há publicidade educativa, de acordo com requisitos legais (ou seja, com informações corretas). Toda a publicidade no Brasil deve estar adequada às normas do CONAR, que possui, em seu código, diversos Anexos que tratam especificamente sobre a publicidade de produtos alimentícios e bebidas. O Código de Defesa do Consumidor (CDC) possui disposições que vedam a publicidade enganosa e/ou abusiva, e a Anvisa possui diretrizes que também estabelecem critérios para a publicidade de alimentos. Referências: ħ Sharma L. L., Teret S.P., K. D. B. The Food Industry and Self-Regulation: Standards to Promote Success and to Avoid Public Health Failures. Am J Public Health. 2010; 100(2):240-248

Data: 07/05/2014

Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Considera que toda publicidade veicula informações incorretas e prejudiciais a crianças e jovens. Empresas éticas divulgam informações verdadeiras e corretas sobre os produtos através dos veículos de mídia. O objetivo é divulgar o produto e esclarecer o consumidor.
Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Considera que toda publicidade veicula informações incorretas e prejudiciais a crianças e jovens. Empresas éticas divulgam informações verdadeiras e corretas sobre os produtos através dos veículos de mídia. O objetivo é divulgar o produto e esclarecer o consumidor.
Data: 07/05/2014
Comentário: Introdução (pág. 66): No final do 6º parágrafo, sugerimos citar o DHAA;
Justificativa: Partindo do princípio do guia que informação empodera cidadãos, acreditamos ser extremamente importante reforçar no leitor que alimentação adequada é um direito de todo cidadão.
Data: 07/05/2014
Comentário: Informação ¿ o que você pode fazer (pág. 67): No último parágrafo, quando fala do ambiente escolar, estimular os pais a conversarem com os donos das cantinas e gestores das escolas sobre formas de tornar a oferta de alimentos mais saudável. Depois, no material de leitura complementar, citar o link da cantina saudável e o curso on line;
Justificativa: Sugerimos a inserção deste tópico devido à importância e relevância dada pelo ministério da saúde a este tema.
Data: 07/05/2014
Comentário: Oferta ¿ o que você pode fazer (pág. 68): Inserir incentivo ao consumo de alimentos orgânicos e sugerir a criação de pequenas hortas caseiras, em garrafas pet;
Justificativa: Diante dos diversos prejuízos à saúde pela utilização dos agrotóxicos e relevância do tema na sociedade, Acreditamos que o guia deve abordar o tema. Além do fato do consumo de alimentos orgânicos poder favorecer o desenvolvimento da agricultura local.
Data: 07/05/2014
Comentário: Habilidades ¿ o que você pode fazer (pág. 71): no primeiro parágrafo, sugerir a partilha de receitas em blogs e rede sociais também.
Justificativa: A população brasileira faz uso destes recursos tecnológicos com muita frequência.
Data: 07/05/2014



Comentário: Habilidades - Sugestão de incluir um parágrafo sobre a questão sanitária dos alimentos a serem consumidos.

Justificativa: Sabe-se que o consumo de alimentos contaminados podem causar danos para a população por meio das Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs). A Lei nº 11346 de 15/092006, do CONSEA (Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional) que cria o SISAN (Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional), apresenta no 2º Capítulo I Artigo 4º A segurança alimentar e nutricional abrange: a garantia da qualidade biológica, sanitária, nutricional e tecnológica dos alimentos, bem como seu aproveitamento, estimulando práticas alimentares e estilos de vida saudáveis que respeitem a diversidade étnica e racial e cultural da população

Data: 07/05/2014

Comentário: Publicidade é o que você pode fazer (pág. 73): no primeiro parágrafo, sugerimos também que os pais assistam às propagandas com seus filhos e os ajudem a identificar as fragilidades das alegações de bem estar e saúde, tornando-os capazes a criticar outras futuras propagandas.

Justificativa: Esta simples atitude, pode auxiliar no empoderamento e aumento da autonomia das crianças quanto às propagandas.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugere-se a reformulação do trecho 2º (...) esclareça a crianças e jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não a de informar e, menos ainda, educar as pessoas2º (pág 74, parágrafo 6), deixando-o assim: 2º de forma geral, a publicidade visa aumentar a venda de produtos e nem sempre se prioriza informar ou educar as pessoas2º.

Justificativa: É fundamental destacar que, ainda que a publicidade tenha como objetivo aumentar a venda de produtos, ela tem também um papel relevante ao informar, despertar a curiosidade e o interesse do consumidor sobre determinado assunto e/ou produto, dando-lhe maiores condições para fazer a escolha de produtos e marcas. Ainda, destaca-se que o próprio Ministério da Saúde utiliza a mídia e a publicidade como forma de divulgação de assuntos relevantes, o que corrobora com o fato de que a publicidade pode ser instrutiva.

Data: 07/05/2014

Comentário: No texto original do Guia Alimentar consta: "Verduras, legumes e frutas estão usualmente entre os itens mais caros de uma alimentação baseada em alimentos e ingredientes culinários. " (página 69)

Justificativa: A frase acima não é verdadeira, pois carnes e laticínios são os itens de maior custo na refeição brasileira típica. Como o Guia dá ênfase à restrição de consumo de alimentos industrializados (onde muitos deles serão mais baratos pelo elevado teor de gordura, açúcar e farinha branca), a frase pode ser modificada para: Procure escolher as verduras, legumes e frutas da época, pois têm preço mais acessível. A troca de carnes por feijões favorece a redução de gastos nas compras.
Data: 07/05/2014
Comentário: Neste capítulo é dito que frutas e verduras são os itens mais caros da dieta. Na minha percepção, são as carnes e laticínios.
Justificativa: Em uma sociedade que já consome muito abaixo do recomendado de frutas e verduras, ter a informação de que estes alimentos são os mais caros da dieta só faz com que tais alimentos sejam mais evitados. Se compararmos valores em mercados populares e principalmente feiras populares, frutas e verduras são muito mais acessíveis que carnes e laticínios.
Data: 07/05/2014
Comentário: O presente capítulo compreende em buscar estratégias para que a população brasileira reflita melhor sobre a importância que a alimentação tem sobre suas vidas e que a falta de informações confiáveis sobre a alimentação ainda é considerado insuficiente. Os pontos destacados refere ao custo dos alimentos saudáveis que são considerados pela população altos, a oferta em maior proporção dos alimentos prontos para o consumo acompanhado de muita propaganda, descontos e brindes, tempo para se dedicar as refeições de forma tranquila e prazerosa, as habilidades culinárias que exercem grande função no momentos das preparações das refeições levando em consideração os alimentos naturais e frescos. Uma das táticas, é analisar de forma correta o alimento no momento da aquisição, preparo e consumo, pois sabe-se que a crescente propaganda de televisão, radio, internet tem poder de influenciar os consumidores na compra dos alimentos ultraprocessados que em frequência consideram estes como “superalimentos”, induzindo o modismo levando a diminuição dos alimentos tradicionais.
Justificativa: Dessa forma, o capítulo mostra de forma clara e objetiva as informações cruciais para que as dificuldades do dia a dia como a aquisição , compra e preparo dos alimentos possam ser superadas. Sem alterações.
Data: 07/05/2014



Comentário: No item do Custo, vale a pena comentar sobre a inclusão dos orgânicos, que apesar de terem um custo mais elevado, oferece ainda mais benefícios (pouparia recursos com doenças) e estimula a produção e renda locais. Parabenizo pela coragem de expor claramente uma posição contrária à publicidade de alimentos. Atenção apenas à revisão das construções verbais, repetição de termos num mesmo parágrafo e pontuação.

Justificativa: No item do Custo, vale a pena comentar sobre a inclusão dos orgânicos, que apesar de terem um custo mais elevado, oferece ainda mais benefícios (pouparia recursos com doenças) e estimula a produção e renda locais. Parabenizo pela coragem de expor claramente uma posição contrária à publicidade de alimentos. Atenção apenas à revisão das construções verbais, repetição de termos num mesmo parágrafo e pontuação.

Data: 07/05/2014

Comentário: Inclusão de políticas públicas

Justificativa: É mencionada a importância da remoção de obstáculos que impeçam que as pessoas sigam corretamente o guia, para tal adversidade é importante a inclusão de políticas públicas que visem garantir a universalização do acesso a saúde e a educação e o aumento da renda dos mais carentes. Nesse ponto o guia também atua de uma forma correta, pois de nada adianta orientar as pessoas a buscarem uma melhor alimentação se as mesmas não tiverem acesso aos alimentos em si.

Data: 07/05/2014

Comentário: Possíveis contratempos na vida do população podem orientar frente a um desafio

Justificativa: Este capítulo resume as recomendações feitas durante o guia, e acrescenta possíveis contratempos existentes na vida da população. Isto auxilia para que as pessoas saibam como agir frente alguns desafios. Porém o capítulo no geral se encontra muito vago em relação à heterogeneidade da população brasileira, principalmente em relação ao cotidiano das classes mais baixas, com diversos empecilhos que impossibilitam a prática do guia.

Data: 07/05/2014

Comentário: Alimentação processada, hábitos culinários e alimentação saudável

Justificativa: Uma das questões mais importantes e citadas nos últimos anos com relação à alimentação é o prejuízo que alimentos ultraprocessados, feitos para consumo imediato, trazem a saúde. Nesse ponto, o guia enfatiza a maior facilidade das pessoas de adquirirem hoje em dia tais alimentos e a dificuldade que os mesmos têm em conseguir alimentos mais saudáveis e recomenda que a população procure fazer suas compras em locais que ofereçam os mais diversos tipos de produtos, e não apenas aqueles industrializados. Essa iniciativa é totalmente positiva, pois assim as pessoas não serão obrigadas a comprar tais alimentos pela falta de opção oferecida pelos estabelecimentos. É mencionado também no guia a ideia errônea de que uma alimentação mais saudável é consequentemente de maior custo. Conforme citado, frutas, verdura e hortaliças podem realmente ter um preço mais elevado, todavia, se as pessoas começarem a comprar apenas os produtos que estão na safra com certeza o preço dos mesmos decairá consideravelmente. As propagandas utilizadas pelas indústrias que produzem alimentos prontos também faz com que os consumidores sintam-se melhores ao consumirem tais produtos, pois a mensagem passada pelas mesmas é de que esse alimento passa pelas mesmas etapas daqueles alimentos feitos em casa, fato que não é verdade. Nessa parte o guia também mostra uma realidade muitas vezes desconhecida pelo público em geral, e contribui novamente de forma positiva pra melhoria da alimentação da população. Um ponto muito importante citado no guia se diz respeito ao tempo dedicado aos alimentos e a alimentação. O mesmo enfatiza que as pessoas que não possuem grandes habilidades culinárias acabam demorando mais tempo para o preparo de alimentos e isso faz com que as mesmas, pela falta de tempo, prefiram consumir produtos industrializados. Como conselho o guia ressalta para a importância de que a população dedique mais do seu tempo para um aprimoramento de suas habilidades culinárias.

Data: 07/05/2014

Comentário: Oferta e consumo de alimentos relacionados ao tempo disponível



Justificativa: Outro ponto interessante foi sobre a oferta de alimentos. Se compararmos com os tempos antigos, aqueles em que nossos ancestrais ainda praticavam a caça e a pesca, onde o alimento era escasso, torna-se até estranho dizer que temos pouca oferta de alimentos frescos. Se antes não tínhamos grande oferta de alimento nenhum, atualmente a oferta de alimentos é enorme: o problema é que os alimentos de fácil acesso e grande número, são justamente os que mais prejudicam nossa saúde. Alguns outros aspectos estão relacionados com as mudanças demográficas, culturais e sociais que vem ocorrendo ao longo dos anos no Brasil. O maior consumo de alimentos rápidos e processados, menor frequência de atividades físicas, a alimentação fora de casa, etc. são alguns dos aspectos que podem ser dificultosos para a adesão de parte da população ao guia alimentar. A falta de tempo e principalmente a falta de uma verdadeira reflexão por parte de cada um, sobre a importância de se alimentar bem, tornam ainda maiores tais obstáculos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Alimentação e saúde

Justificativa: Um dos assuntos mencionados neste capítulo é sobre informações em relação a alimentação e saúde que muitas vezes são buscadas em fontes que não são confiáveis, o que poderia ser complementar a essa ideia é talvez disponibilizar algumas fontes de busca confiáveis pra que as pessoas pudessem ter contato, além do guia. Seria interessante mencionar formas de higiene como: lavar bem os alimentos, retirar cascas e talos, procurar informação sobre a qualidade e procedência dos alimentos, pois a maioria está contaminada por produtos químicos, como também ideias chamando atenção aos produtos transgênicos. O ideal é alertar sobre esses assuntos, pois é o que mais vem prejudicando a alimentação de toda sociedade hoje em dia.

Data: 07/05/2014

Comentário: Propaganda e mídia voltadas às crianças

Justificativa: Um obstáculo constantemente enfrentado pela população são as propagandas. As indústrias de alimentos ultraprocessados investem em grandes e chamativas campanhas publicitárias para atrair consumidores. Essa mídia, em sua maioria é voltada para crianças. Trabalhar a conscientização das crianças, seja dentro de casa, nas escolas ou unidades de saúde é de extrema importância. Recomendações sobre como lidar com os desejos infantis relacionados alimentação e as necessidades das crianças ajudariam pais e profissionais a orientar as crianças sobre consumo alimentar adequado.

Data: 07/05/2014

Comentário: Achei apropriado e fácil de entender.

Justificativa: Não somente nesse capítulo, mas em todos os outros achei muito fácil de entender e trabalhar com a população em geral. Gostei muito.
Data: 17/02/2014
Comentário: de uma forma geral, o guia esta muito bom - referencias atualizadas e dentro da programação para o próximo milênio.
Justificativa: ótima fonte de informação para os profissionais que vão trabalhar junto ao SUS
Data: 20/02/2014
Comentário: Pesquisa de alimentos: Tabela nutricional de alimentos: http://www.myfitnesspal.com/pt/food/calorie-chart-nutrition-facts
Justificativa: Esta tabela é atualizada diariamente e contém os nutrientes e calorias de mais de 3 milhões de alimentos. http://www.myfitnesspal.com/pt/food/calorie-chart-nutrition-facts
Data: 10/03/2014
Comentário: Seria interessante colocar a introdução de alimentos funcionais no dia-a-dia, através do guia alimentar. Assim como, alertar sobre os lanches saudáveis a serem oferecidos às crianças!
Justificativa: Para despertar a população das propriedades e riquezas que os alimentos têm na prevenção de doença e na preservação da saúde!
Data: 30/03/2014
Comentário: Citem que a dieta vegetariana é possível para crianças, adultos, jovens, idosos, pessoas de qualquer idade. Indiquem sites e páginas sobre nutrição vegetariana/vegana.
Justificativa: Não deixem de mencionar o vegetarianismo como alternativa a esse consumo de carne que degrada a natureza e promove o especismo.
Data: 30/03/2014
Comentário: Indicar a dieta vegetariana como dieta saudável e recomendável para qualquer idade, reduzindo a incidência de inúmeras doenças - citar doenças (todas aquelas provocadas pelo excesso de carne - colesterol alto, gota, problemas cardíacos, etc).
Justificativa: As grandes empresas privadas tem um negócio muito rentável na venda da carne de animais, matar, vender e lucrar muito, Então, é desejável que o Estado, a Res Publica, garanta o conhecimento de alternativas saudáveis de alimentação para toda a população.



Data: 03/04/2014
Comentário: Referências em inglês para a população brasileira?
Justificativa: Nem todos tem acesso e conhecimento da língua inglesa.
Data: 21/04/2014
Comentário: Incluir referências a outros sistemas alimentares (vegetarianismos, alimentação viva, ayurvedica, entre outros; cartilhas populares sobre alimentação e nutrição; permacultura; agroecologia; sistemas agroflorestais; economia solidária; consumo consciente; feiras e produtos orgânicos.
Justificativa: Oferecer uma literatura popular mais acessível.
Data: 22/04/2014
Comentário: Abordar suplementos alimentares, muito usados em praticantes de academia, que estão atingindo um grande público jovem.
Justificativa: O público deve ter o entendimento que a melhor forma de ter uma alimentação saudável, livre de carências nutricionais deve se dar mediante a alimentação. A suplementação é altamente disseminada em academias por muitas vezes é desnecessária. O uso abusivo de alguns suplementos pode provocar problemas hepáticos e renais.
Data: 22/04/2014
Comentário: Abordagem sobre alimentos “ultra processados” não está adequada na maioria das vezes que aparece no texto. Ela pode ser utilizada, mas há uma palavra que é mais adequada.
Justificativa: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios.
Data: 26/04/2014
Comentário: Dossiê Impactos dos Agrotóxicos na Saúde: http://greco.ppgi.ufrj.br/DossieVirtual/ Filmes: O veneno está na mesa 1 e 2 https://www.youtube.com/watch?v=8RVAgD44AGg e https://www.youtube.com/watch?v=fyvoKljtvG4
Justificativa: É fundamental indicar referências sobre agrotóxicos
Data: 28/04/2014
Comentário: Referências utilizadas para os Comentários

Justificativa: - Bisogni, C. A., Jastran, M., Seligson, M., & Thompson, A. (2012). How people interpret healthy eating: contributions of qualitative research. <i>Journal of Nutrition Education and Behavior</i>, 44(4), 282-301. doi:10.1016/j.jneb.2011.11.009 - Fitzgibbon, M., Gans, K. M., Evans, W. D., Viswanath, K., Johnson-Taylor, W. L., Krebs-Smith, S. M., & Yaroch, A. L. (2007). Communicating healthy eating: lessons learned and future directions. <i>Journal of Nutrition Education and Behavior</i>, 39(2 Suppl), S63-71. doi:10.1016/j.jneb.2006.08.017 - Jaime, P. C., Silva, A. C. F. da, Lima, A. M. C. de, & Bortolini, G. A. (2011). Ações de alimentação e nutrição na atenção básica : a experiência de organização no Governo Brasileiro Food and nutrition actions in primary healthcare : the experience of the Brazilian government. <i>Revista de Nutrição</i>, 24(6), 809-824. - Lanzillotti, H. S., Couto, S. R. M., & Afonso, F. da M. (2005). Pirâmides alimentares: uma leitura semiótica. <i>Revista de Nutrição</i>, 18(6), 785-792. doi:10.1590/S1415-52732005000600009 - Molina, V. (2008). Guías Alimentarias en América Latina: Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias. <i>Anales Venezolanos de Nutrición</i>, 21(1), 31-41. Retrieved from http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522008000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es - Rojek, C., Shaw, S. M., & Veal, A. J. (2006). <i>A Handbook of Leisure Studies</i>: (Firts edit., p. 577). London: Palgrave Macmillan. - Silva, D. O. (2011). Reflexões conceituais e de profissionais de saúde sobre a promoção da alimentação saudável. In <i>Mudanças alimentares e educação nutricional</i> (pp. 164-171). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
Data: 28/04/2014
Comentário: Sugere-se privilegiar as referências em português.
Justificativa: Considerando o foco de público do Guia, essa seria uma melhor opção, destinando as demais como uma opção para maior aprofundamento.
Data: 30/04/2014
Comentário: Inclusão de orientações sobre a alimentação vegetariana ou veganiana.
Justificativa: Uma parcela da população hoje é adepta a este tipo de alimentação. A orientação se faz necessária, a fim de minimizarmos futuras deficiências nutricionais.
Data: 30/04/2014
Comentário: Alguns links de referencias não funcionam.
Justificativa: Rever os links para que se facilite a busca pelos artigos.
Data: 01/05/2014



Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 01/05/2014

Comentário: Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 03/05/2014

Comentário: O guia em sua íntegra está bom. Foram consultados também 37 profissionais de saúde da atenção básica de Livramento que contribuíram através de opiniões de acordo ou não acordo com o novo guia. DE 37 profissionais de saúde 26 estão de acordo com o novo guia, 6 preferem o antigo e 5 não deram opinião por não ter conhecimento do guia anterior. Muitos salientaram sobre o consumo de alimentos orgânicos de preço mais acessível, inclusive criando ofertas de alimentos prontos em prateleiras de supermercado incluindo os orgânicos em suas preparações.

Justificativa: Quanto mais divulgado e ofertado mais chance de se ter um efeito positivo e aceito pela população. A conscientização vem naturalmente se a oferta for maior que a procura.

Data: 03/05/2014

Comentário: Como um todo o novo Guia está bem melhor que o primeiro, é pertinente e inovador, fazemos algumas ressalvas principalmente onde se fala sobre o número de refeições que achamos que deve ser revisto e também melhorar a redação em alguns capítulos.
Justificativa: melhora o entendimento do guia para a população em geral.
Data: 03/05/2014
Comentário: Acrescentar a RDC 216.
Justificativa: Abrange os procedimentos que devem ser adotados nos serviços de alimentação, a fim de garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado.
Data: 05/05/2014
Comentário: Este capítulo só faz sentido para determinado tipo de público do guia.
Justificativa: É inadequado para a população em geral e insuficiente para a população especializada.
Data: 05/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 05/05/2014
Comentário: Muito "tópicos/assuntos" que constam no Guia alimentar para a população brasileira de 2008, não estão ou ainda não foram inseridos neste novo guia e que são de grande importância para a população, como: -Nutrição no esporte para praticantes de atividade física -A importância do aleitamento materno e como amamentar -Alergias e intolerâncias alimentares -Vegetarianismo -Higiene do alimentos -Consequências do sedentarismo
Justificativa: Todos esses assuntos devem ser abordados, pois servem como base para que as pessoas tenham hábitos de vida mais saudáveis e tenham um material de consulta para sanar suas possíveis dúvidas.



Data: 06/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 06/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 06/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 06/05/2014

Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 06/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 06/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 06/05/2014



Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 06/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 06/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 06/05/2014
Comentário: Citação científica

Justificativa: São indicados como fonte de informação, ótimo. Mas onde está a informação científica que a equipe que elaborou o manual está? De onde foram retiradas as informações? Todas elas devem ser citadas.
Data: 06/05/2014
Comentário: Entendemos que as referências bibliográficas apresentadas em sua maioria, não são robustas o suficiente para sustentar as alegações. Também nos preocupa o fato das legislações nacionais sobre alimentos serem desrespeitadas tendo em vista que a maioria é resultante de acordos internacionais do país e encontram-se vigentes. Um Guia não pode sobrepor a legislação harmonizada internacionalmente sobretudo em definições e recomendações.
Justificativa: Justificativa segue os Comentários.
Data: 06/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 06/05/2014
Comentário: Fazer referência a materiais de fácil acesso e que sejam facilmente assimilados pelos leitores. Recorrendo a múltiplos meios de apresentação da mensagem, ou seja, vídeos, cartilhas, livros e sites.
Justificativa: O conhecimento associado à alimentação saudável e adequada não está restrito à academia ou à produção científica. Existem diversos materiais que contribuem para a divulgação de informações importantes sobre alimentação saudável e adequada. Exemplo disso são os documentários “Muito Além do Peso” e “O Veneno Está na Mesa”.
Data: 06/05/2014
Comentário: Incluir, na bibliografia de referência, o livro sobre alimentos regionais do Ministério da Saúde como fonte bibliográfica de informação sobre alimentos saudáveis.
Justificativa: Essa publicação é uma referência para o conhecimento dos alimentos regionais



Data: 06/05/2014
Comentário: Resgatar, em outros documentos complementares ao guia, conteúdos importantes que faziam parte do guia alimentar anterior e que não deveriam ser perdidos, pois também se constituíram em avanços fundamentais na época da sua elaboração, além de se manterem ainda atuais.
Justificativa: Esse resgate contribui para garantir a continuidade de um processo anterior e para a preservação de conhecimentos construídos ao longo de muitos anos. O Guia atual aproveitou muito pouco do anterior, o que pode trazer algumas dificuldades para uso do mesmo por profissionais que estavam acostumados com o referencial anterior. Entre as principais vantagens do guia anterior estava o seu detalhamento, que facilitava significativamente o trabalho do nutricionista na ponta.
Data: 06/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 06/05/2014
Comentário: Gostei muito da apresentação do Guia alimentar a forma que foi passado e a mudança é de grande valia e ajudará muito na prevenção de doenças indesejáveis a saúde.
Justificativa: Como já disse anteriormente e para o enriquecimento do Guia Alimentar, faltou a pirâmide para o doente celíaco e naturalistas. No mais, é uma boa fonte de informações, de conhecimentos importantes para quem busca a prevenção, harmonia, equilíbrio e preservação de uma boa saúde.
Data: 06/05/2014
Comentário: Incluir sites e links do Ministério da Saúde sobre materiais complementares ao Guia, como, por exemplo, sobre atividade física, rotulagem nutricional, boas práticas de produção de alimentos. Substituir documento do WCRF pela tradução do INCa. Incluir, pelo menos, uma referência por capítulo em português.

Justificativa: Garantir maior acesso à informação pela população em geral e complementar informações que fogem ao escopo do Guia alimentar.
Data: 06/05/2014
Comentário: (não teria considerações)
Justificativa: (não teria considerações)
Data: 06/05/2014
Comentário: Ao invés de usar o título “Para saber mais”, usar “Referencial Teórico”. (página 75)
Justificativa: Diferenciar o que é “Para saber mais” e o que se trata de “Referencial teórico”, pois contém artigos científicos, inclusive internacionais, o que não condiz com o público de leitores. Diferenciar o que é para leitores comuns e o que é para profissionais.
Data: 06/05/2014
Comentário: Grupos focais com a população
Justificativa: Foi verificada a possibilidade da realização de grupos focais com a população em geral, para verificar a adequação da linguagem, ou se as idéias e as mensagens a serem trabalhadas alcançaram seus objetivos? Seria interessante verificar esta possibilidade.
Data: 07/05/2014
Comentário: Para um guia que se destina à população, referências praticamente inacessíveis ao grande público, limitando-se entendimento acadêmico e científico.
Justificativa: Os proponentes do guia precisam repensar qual o propósito do mesmo. A proposta atual é um guia tecnicamente fraco para o nível profissional e inacessível para a população.
Data: 07/05/2014
Comentário: Este capítulo só faz sentido para determinado tipo de público do Guia. É inadequado para a população em geral e insuficiente para a população especializada. Sugerimos que seja ampliado de forma a atender a esses dois públicos.
Justificativa: Necessidade de adequar o item aos públicos do Guia.
Data: 07/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.



Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: Observamos que a maioria dos textos para leitura sugerida são artigos científicos. Sugerimos textos mais simples e claros, acessíveis a todos os profissionais de saúde e também à população.
Justificativa: Para facilitar o acesso de todos a informação e propiciar melhores escolhas alimentares.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014

Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: Não belisque entre as refeições. Esqueça dos snacks (salgadinhos) e da bolacha recheada. Deixe na gaveta do escritório barrinha de cereais, bolacha integral (ingira, no máximo, 3 unidades).
Justificativa: Evite o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares, prefira alimentos como frutas e cereais integrais, que são uma ótima opção para os lanches.
Data: 07/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.



Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.



Justificativa: Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: Considerando os capítulos e seus temas (subitens), sugerimos que no final de cada tema abordado, sejam inseridos os links (endereços eletrônicos) para maior aprofundamento do tema (o que seria pertinente para os profissionais), em vez de listar todas as referências e links de aprofundamento por capítulo ao fim do documento.

Justificativa: Facilitar o estudo das referências base por tema abordado.

Data: 07/05/2014

Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: Destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral. A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos.

Data: 07/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014



Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.

Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.

Data: 07/05/2014

Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: A concepção desta nova proposta de Guia não aborda conteúdos relevantes como valorização do profissional da saúde, consumo de bebidas alcoólicas, agrotóxicos e alimentos transgênicos. Ainda, destaca-se a necessidade de uma revisão ortográfica e gramatical do Guia.
Justificativa: O texto possui inúmeros erros ortográficos e de concordância. Além disso, a linguagem utilizada não é destinada ao público em geral, sendo por muitas vezes repetitiva e sem de fato abordar os assuntos mais relevantes de cada capítulo. Desse modo, sugere-se também um desdobramento do Guia, para que se tenha um material voltado para os profissionais de saúde e outro com informações expostas de maneira mais direta e com linguagem mais acessível à população em geral.
Data: 07/05/2014
Comentário: Considero desnecessária esta seção. Afinal, há muitos textos técnicos, alguns inclusive em inglês, sobre os quais a população leiga não terá como avaliar sua pertinência.
Justificativa: Considero desnecessária esta seção. Afinal, há muitos textos técnicos, alguns inclusive em inglês, sobre os quais a população leiga não terá como avaliar sua pertinência.
Data: 07/05/2014
Comentário: O guia poderia ter sido bem simplificado, pois sabemos que nem todos os brasileiros irão compreender alguns termos.
Justificativa: Pude observar que nesse guia poderia também incluir informações para pessoas vegetarias, como substituir a carne por outros alimentos q contenham os mesmo nutrientes
Data: 17/02/2014



Comentário: resume bem os objetivos propostos no início do guia
Justificativa: para a população em geral, a sugestão seria ilustrar o guia e simplificar a linguagem e filtrar a quantidade de informação.
Data: 20/02/2014
Comentário: Está ótimo. Muito bom, o melhor guia e mais completo já elaborado
Justificativa: Aborda todos os aspectos relacionados a atualidade, relação atual da alimentação da população brasileira. Muito bem feito e pensado
Data: 28/02/2014
Comentário: Enfatizar mais a importância da alimentação na infância.
Justificativa: Colocar como passo que as escolhas de alimentos corretos deve iniciar nos primeiros anos de vida
Data: 02/03/2014
Comentário: A minha sugestão é propor um novo ícone para o GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO a pirâmide alimentar na minha opinião não representa a cultura do nosso país. Pensando nisso, eu estou propondo que a BOLA DE FUTEBOL seja usada para substituir a pirâmide. A bola foi feita com cartolina duplex e cola e é dividida em 32 figuras geométricas sendo 20 HEXÁGONOS E 12 PENTÁGONOS. A divisão dos grupos alimentares foi feita da seguinte forma: 1 - cereais tubérculos e raízes possuem 9 figuras geométricas representando 9 porções (6 hexágonos e 3 pentágonos). 2- hortaliças possuem 5 figuras geométricas representando 5 porções (3 hexágonos e 2 pentágonos). 3 - frutas possuem 5 figuras geométricas representando 5 porções (3 hexágonos e 2 pentágonos). 4 - leite e derivados possuem 3 figuras geométricas representando 3 porções (2 hexágonos e 1 pentágono). 5 - leguminosas possuem 1 figura geométrica representando 1 porção (1 pentágono). 6 - óleos e gorduras possuem 1 figura geométrica representando 1 porção (1 hexágono). 7 - açúcar e doces possuem 1 figura geométrica representando 1 porção (1 hexágono) 8 - carnes e ovos possuem 2 figuras geométricas representando 2 porções (1 hexágono e 1 pentágono). Obs: Foram introduzidas figuras representando o consumo diário de água e a prática de atividade física. 3 figuras representam a atividade física simbolizando a orientação de se fazer exercício físico 3 vezes por semana. (1 hexágono e 2 pentágonos). 2 figuras representam o consumo diário de água simbolizando a orientação de se consumir aproximadamente 2 litros de água por dia (2 hexágonos). A minha intenção foi desenvolver um objeto que simbolize o passado o presente e futuro do país do futebol. As imagens desse material podem ser acessadas através desse link. https://www.blogger.com/blog.g?blogID=860098223243251080#allposts
Justificativa: precisamos de um símbolo que represente de fato a cultura popular BRASILEIRA.
Data: 02/03/2014

Comentário: link correto das imagens do novo ícone do guia alimentar brasileiro.
Justificativa: Errei na primeira postagem. http://nutricaoufs2010.blogspot.com.br/
Data: 05/03/2014
Comentário: "Os alimentos devem ser cozidos de maneira lenta para evitar sublimar/evaporar/queimar os nutrientes/vitaminas/sais minerais."
Justificativa: quando se fala em não utilizar alimentos prontos, tornar um prazer comer bem, evitar comer sozinho... passa pela oportunidade de se falar em cozinhar com calma e paciência esses ingredientes da boa alimentação. antigamente utilizava-se os fogões à lenha... hj temos fogões com queimadores super potentes...
Data: 09/03/2014
Comentário: Acredito que uma representação gráfica neste guia, auxiliaria a população no entendimento das recomendações.
Justificativa: Os representações gráficas unem-se às mensagens num guia alimentar, para que a população seja melhor orientada.
Data: 09/03/2014
Comentário: Acredito que uma representação gráfica neste guia, auxiliaria a população no entendimento das recomendações.
Justificativa: Os representações gráficas unem-se às mensagens num guia alimentar, para que a população seja melhor orientada.
Data: 10/03/2014
Comentário: Incluir algumas recomendações adicionais no passo 2 com relação ao uso de temperos naturais, citando exemplos, em contrapartida de industrializados.
Justificativa: Uma vez que a utilização de produtos como óleo e açúcar é desencorajada, acredito que outras opções devem ser fomentadas à população, como o uso de temperos naturais, pois existem em grande quantidade/variedade nas várias regiões do país.
Data: 10/03/2014
Comentário: Incluir algumas recomendações adicionais no passo 2 com relação ao uso de temperos naturais, citando exemplos.
Justificativa: Uma vez que a utilização de produtos como óleo e açúcar é desencorajada, acredito que outras opções devem ser fomentadas à população, como o uso de temperos naturais, pois existem em grande quantidade/variedade nas várias regiões do país.
Data: 12/03/2014



Comentário: Pág.85: Transferir o "Dez passos" para antes do tópico "Para saber mais". No 1º passo, rever o título "Fazer de alimentos a base da alimentação", ver a consideração referente ao capítulo 02 (Pág.16). Colocar o ponto final no término de cada passo. Pág.86: No 5º passo, revisar o título: "Comer em companhia". Colocar o ponto final no término de cada passo.

Justificativa: Observações para melhorar a sequência dos tópicos.

Data: 28/03/2014

Comentário: Item 1: Alterar o título para: Fazer de alimentos naturais a base da alimentação. Item 2: Alterar o título para: Evitar o consumo excessivo de óleos, gorduras, sal e açúcar. Deve ser acrescentado ao corpo do texto, parâmetros de consumo dos alimentos citados, pois a palavra moderação não tem a mesma proporção de sentido para todos os leitores. Citar parâmetros de ingestão destes alimentos que se encontram em documentos oficiais. Item 3: Sobre o título nada a mudar. No corpo do texto o que deveria ser retirado é a frase: 'Sou consumidos apenas ocasionalmente'. Pois induz ao consumidor comer de vez em quando, então ele sempre terá aquela frase na cabeça: ah de vez em quando pode! Item 4: A frase que diz: 'fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite comer nos intervalos entre as refeições.' Está contradizendo as normas que estipulam a alimentação realizada em 3/3 horas. Pois quando se diz refeições subentende as três principais: café da manhã, almoço e janta. Entre estas é recomendado a ingestão de alimentos como colação, lanche e ceia, para manter o metabolismo ativo e reduzir o apetite para não consumir exageradamente na refeição seguinte. No item 6: Incluir uma pequena frase no corpo do texto, para que o consumidor evite ir às compras antes de fazer suas refeições, pois ir ao supermercado e outros estabelecimentos com vontade de comer 'fome', induz ao consumidor comprar alimentos desnecessários. Item 7: Incentivar a si próprio e a família a preparar sua própria refeição. No corpo do texto pode escrever: Sempre que possível evitar a alimentação fora de casa, e preparar refeições com alimentos saudáveis, incentivando e compartilhando a importância deste com famílias, amigos, jovens e crianças. Item 8: este item não condiz com a realidade do brasileiro. Então poderia substituir para o alerta sobre o consumo do álcool, alertando o mal que ele faz, oferecendo calorias vazias e como agravantes de doenças crônicas não transmissíveis. Item 9: Na realidade, nem sempre o preço justo condiz com uma alimentação de boa qualidade. Comentário desnecessário: 'De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países.' Pois este guia é um informativo para diversas populações, e este dizer não é acessível para todas as classes. Observação.: a culinária brasileira como outras oferecem pratos calóricos, tais como feijoada, vatapá, angu a baiana e outros.

Justificativa: Justificativa está descrita acima no comentário.
Data: 28/03/2014
Comentário: Item 1: Alterar o título para: Fazer de alimentos naturais a base da alimentação. Item 2: Alterar o título para: Evitar o consumo excessivo de óleos, gorduras, sal e açúcar. Deve ser acrescentado ao corpo do texto, parâmetros de consumo dos alimentos citados, pois a palavra moderação não tem a mesma proporção de sentido para todos os leitores. Citar parâmetros de ingestão destes alimentos que se encontram em documentos oficiais. Item 3: Sobre o título nada a mudar. No corpo do texto o que deveria ser retirado é a frase: <i>foi consumidos apenas ocasionalmente</i>. Pois induz ao consumidor comer de vez em quando, então ele sempre terá aquela frase na cabeça: <i>ah de vez em quando pode!</i> Item 4: A frase que diz: <i>é fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite comer nos intervalos entre as refeições.</i> Está contradizendo as normas que estipulam a alimentação realizada em 3/3 horas. Pois quando se diz refeições subentende as três principais: café da manhã, almoço e janta. Entre estas é recomendado a ingestão de alimentos como colação, lanche e ceia, para manter o metabolismo ativo e reduzir o apetite para não consumir exageradamente na refeição seguinte. No item 6: Incluir uma pequena frase no corpo do texto, para que o consumidor evite ir às compras antes de fazer suas refeições, pois ir ao supermercado e outros estabelecimentos com vontade de comer <i>é fome</i>, induz ao consumidor comprar alimentos desnecessários. Item 7: Incentivar a si próprio e a família a preparar sua própria refeição. No corpo do texto pode escrever: Sempre que possível evitar a alimentação fora de casa, e preparar refeições com alimentos saudáveis, incentivando e compartilhando a importância deste com famílias, amigos, jovens e crianças. Item 8: este item não condiz com a realidade do brasileiro. Então poderia substituir para o alerta sobre o consumo do álcool, alertando o mal que ele faz, oferecendo calorias vazias e como agravantes de doenças crônicas não transmissíveis. Item 9: Na realidade, nem sempre o preço justo condiz com uma alimentação de boa qualidade. Comentário desnecessário: <i>De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países.</i> Pois este guia é um informativo para diversas populações, e este dizer não é acessível para todas as classes. Observação.: a culinária brasileira como outras oferecem pratos calóricos, tais como feijoada, vatapá, angu e outros.
Justificativa: A justificativa está descrita no comentário
Data: 29/03/2014
Comentário: Falta dizer sobre a importância de procurar por profissionais da área para a realização de dietas individuais e especializadas.



Justificativa: Hoje em dia a preocupação pela estética e saúde tem atingido grande parte da população, como leigos seguem e praticam muita dieta de internet sendo que por se tratar de indivíduos a dieta também deve ser individual e específicas para o objetivo de cada um, sendo assim é necessário profissionais nutricionistas capacitados para elaborar essas dietas individuais.
Data: 30/03/2014
Comentário: Que tal incentivar os 10 passos para uma alimentação saudável e sem carne? Uma alimentação natural e rica em alimentos vegetais que reduzirão a obesidade.
Justificativa: Incluam o vegetarianismo/veganismo no guia. Cerca de 8% da população brasileira é vegetariana e algumas sociedades como a indiana esse número sobre para 40%. http://hindu.com/2006/08/14/stories/2006081403771200.htm
Data: 02/04/2014
Comentário: DEZ PASSOS: Sugerimos alterações.
Justificativa: Faltam as recomendação de ingestão hídrica e atividade física;
Data: 02/04/2014
Comentário: O passo nº 8 deve mudar para o lugar do passo nº 6, pois é sequência do passo nº 5.
Justificativa: O planejamento das refeições antecede o ato de fazer as compras.
Data: 07/04/2014
Comentário: Reenviado.
Justificativa: Alterado e reenviado.
Data: 07/04/2014
Comentário: Reenviado.
Justificativa: Alterado e reenviado.
Data: 07/04/2014
Comentário: Sugiro modificar o passo 3.
Justificativa: A expressão "produtos prontos para consumo" é usada com diferentes significados no Brasil e também neste próprio guia alimentar. Há pesquisas científicas utilizando-a para se referir a alimentos preparados por restaurantes e por cozinhas industriais, a ANVISA utiliza para se referir a alguns produtos específicos e na prática é utilizada para todo e qualquer produto que está pronto pra ser COMIDO: mastigado e depois ingerido.
Data: 07/04/2014
Comentário: Sugiro modificar parte do passo 4.

Justificativa: Aconselhar toda a população a procurar "comer com regularidade e em horários semelhantes todos os dias" não é viável. Deve-se ensinar a importância de se fazer as três refeições básicas (desjejum ou "café" da manhã; almoço e jantar) ingerindo-se alimentos fontes dos três grupos básicos de nutrientes: proteínas; carboidratos; vitaminas e minerais (as gorduras e compostos bioativos serão ingeridos junto com eles), mas deve-se respeitar as especificidades das pessoas. Até porque, com o ritmo de vida da atualidade, por causa do trabalho e do trânsito é impossível pra muita gente fazer refeição em horário semelhante, em vez de causar "bem estar", causaria mal estar e frustração. Há casos inclusive em que fracionar as refeições é recomendado e por isso mesmo o indivíduo precisa aprender a variar sua alimentação diária.

Data: 07/04/2014

Comentário: Sugiro modificar o passo 6.

Justificativa: Na minha opinião não fica bem aconselhar as pessoas, na condição de consumidores, sobre onde realizar suas compras nem o quanto eles devem comprar. Cabe aos consumidores essas decisões, devem ser orientados apenas a observar as condições de higiene do ambiente, as condições de armazenamento, a aparência de vegetais, produtos cárneos, de outros alimentos e condições das embalagens, dados dos rótulos etc. Talvez aquelas recomendações foram interessantes no passado, mas penso que é tempo de modificar, de praticar a educação alimentar, de fornecer o conhecimento para que as pessoas pensem por si próprias, decidam por si próprias, sejam livres (na medida do possível, pois o "sistema" impede que qualquer pessoa seja totalmente livre) e pressionem as mudanças que desejam no meio por si próprias.

Data: 07/04/2014



Comentário: Este passo 7 precisa ser modificado ou eliminado, trocando-o por outro título. E também é preciso definir qual a expressão mais adequada para se tratar das preparações na "educação alimentar". Ao longo do guia vi duas expressões: ora "preparação culinária" e ora "preparação caseira". Esta última expressão, "preparação caseira" tem uma conotação de "comida preparada no lar", não serve para todos os estabelecimentos onde a população se alimenta, não englobaria muitos alimentos do tipo "fast food" por exemplo. Preparações culinárias" têm uma conotação de preparações feitas por meio de receitas, lembra fogão, cozinha, mas é mais abrangente. Talvez a expressão "preparação alimentar" possa ser usada como sinônimo de "preparação culinária" e que ambas sirvam para se referir às preparações de cozinhas industriais, dos diversos tipos de restaurante, as preparações de cozinhas portuguesas, japonesas, chinesas, italianas e de outras que estão presentes no contexto dos serviços de alimentação do Brasil, pois quem trabalha com alimentos, inclusive os do tipo "fast food" precisa se referir às suas preparações na linguagem do dia-a-dia e nos manuais de Boas Práticas e chamá-las de "preparações caseiras" pode ser verdade para alguns, mas não para todos, coisa que poderia gerar ainda mais confusão, bom é uma expressão que se aplique a todas as preparações culinárias, mas se os restaurantes do tipo "fast food" começarem a trocar suas preparações ofertadas por comidas mais parecidas com as caseiras, melhor, porém, na minha opinião, quem deve dizer se deseja isto é o consumidor consciente.

Justificativa: Na minha opinião não cabe recomendar as pessoas a aprender a cozinhar, especialmente crianças! E se uma delas se acidentar? (se o pai ou a mãe quiser ensinar uma criança a fazer uma preparação acompanhando-o e sendo responsável por isso, pode ser legal para um momento em família, mas não é algo que se deva recomendar na "educação alimentar") acho que essa recomendação foge do papel da "educação alimentar e nutricional" além do mais nem todo mundo faz refeições em casa e nem todo mundo que faz é responsável pelo preparo de seus alimentos. Há brasileiros que pagam cozinheiros particulares para fazer isso. E também o guia ora fala em "preparação culinária", ora em "preparação caseira".

Data: 07/04/2014

Comentário: Alterado e reenviado.

Justificativa: Reenviado.

Data: 07/04/2014

Comentário: Sugiro que seja removido o passo 9.

Justificativa: O consumidor, uma vez educado dentro das dimensões que envolvem uma alimentação "saudável", isto é, variada em conteúdo de nutrientes e segura dos pontos de vista microbiológico, parasitológico, físico-químico e nutricional (a segurança nutricional diz respeito a se evitar o excesso de sal, de gorduras saturadas e de questões relacionadas à produção e à rotulagem dos alimentos), e diante de uma oferta que lhe garanta boas opções de alimentos saudáveis (na oferta e no preço está o segredo para que alimentos saudáveis sejam acessíveis a todas as classes sociais), serão capazes de decidir onde adquirir e onde fazer suas refeições. Na minha opinião não é papel da educação alimentar entrar nesse mérito.
Data: 08/04/2014
Comentário: Sugestão de uma representação gráfica, com figura.
Justificativa: Auxilia na compreensão do que seria a composição de um prato saudável.
Data: 09/04/2014
Comentário: Dez passos item 4
Justificativa: "Não comer nos intervalos entre as refeições" O indivíduo deve comer entre os intervalos das refeições em porções pequenas preferencialmente uma fruta ou outro alimento com baixo valor calórico, ex: castanhas, pães ou biscoitos integrais, iogurte desnatado, chás entre outros.
Data: 10/04/2014
Comentário: Recomendações: incluir 01 passo sobre higiene dos alimentos; reformular os passos 6 e 8, transformando em um só; deveria incluir uma imagem autoexplicativa para melhor compreensão; modificar a frase usar óleos e para limitar a adição de óleos e e.; evitar o uso de produtos em vez de limitar; consumir de 5 a 6 refeições; acrescentar que a companhia favorece a comer devagar;
Justificativa: Relato da Oficina realizada em Salvador-Ba no dia 19/03/2014
Data: 11/04/2014
Comentário: Nos dez passos, as orientações foram feitas no forma verbal INFINITIVO, ou seja, corretamente. Creio que as orientações ao longo do guia também deveriam ser nessa forma verbal, não no IMPERATIVO.
Justificativa: A forma verbal infinitiva orienta, dando liberdade pessoal para o seguimento da ação. Do contrário, o imperativo soa como uma ordem e não auxilia o seguimento consciente.
Data: 15/04/2014



Comentário: Página 85 No final do item 1 acrescentar: A água em quantidade adequada (cerca de 2 a 3 litros por dia) é um alimento que não pode faltar no seu dia a dia para manter um bom estado físico e mental.

Justificativa: É importante enfatizar a necessidade do consumo diário de água, visto que estudos científicos demonstram a necessidade de ingestão diária de 2 a 3 litros, considerando que 19% da água é fornecidas por outros alimentos.

Data: 15/04/2014

Comentário: É um resumo do Guia Alimentar, e de forma clara reforça as informações contidas no mesmo. Porém tem como ponto fraco não conter exemplos de consumo moderado e recomendado. Sugestões: ¿ É necessário acrescentar exemplos de consumo moderado e recomendado de óleo, sal e açúcar no passo 2; ¿ Acrescentar no passo 4 : ¿Evite beliscar nos intervalos das refeições, se sentir fome dê preferência ao consumo de frutas¿

Justificativa: ¿ É necessário esclarecer em medidas caseiras a quantidade diária recomendada de óleo, sal e açúcar no passo 2; ¿ É necessário incluir frutas nos intervalos das refeições para o alcance da recomendação diária de vitaminas e minerais.

Data: 15/04/2014

Comentário: Os novos 10 passos para uma alimentação saudável há equívocos em suas descrições, onde se pegarmos pra analisar cada passo vê que há termos de difícil compreensão como, por exemplo, no passo 7 é.. partilhar habilidades culinárias; e nesse mesmo passo da a entender que a alimentação saudável é o hábito de cozinhar, compartilhar receitas. Há explicações sem nexos, como no passo 1 é Alimentos e não produtos derivados de alimentos e devem ser a base de sua alimentação. Então não poderíamos consumir, por exemplo, na base de nossa alimentação iogurtes?! queijos?! pães?!. No passo 2 faltou estipular as porções, onde é uma necessidade, assim como em outros capítulos do guia, além disso há palavras que poderiam ser trocadas por outras mais utilizadas e de fácil compreensão para todos. Já no passo 3 é citado os produtos derivados de alimentos; onde pode haver o consumo mesmo em pequenas quantidades.. Pode-se haver o consumo, como no passo 1 esse consumo não é permitido?! Há equívocos nesse passo! No passo 4 é evite comer em intervalos de refeições; se o indivíduo almoça e depois só janta, a fome que o mesmo vai apresentar o fará comer de maneira exagerada, fugindo da alimentação saudável. Além disso, a recomendação é de se alimentar de 3 em 3 horas, sendo que nesses intervalos entre as principais refeições fazer o consumo de frutas, por exemplo, é uma boa escolha. O passo 5 é desnecessário ou caso continue, merece alguns ênfases! Porque se o indivíduo comer em companhia de amigos, família e se o mesmo for à minoria entre os outros e seguir uma alimentação saudável, ele será intimidado a se alimentar como a maioria, que pode não está se alimentando de forma saudável. O que seria importante acrescentar nesse passo é a escolha de uma alimentação saudável. No passo 9 também há equívocos, como é No dia a dia, procure locais que servem comida caseira e a preço justo (...) De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países. Se é intitulado o preço justo, é difícil encontrar pratos elaborados de outros países que sejam de preço justo e acessível a toda população, nesse caso, esse passo ficou restrito a classes sociais favorecidas.

Justificativa: E fazendo uma crítica geral sobre os 10 passos, de 10 passos para uma alimentação saudável não tem nada, pois não são abordados os grupos de alimentos, as recomendações diárias dos grupos, além da inclusão da atividade física na promoção da saúde... Além desses, há exclusão total do profissional nutricionista nesses passos, não havendo valorização da categoria. Esses 10 passos está mais para o indivíduo se ressocializar do que ter uma alimentação saudável... Lamentável. Espero que seja revisto todos esses pontos e que haja uma mudança radical nesses passos.

Data: 16/04/2014



Comentário: Em minha concepção se faz necessário uma análise mais criteriosa dos Dez Passos para uma Alimentação Saudável, pois em comparação à edição do guia publicado em 2008 os mesmos foram completamente modificados, e infelizmente não foram mudanças construtivas e positivas. Havendo assim a necessidade de uma maior atenção neste ponto. Alguns dos passos devem ser substituídos e outros modificados, por exemplo: Passo 1: Fazer de Alimentos a base da alimentação: ao ler apenas esta frase é difícil (praticamente impossível) entender o significado da mesma. Ao ler a descrição abaixo da frase fica ainda mais confuso, pois afirma que alimentos devem ser à base da sua alimentação e não derivados de alimentos, como assim? Podemos interpretar então que não devemos comer pão, pois é derivado do trigo, não devemos comer queijo ou manteiga pois é derivado do leite e assim por diante. Certamente esta não foi à intenção do passo, mas infelizmente é a ideia que transmite. Portanto, o mesmo deve ser modificado para melhor entendimento de todos. Passo 2: É importante detalhar melhor este passo, com relação à expressão: Use com moderação, ok, mas quanto seria o ideal? Nem todos os indivíduos tem acesso a este tipo de informação. Ou pelo menos dê dicas de como consumi-los com moderação, como por exemplo, há no guia de 2008 onde aconselha-se reduzir a quantidade de sal na comida e retirar o saleiro da mesa. E também reduzir o consumo de alimentos industrializados que por sua vez são ricos em sódio, açúcar e gordura. Passo 3: Quanto ao título nada a modificar, mas no corpo do texto acredito que a primeira frase deveria ser retirada. Passo 4: A frase que diz: “evite comer nos intervalos entre as refeições”, está contradizendo a recomendação de que o indivíduo deve alimentar-se de 3 em 3 horas. Pois quando se diz refeições subentende-se que esta se referindo às três principais: café da manhã, almoço e janta. Porém, entre estas é recomendado a ingestão de alimentos como colação, lanche e ceia, para manter o metabolismo ativo e reduzir o apetite para que o indivíduo não consuma exageradamente na refeição seguinte. Passo 5: Este passo deve ser removido. Pois, primeiro: não é fundamental para uma alimentação saudável, segundo: pode ser inviável por diversos motivos na vida de muitas pessoas (pessoas que moram sozinhas, por exemplo) e terceiro: esta recomendação pode não necessariamente levar à uma alimentação saudável pois as vezes a companhia no momento da refeição leva o indivíduo a consumir alimentos e ter hábitos que não são de seu costume simplesmente por estar acompanhando à seus amigos e ser induzido a frequentar determinado ambiente para pertencer aquele grupo social. Passos 6, 7 e 8: Desnecessários, pois há passos muito mais importantes a serem incluídos. Sendo que, o passo 8 é inaplicável na realidade de vida de muitos brasileiros. Passo 9: Remover a frase: “De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países.” Pois não é acessível para a maioria dos brasileiros. E não é fundamental para uma alimentação saudável.

Passo 10: Só se pode ser crítico quando se tem informações corretas e suficientes para isso, sendo de fundamental importância fornecer essas informações para a população. Porém infelizmente a maior parte da população não tem acesso à essas informações, sendo assim como poderão ser críticos? Com isso, acredito que este passo deve ser removido ou modificado. E ainda, este não deveria ser considerado um passo para alimentação saudável e sim um complemento às informações descritas no guia.

Justificativa: No geral observo que alguns passos importantíssimos do Guia publicado em 2008 foram removidos erroneamente, e deveriam voltar a compor os Dez passos para uma Alimentação Saudável, pois são fundamentais para a alimentação saudável como por exemplo, o consumo de água, o incentivo à prática de atividade física, o incentivo ao consumo diário de legumes, verduras e frutas, recomendação da ingestão das três refeições principais, e os dois lanches, ressaltando a importância de não pular as refeições. Enfim, sugiro que esta nova edição do guia seja revisada e que hajam modificações antes do lançamento do mesmo, pois o objetivo não está sendo atingindo.

Data: 16/04/2014

Comentário: 10 passos



Justificativa: Retiraram todos os passos de grande importância em relação às porções a serem consumidas, ingestão de água, e vários outros que norteiam a população a uma alimentação saudável, e em substituição puseram 10 passos que mais parecem "auto ajuda" e questões sociais do que informação para que as pessoas tenham o mínimo de base a ser seguida, para manter seu consumo alimentar saudável e equilibrado. Um exemplo disso é o primeiro passo, que trás um pensamento confuso, "fazer de alimentos a base da alimentação"... como assim? Alimentos minimamente processados como é o caso de sucos e queijos caseiros são menos saudáveis? Ou não devem ser consumidos? O que se entende deste tópico é que só devemos consumir alimentos in natura . Uma coisa é dizer que devemos evitar o consumo de alimentos industrializados pelo seu alto teor de gorduras, sódio entre outros , outra é afirmar que NÃO devemos utilizar os derivados dos alimentos, até porque não estamos mais no século que o que predominava era a caça e a pesca para nos alimentarmos apenas de frutas e legumes. Os derivados são sim de grande importância e devem ser consumidos de acordo com as necessidades diárias. Já no segundo passo vem falando para se "usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação". Com moderação quanto? A maioria das pessoas não tem informação a quantidade ideal ou adequada, o que é moderado para um pode não ser para o outro. Pior de todos é o sétimo passo; ¿Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias¿. O que isto tem a ver com alimentação saudável? partilhar receitas e ter dotes culinários não te faz mais saudável, pelo contrário, as receitas podem ser de alto teor calórico, e com elevado conteúdo de açúcares que "contribui " ainda mais para o aumento do índice de obesidade e diabetes. E por último dos mais "engraçados " é o quinto passo que afirma que "devemos sempre comer em companhia ", é claro que devemos nos reunir com a família nos possíveis momentos para as refeições, até para resgatar alguns hábitos perdidos, porém comer acompanhado sempre é uma questão complicada pois a todo momento somos influenciados por outras pessoas, seu grupo social, de amigos, colegas, e se estes se alimentam mal frequentemente, pela influência que a companhia exerce você consequentemente fará o mesmo, um exemplo disso é o alto consumo de fast foods pelos jovens e crianças que se reúnem para comer o famoso "podrão".

Data: 16/04/2014

Comentário: Com relação aos 10 passos para uma alimentação saudável, sugiro que haja modificações, pois o foco não está sendo atingindo, que é propor passos para alcançar uma alimentação saudável com dicas, porções e medidas caseiras e o que se deve evitar no consumo diário. O 1º passo recomenda a fazer de alimentos a base da alimentação: Alimentos $\checkmark$ e não produtos derivados de alimentos $\checkmark$ devem ser à base de sua alimentação. Uma primeira indagação surge ao ler esse item, como assim fazer alimentos a base da alimentação? Os derivados do leite, por exemplo, não são considerados alimentos? . Com relação ao 2º passo recomenda usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação. Aqui há a necessidade de dizer o que é moderação, qual a quantidade ou até mesmo a porção para a utilização? O guia anterior aborda muito bem essa questão, indicando ainda o tipo de óleo que deve ser utilizado, além disso, há tópicos específicos para açúcar e sal, dois gêneros em que se observa uma utilização exagerada por parte da população, havendo uma consequência para essa população. Já o passo 3: Limitar o uso de produtos prontos para consumo deveria ser mais específico em relação aos produtos industrializados e mais uma vez há a necessidade de indicar a porção e quantas vezes podem ser consumidos, porque diz: devem ser evitados ou consumidos ocasionalmente. Será que todos pensam da mesma forma sobre o que é ocasionalmente? . O 4º passo recomenda a evitar comer entre as refeições, como fica a recomendação de fazer pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia e não pular as refeições? Sendo que o indivíduo precisa alimentar-se entre as refeições, porém com um aporte energético menor. No 5º passo não quer dizer que a pessoa comendo em companhia ela necessariamente estará realizando uma alimentação saudável, pois muitas vezes ocorre influências do meio onde estão inseridos. O 6 ,7 e 8º passo, não deveriam ser considerados passos para uma alimentação saudável. Com relação ao 9º passo, diz que em restaurantes que vendem prato feito é uma boa opção. Com o prato feito o indivíduo não irá consumir a quantidade de calorias que precisa, o que observa é que geralmente o valor energético é extremamente elevado, e além disso ele não atende às necessidades diárias de macro e micronutrientes não são atendidos. Com o último passo recomenda-se ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais, mas com ser crítico, se boa parte da população não tem acesso às informações e orientações corretas? Este também não seria considerado um passo da alimentação saudável e sim uma informação adicional para toda a população. Um passo importante é retornar e acrescentar as práticas de atividades físicas e o consumo de água que são itens extremamente importantes para serem abordados.



Justificativa: Portanto, se faz necessário uma avaliação criteriosa sobre os 10 passos para uma alimentação saudável, para que assim, o objetivo seja alcançado.

Data: 16/04/2014

Comentário: Acho que os dez passos deveriam citar a palavra "ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS", acho que guia tentou não usar esta palavra, e deu outro sentido a suas sugestões.

Justificativa: No item 1 diz para não comer alimentos derivados dos alimentos. Mas os alimentos e seus derivados devem ser consumidos sim, o que deve ser evitado são os produtos industrializados. No item 2 deveria ter uma quantidade específica para limitar o consumo de óleos, açúcar e sal. Moderar nessas substâncias é necessário, mas não indica a quantidade correta a ser ingerida durante um dia. Poderia ter um incentivo a preparar seus alimentos com temperos naturais, especiarias... No item 3 deveria incentivar o consumo de produtos naturais, e não limitar os produtos prontos para o consumo. A palavra "industrializado" caberia melhor na frase do que "produtos prontos para o consumo". No item 4 deveria citar que uma pessoa deve ter 3 refeições intercalados de 3 pequenos lanches. O ITEM FALA QUE DEVE EVITAR COMER NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES. No item 6 deve haver o incentivo de fazer uma horta em casa, geralmente a feira livre tem o preço mais elevado que o preço do mercado. No item 7 o incentivo para a população deve partir do governo, proporcionando cursos grátis para melhorar as habilidades na cozinha. No item 10 deve citar, que poderia ter o aumento de letras nas embalagens, proibir imagens que não correspondem com o produto.

Data: 17/04/2014

Comentário: Retificação dos dez passos e melhor atenção nas orientações aplicadas nestes passos. Resumidamente, coloco aqui minha crítica aos pontos que achei mais "interessantes": Passo 1: 1- O tema do primeiro tópico já me soa estranho: Fazer de alimentos a base da alimentação. Como assim? Achei essa frase confusa e mal elaborada. Seu texto cita que temos que consumir o alimento e não seu derivado, porém sabemos que existem vários derivados saudáveis que não deixam de ser importantes como queijos caseiros e sucos. Passo 2: 2- Usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação: Moderação? Cada um interpreta esta palavra como quiser, já que não especifica porções ideais para estes itens, como o sal, por exemplo, que recomenda-se até 5 g deste por dia. Passo 4: Comer com regularidade e com atenção e em ambientes apropriados: No texto coloca-se: *Evite comer nos intervalos entre as refeições*. COMO ASSIM? Sempre aprendi que deve comer SIM nos intervalos, como na colação e lanches, pois nossa alimentação nos fornece energia e auxilia na manutenção de nosso metabolismo. Passo 5: Comer em companhia: Acho que este item não se enquadra na alimentação saudável, e sim, em um aspecto social. Sim, é importante o convívio com outros indivíduos, mas este ponto não quer dizer que a pessoa irá comer *bem*. Dependendo da influencia, esta alimentação será bem pior do que a individual, já que o amigo ou parente pode levar a lugares não indicados para esta melhor alimentação. Passo 7: Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias: Que item desnecessário. Saber cozinhar não é sinônimo de se alimentar bem! Sabemos que muitas receitas, possuem um alto teor de gordura, sal ou açúcar, mas são super valorizadas e utilizadas. Este texto já me leva a outra interpretação: Se não sei cozinhar e não gosto, quer dizer que me alimento mal? Passo 8: Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece: Ressalto nesse texto a frase *Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer*. Novamente incluem a convivência social neste Guia, esquecendo de deixar claro que além disto, comer é um ato essencial e não só social. Então, se a pessoa vive sozinha ou não se alimenta com companhias, esta não é saudável.



Justificativa: Fico extremamente chateada ao ler estes passos e perceber cada vez mais a desvalorização do nutricionista, pois ao meu ver este documento parece um livro de auto-ajuda, que possui dicas de como ser feliz na família, amigos, colegas de trabalho, etc e não um documento nacional que oriente a população brasileira à uma alimentação adequada e saudável. Excluíram o básico da orientação como a quantidade de porções a serem consumidas, o número de refeições diárias, a importância de certos alimentos na dieta, o consumo diário de água e a prática ao exercício físico (que estavam bem explicadas na edição anterior destes passos). Também não quero dizer que estão errados, pois tratam mais de aspectos culturais e sociais, temas que podemos abordar, mas creio que seria melhor em alguma parte do Guia, e não nos 10 passos, que funcionam como orientação nutricional básica para os indivíduos. A real finalidade deste documento é esclarecer para a população o ideal da alimentação saudável, promover a saúde da população e contribuir para a prevenção de doenças como a obesidade, diabetes e outras doenças crônicas relacionadas à alimentação, o que percebo está cada vez mais distante nestas orientações.

Data: 19/04/2014

Comentário: Notei algumas falhas no guia como: A linguagem abordada; dificulta o entendimento dos mais leigos, pouco incentivo a preparação de alimentos preparados pelo próprio indivíduo e o Estado repassa suas responsabilidades para as entidades.

Justificativa: O Guia deveria ser mais acessível para a população em geral, não vejo propagandas na mídia: tv, jornal, ou mesmo folhetos nas ruas. Falta também algum projeto do governo para ensinar as pessoas prepararem alimentos da forma correta.

Data: 20/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos "derivados" esta indevida. O indivíduo pode e deve fazer uso de "alimentos" e NÃO pode/deve consumir produtos derivados de alimentos (?) PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza a palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo, e substituir as palavras "outros produtos" por "produtos industrializados". PASSO 4 e 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter no mercado. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz deste guia afirma que "NÃO" podem ser consumidos derivados de alimentos. Quais são os "DERIVADOS DE ALIMENTOS" não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Algumas sugestões devem ser oferecidas, como incentivar uso de temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Porque mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras "OUTROS PRODUTOS" O texto fica confuso da forma como está escrito. PASSO 5: ok PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter "preços justos" devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira !!!

Data: 21/04/2014

Comentário: Coloco-me de acordo com o comentário de Juliana Manhães Iulianello.

Justificativa: Coloco-me de acordo com o comentário de Juliana Manhães Iulianello.

Data: 22/04/2014



Comentário: Determinar o público alvo do Guia podendo elaborar um material pequeno e objetivo como os Dez Passos para a Alimentação.

Justificativa: Um material mais "pequeno" e sucinto facilitar o acesso ao novo guia, considerando que uma parte da população não terá interesse ou acesso ao documento na íntegra, (Dez passos)

Data: 22/04/2014

Comentário: Palavra adequada: alimentos INDUSTRIALIZADOS. Em nenhum momento no texto deste guia foi utilizada esta palavra. Teria alguma influência da indústria de alimentos? SUGESTÕES: Além de introduzir palavras alimentos industrializados, citar também produtos com aditivos alimentares e apresentar seus malefícios. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios. JUSTIFICATIVAS: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/ funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras "outros produtos"? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter "preços justos" devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: ASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para a população brasileira

Data: 22/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.



Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 22/04/2014

Comentário: 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras e outros produtos? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter e preços justos devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 22/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.



Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras e outros produtos? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter preços justos devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 22/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 22/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.*



Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras e outros produtos? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter e preços justos devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 22/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS está indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 22/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.



Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras e outros produtos? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter e preços justos devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 23/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 23/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.



Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 23/04/2014

Comentário: Não sintetiza o guia. Passo 1. Mais didático. Passo 2. Incluir ervas aromáticas para realçar os sabores. Retirar a palavra ¿saborosas¿ no final da frase. Passo 3. Limitar o uso de produtos prontos para o consumo. ¿Reescrever os exemplos, não fica claro sobre as diferenças do que é ¿pronto para o consumo¿ e ultra processado¿. Cuidado ao termo ¿artesanal¿ quando se referem aos produtos que exigem fiscalização sanitária. (queijo). Passo 4. Rever a recomendação de apenas 3 refeições ao dia. Passo 7. Incentivar o cultivo de alimentos saudáveis em pequenos espaços, com o cultivo de ervas aromáticas e verduras em vasos, telhas, garrafas pet... Passo 9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que sevem refeições feitas na hora e evitar redes de fast food. Retirar a última frase...pág. 87 ¿ De vez em quando, se puder...¿.Um pouco elitista. Poderia ser estimulado o conhecimento e preparo em casa de outros pratos culinários. Essa observação poderia ser colocada no capítulo 5- Compreendendo e superando obstáculos no item habilidades.

Justificativa: Já descrita na contribuição.

Data: 23/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 23/04/2014



Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 24/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Porque mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fastfoods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 25/04/2014

Comentário: Página 85: Item: Dez passos para uma alimentação saudável 1. Fazer de alimentos a base da alimentação Acrescentar na 5ª linha: [...], carnes e água ...

Justificativa: A inclusão da palavra ¿água¿ destaca a sua importância na alimentação.

Data: 25/04/2014



Comentário: Deixo minha contribuição para a nova versão dos Dez passos para uma alimentação saudável. Com relação ao passo 1: o título “Fazer de alimentos a base da alimentação”, está confuso e não é possível compreender o que estão querendo dizer, há uma redundância nessa frase. Na descrição desse passo, deve-se retirar ou mudar a frase que diz respeito ao consumo só de alimentos e não de seus derivados, pois induz a dúvidas: Não posso comer queijo? E pão? Faz-se necessário também incluir nesse passo junto com a variedade de alimentos suas porções, uma vez que segundo a Pirâmide de Alimentos cada grupo alimentar tem suas porções diárias. É interessante fazer esse link. No passo 2: Acrescentar que o excesso de açúcar, sal, óleos e gorduras é prejudicial à saúde, exemplificando como foi feito no guia publicado em 2008. No passo 3: é indicado o consumo de alguns produtos prontos para consumo, como pães e queijos feitos de modo artesanal, ocorrendo assim um impasse, já que no passo 1 a sugestão é para não ingerir produtos derivados de alimentos. No passo 4: é importante fazer uma retificação, pois deve-se comer no intervalo das principais refeições (colação, café da tarde e ceia). No passo 5: A relação de comer só ou acompanhado não está relacionado a uma alimentação saudável, pode acontecer de um indivíduo sozinho se alimentar bem, como pode também um grupo de pessoas se alimentar mal e vice versa. No passo 7: fica evidente que as habilidades culinárias não ditam se o indivíduo está tendo uma alimentação saudável. Pesquisar na internet, pegar receita com familiares e amigos? E daí? O que isso tem haver com hábitos alimentares saudáveis? Em minha opinião esqueceram de mencionar o papel do profissional nutricionista, que é de grande valia no entendimento das propriedades funcionais dos alimentos e na indicação de práticas alimentares saudáveis. O passo 8 é desnecessário, seria interessante se fosse voltado para alimentação saudável de crianças, mostrando aos pais a responsabilidade que eles têm em incentivar os filhos a crescerem comendo saudável. No passo 9: torna-se necessário retirar a última frase: “De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países”. Fica difícil entender a relação dessa frase com o assunto principal, parece mais uma dica cultural para “sairinha de final de semana” o que é incoerente para um documento que servirá para toda a população brasileira; e olhando por outro lado foge do contexto socioeconômico da maioria dos brasileiros. E para finalizar no passo 10 observa-se um pedido inviável, como uma população alienada pela mídia pode ser crítica? Como uma população sem conhecimento pode fazer exigências? Se um grande número da população tem as mídias como referencial. Entende-se que os responsáveis em defender o povo estão passando a responsabilidade de monitorar, de pegar pesado com as publicidades unicamente para a população. Sendo assim, percebe-se que os passos 9 e 10 da edição anterior teriam maior validade e deveriam continuar somando com esse compêndio de informações voltado para vida saudável.

Justificativa: Os dez passos para uma alimentação saudável vai abranger toda a população, e já que estão fazendo uma nova edição, essa deve ser melhor que a primeira, e para isso faz se justo uma nova avaliação nesse documento, e mudanças criteriosas como já foi citado acima. Principalmente ser inserido a valorização do Nutricionista.

Data: 25/04/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 26/04/2014



Comentário: Bom, ao analisar o 1º passo observo que o título está confuso, se o alimento não for a base da minha alimentação o que mais pode ser? E pelo texto ao dizer que não deve consumir derivados de alimentos, dá a entender que não deve, por exemplo, comer queijo ou tomar iogurte, o que não é verdade. No 2º passo é importante que se cite a quantidade recomendada para ter um padrão do que significa moderação, pois de uma pessoa para outra o significado de moderação podem ser bem diferentes. No 3º passo há uma controvérsia com o 1º passo, já que no 1º diz que não deve comer alimentos derivados e no 3º diz alimentos como pão e queijo (derivados) podem fazer parte da alimentação. No 4º passo é preciso ser mais explicativo em relações a essas refeições, se elas estão se referindo as três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) ou se também nessas refeições está incluso a colação e o lanche, pois se estiver referindo apenas as três refeições principais é preciso comer entre essas refeições por isso o ideal é colocar que se deve comer de 3 em 3 horas. Acho que o 5º e 6º passo são desnecessários, pois o que diz nesses passos não vão contribuir diretamente para uma alimentação saudável. No 7º passo fala sobre cozinhar e compartilhar receita, só que isso não vai levar uma pessoa a ter uma alimentação saudável. No 9º passo acho que deve ser retirada a parte que diz pra ir a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países, pois isso não é acessível a toda população. No 10º passo, como as pessoas vão avaliar criticamente o que elas leem, veem e ouvem sobre a alimentação se elas não têm conhecimento científico. Orientações importantíssimas que faltaram foi a ingestão de água e prática de exercício físico.

Justificativa: Os dez passos para a alimentação saudável são direcionados a toda população por isso deve ser bem explicativo de forma que todos entendam e que suas orientações sejam acessíveis de forma que todos possam praticá-las.

Data: 26/04/2014

Comentário: Juntar a recomendação 5 com a 8; e inserir uma: Dar preferência a alimentos agroecológicos, livres de transgênicos e agrotóxicos

Justificativa: Com a quantidade de informações que possuímos hoje, e vivendo no país que é o maior consumidor de agrotóxicos do mundo, seria muito grave o guia alimentar não tocar no assunto. Considero o guia muito avançado, batendo forte na questão do processamento dos alimentos, mas seria muito estranho que ele permanecesse com uma ocorrência genérica da palavra agrotóxico e nenhuma da palavra transgênico. Estudos científicos e mobilização da sociedade não faltam. Estamos a disposição para mais informações.

Data: 26/04/2014

Comentário: Sugiro modificar o passo 2.

Justificativa: Óleos/gorduras animais e açúcar podem até ser considerados alimentos, se pensarmos no fato de serem derivados dos alimentos básicos presentes no ecossistema: vegetais, animais. O sal é retirado da água salgada, não da "água doce" (de beber), mas vem da água e por conter minerais importantes para o metabolismo, também pode ser considerado alimento, contudo a necessidade do organismo em relação aos seus minerais é suprida não só pelo sal, mas pelos outros alimentos, daí o consumo de sal deve ser pequeno. Óleos/gorduras fazem parte de alimentos, mas quando comercializados para preparar outros alimentos são ingredientes. NÃO SE DEVE CONFUNDIR: quando se fala no consumo excessivo de açúcar, não está se falando exclusivamente do produto comercializado como açúcar, mas sim do consumo total de açúcar pelo alto consumo de alimentos contendo açúcar.

Data: 26/04/2014

Comentário: Sugiro alterar o passo 8. Sugestão de alteração: 1- do Título: Recomendações para alimentação no lar. 2- do texto: É importante planejar as compras domésticas de alimentos e organizar a despensa, limpando-a antes de colocar os produtos e prestando atenção ao prazo de validade (colocar na frente os que devem ser usados primeiro) e se possível, definindo com antecedência o cardápio da semana, providenciando para que haja variedade de alimentos fontes de proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais (nos quais devem estar presentes variedade de ácidos graxos saturados e insaturados, de aminoácidos essenciais etc.), bem como as gorduras usadas como ingredientes nas preparações. Fazer da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência (quando for possível), e de prazer. É importante ainda, identificar quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação no lar. Sugiro que seja removido: divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições.*

Justificativa: Suponho que não se deve ordenar estas orientações, mas sim recomendar. Quem será o responsável pela preparação de alimentos nos lares é algo muito pessoal e variável de acordo com a classe social do brasileiro, não cabe dizer-lhe quem fazer, além do mais há lares com crianças e pessoas em condições especiais com quem tal atividade não poderia ser dividida.

Data: 26/04/2014

Comentário: Que tal mudar o título dos dez passos para uma alimentação saudável para os dez passos para uma vida saudável e incluir exercícios físicos .

Justificativa: Este guia serve de orientação para todos nós sobre a alimentação saudável, por isso deve em geral enfatizar uma vida mais saudável e incluir a atividade física que não consta neste guia.



Data: 28/04/2014
Comentário: Página 85: Item: Dez passos para uma alimentação saudável 1. Fazer de alimentos a base da alimentação Acrescentar na 5ª linha: [...], carnes e água ...
Justificativa: A inclusão da palavra água destaca a sua importância na alimentação.
Data: 28/04/2014
Comentário: Página 85: Item: Dez passos para uma alimentação saudável No final do item 1 acrescentar: Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
Justificativa: É importante manter o item 9 da atual recomendação do Ministério da Saúde: 'Alimentação Saudável para Todos' Siga os 10 Passos. Os dez passos destinam-se a orientação da população da necessidade do consumo diário de água, pois trata-se de leigos que não saberiam interpretar corretamente a atual proposta do novo Guia Alimentar. Ressaltamos que as pessoas pertencentes à terceira idade requerem um maior consumo de água diário, uma vez que nessa idade o organismo não o alerta sobre essa necessidade através da sensação de sede.
Data: 28/04/2014
Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 28/04/2014

Comentário: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PAASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê?PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 28/04/2014



Comentário: No Guia antigo, existiam referencias em quantidade de alimentos e porções diárias para consumo, neste, já não há mais essa referência, o que permite uma grade de combinações maior, deixado a janela do erro mais aberta.
Justificativa: Na teoria, os dez passos está perfeito, entretanto sabe-se que na prática será completamente diferente de poderá não funcionar dentro da realidade do povo brasileiro.
Data: 28/04/2014
Comentário: No Guia antigo, existiam referencias em quantidade de alimentos e porções diárias para consumo, neste, já não há mais essa referência, o que permite uma grade de combinações maior, deixado a janela do erro mais aberta.
Justificativa: Na teoria, os dez passos está perfeito, entretanto sabe-se que na prática será completamente diferente de poderá não funcionar dentro da realidade do povo brasileiro.
Data: 29/04/2014
Comentário: Acrescentar a importância do consumo da água e de atividades físicas regulares.
Justificativa: A listagem dos 10 passos para uma alimentação saudável resume bem a ideia apresentada desde o início do Guia, porém acho muito importante acrescentar o consumo da água e e de atividades físicas regulares, pois são fatores que também promovem a saúde .
Data: 30/04/2014
Comentário: Os passos 2 e 3 não deixam claro as quantidades a serem limitadas.
Justificativa: Cada indivíduo tem seu conceito de limite e moderação tornando a recomendação muito subjetiva. Sugestão - colocar exemplos de frequência do consumo de alimentos e se possível delimitar as quantidades.
Data: 30/04/2014
Comentário: Passo 4 não fica claro o que é um local apropriado.
Justificativa: Sugestão - na explicação do passo poderiam ser colocados exemplos para a melhor compreensão da população.
Data: 30/04/2014
Comentário: ¿De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países.¿
Justificativa: Comentário desnecessário e inviável para grande parte da população.
Data: 30/04/2014

Comentário: De forma geral os 10 passos estão pouco objetivos e necessitam da leitura da explicação para entendê-los.
Justificativa: A falta de objetividade nos 10 passos dificulta sua transmissão a população. Ressalta-se que os 10 passos da alimentação saudável do Guia anterior são de mais objetivos e de mais fácil entendimento.
Data: 01/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 01/05/2014
Comentário: Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 01/05/2014
Comentário: Muito bem elaborado. Acredito que seria bom acrescentar a atenção de se deve ter ao comprar produtos que se dizem mais naturais que os outros mas possuem aqueles "*" em todo lugar. Assim como a adição de ilustrações para a informação fixar a qualquer tipo de público.
Justificativa: Necessidade da informação chegar a todos.
Data: 01/05/2014
Comentário: Sugiro que seja modificado o passo 1.



Justificativa: PRIMEIRO: a alimentação ocorre pelo ato de se ingerir alimentos nos quais estão presentes macronutrientes: proteínas; carboidratos; lipídios e micronutrientes: vitaminas e minerais ou unidades simples de nutrientes (ex.: a frutose em frutas), além de outras substâncias. Há alimentos: "in natura"; minimamente processados; processados propriamente dito, preparações alimentares ou culinárias. SEGUNDO: a alimentação equilibrada ocorre pela variedade de alimentos ingeridos, desde que variados também em conteúdo de macronutrientes e de micronutrientes, respeitando-se ao máximo as "leis da alimentação", na medida do que for possível para a realidade de cada pessoa. TERCEIRO: a variedade é obtida pelo consumo de alimentos fontes de proteína; de carboidrato; de vitaminas e minerais, dessa forma óleos e gorduras, bem como os compostos biologicamente ativos são ingeridos naturalmente na alimentação equilibrada (porque alimentos fontes de proteína são também fontes de gorduras/óleos e os fontes de vitaminas e minerais são também fontes de compostos bioativos). Há contudo, óleos e gorduras utilizados como ingredientes na preparação de alimentos, assim como muitos outros produtos que são simples ingredientes para as preparações alimentares ou culinárias. Na minha opinião, deve-se apenas deixar claro a importância de se priorizar alimentos in natura ou minimamente processados. No caso dos alimentos processados não serem chamados de alimentos, mas sim de substitutos de alimentos, o conceito de alimentação também precisará mudar, passando a ser o ato de se ingerir alimentos e produtos substitutos de alimentos. Ora, se os alimentos processados passarem a ser considerados substitutos de alimentos, substâncias biológicas ativas extraídas de alimentos poderão vir a serem comercializadas como substitutos de alimentos? E se isso for possível, seria bom ou ruim para o ser humano? As Ciências Biológicas classificam o ser humano, dentro da cadeia alimentar, em "Consumidores Terciários" (alimentam-se de vegetais, animais (inclui leite humano e de outros animais e ovos) e também da água, além da absorção de oxigênio e de luz solar. Dizer que os seres humanos se alimentam de alimentos e de produtos substitutos de alimentos (o parágrafo 26 do capítulo 2 diz que eles são usados "na ausência de alimentos" e logo depois, como substitutos de alimentos) não iria alterar a cadeia alimentar? Não seria melhor chamar os processados de Alimentos Processados, Alimentos Ultraprocessados e Alimentos Ingredientes?

Data: 01/05/2014

Comentário: Página 85 a 87: Os novos 10 passos propostos não contemplam informações necessárias para uma alimentação saudável. Recomenda-se rever, agrupar alguns passos com essência semelhante e incluir alguns tópicos importantes. Passo 1: Tenha uma alimentação variada, contemplando os diversos grupos de alimentos (cereais, feijões e das demais leguminosas, tubérculos e raízes, carnes e ovos, leite e derivados, frutas, verduras e legumes, e castanhas). Passo 2: Use óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação. Passo 3: Evite o consumo de refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e embutidos. Passo 4: Consuma, diariamente, na sua alimentação cereais integrais, frutas, verduras e legumes. Passo 5: Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições. Passo 6: Coma em horários regulares, com atenção, em ambientes tranquilos, e de preferência, em companhia. Passo 7: Dê preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições saudáveis e evite redes de fast food. Passo 8: Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras, açúcares e sódio. Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. Passo 9: Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água ao longo do dia, de preferência nos intervalos das refeições. Passo 10: Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas em excesso e o fumo.



Justificativa: Os 10 passos devem resumir as principais recomendações que norteiem a população quanto à alimentação e hábitos de vida saudáveis. As modificações sugeridas consideraram a revisão do passo 1 pois a definição de alimentos é redundante. Portanto, valorizou-se a importância da variedade na alimentação. No passo 2, manteve-se a orientação. No passo 3, optou-se por detalhar alguns alimentos que contém alto teor de gorduras e açúcares. No passo 4, incentivou-se o consumo de cereais integrais, frutas, verduras e legumes visto o baixo consumo na população e sua importância à saúde. No passo 5, manteve-se a orientação da versão anterior do guia pois não há evidências suficientes de que um menor número de refeições traga maiores benefícios à saúde, o que não impede que o guia oriente as pessoas a fazerem escolhas saudáveis, inclusive nas refeições intermediárias. No passo 6, agrupou-se recomendações referentes as circunstâncias que envolvem o ato de comer. No passo 7, manteve-se a orientação, e apenas substituiu-se “feitas na hora” por “saudáveis”, pois o termo anterior pode confundir o leitor. Ex: o pastel é feito na hora e não é uma opção saudável. No passo 8, acrescentou-se a orientação do guia anterior referente a rotulagem, pois considera-se importante chamar a atenção da população quanto as informações da composição do produto e estimular escolhas mais saudáveis. No passo 9, estimulou-se o consumo de água visto a sua importância ao bom funcionamento do organismo e o baixo consumo de alimentos com alto teor de água como frutas, verduras e legumes. No passo 10, considerando a alta prevalência de excesso de peso e outras doenças crônicas na população, e a relação da alimentação e atividade física na promoção da saúde e prevenção de doenças, torna-se relevante a menção entre os 10 passos.

Data: 02/05/2014

Comentário: SUGESTÃO DE INCLUSÃO - No passo 01: incluir ao final sempre que possível variar cores. - No passo 06: "Evite ir ao supermercado com fome"
SUGESTÃO PARA RETIRAR: - No passo 1: trocar tipos por grupo - ...variedade significa alimentos de todos os grupos... - No passo nº 2: "...e saborosas"
SUGESTÃO PARA MODIFICAR No passo 04: "...evite comer nos intervalos entre as refeições, por beliscar."

Justificativa: Justificativa no corpo do comentário, discutido na Oficina Estadual para discussão do Guia Alimentar

Data: 02/05/2014

Comentário: O guia me pareceu bem completo. O primeiro capítulo foca-se no esclarecimento de conceitos essenciais em relação a alimentação o que leva ao consumidor leigo uma visão mais abrangente sobre o assunto. O restante do guia expõe problemas e soluções, justificando com pesquisas e exemplos recomendações e muitas sugestões para que o brasileiro possa ter uma alimentação saudável. Creio que para profissionais da área o guia seja realmente um prato cheio e balanceado para consulta e aplicação, mas para os consumidores em geral pode ser considerado muito extenso e não atrativo. Quanto aos 10 passos para uma alimentação saudável, o passo 10 é de suma importância, as propagandas de produtos alimentícios turbinam consideravelmente o consumo dos ultraprocessados que, no guia são classificados como não alimentos. A visão crítica em relação a eles pode contribuir e muito na mudança de hábitos alimentares, não só no Brasil, como em todo mundo.

Justificativa: A linguagem utilizada, obviamente buscava facilitar o entendimento do conteúdo, para que a população, ao ler, o entendesse claramente. Ainda assim, os parágrafos são muitos extensos e cansativos, em contrapartida, há a síntese do assunto apresentado em quadros coloridos e atrativos. Um cidadão comum dificilmente lerá o guia na íntegra, porém, se houver a divulgação da síntese do conteúdo em várias mídias, a população, informada, será capaz de entender os riscos e buscar a mudança de hábitos. Parabéns aos idealizadores que, com um trabalho árduo desenvolveram o guia, espero ver essas tão preciosas informações e recomendações sendo veiculadas pelas mídias para que a população brasileira tenha uma alimentação mais saudável.

Data: 03/05/2014

Comentário: Os dez passos vem a resumem o que foi proposto no guia. Achei falta também da ênfase em se ter juntamente com os dez passos a inclusão de atividade física sendo um complemento na prática saudável, neste novo contexto.

Justificativa: O alinhamento entre alimentação saudável a atividade física regular contribuem significativamente para o bem estar tanto físico, mental, biológico e fisiológico do indivíduo.

Data: 03/05/2014

Comentário: sugerimos a inclusão de alguns tópicos.

Justificativa: Falta a inclusão da atividade física e a ingestão de água.

Data: 04/05/2014

Comentário: Ótimo guia, muito importante para a nossa alimentação e sugestão de acréscimo de ilustrações para maior alcance de pessoas.



Justificativa: Colocar mais imagens, tabelas ou gráficos para ajudar a ilustrar o guia e torná-lo mais simples e de fácil entendimento para atingir o maior número de pessoas, além de que ilustrações fariam com que o guia ficasse mais memorável para as pessoas aplicarem em sua alimentação rotineira.

Data: 04/05/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Porque mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fastfoods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 04/05/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Porque mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fastfoods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 04/05/2014



Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 04/05/2014

Comentário: Ótimo guia alimentar

Justificativa: Esta versão do guia está abordando os aspectos que a população atual deve ficar atenta, como o uso excessivo de óleo, alimentos prontos, ambiente onde estes são comprados ... faz com que repense as atitudes na correria do dia a dia, uma vez que a alimentação é essencial para a vida, desde a infância até a velhice. Acho valido ressaltar a pratica de exercício físico e ingestão de água também são fatores essenciais para o bom funcionamento do corpo e estão aliados a boa ingestão de alimentos

Data: 04/05/2014

Comentário: Gostei dos 10 passos.
Justificativa: pois agora, a lei de comer menos mudou para comer melhor. O que com certeza é mais saudável.
Data: 04/05/2014
Comentário: Achei o novo guia ótimo e muito fácil de se compreender, achei genial a ideia de deixar de levar em conta apenas as porções alimentares e considerar os alimentos como um todo, dessa forma a saúde e o meio ambiente ficam em harmonia.
Justificativa: Gostei muito do novo guia
Data: 04/05/2014
Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.
Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Porque mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fastfoods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.



Data: 05/05/2014
Comentário: Na redação dos passos ver as observações feitas para os distintos capítulos do guia.
Justificativa: Na redação dos passos ver as observações feitas para os distintos capítulos do guia.
Data: 05/05/2014
Comentário: Penso que falta um passo que enfoque a questão da valorização regional, cultural, como forma de preservação da identidade alimentar de grupos, etnias e regiões.
Justificativa: Penso que falta um passo que enfoque a questão da valorização regional, cultural, como forma de preservação da identidade alimentar de grupos, etnias e regiões.
Data: 05/05/2014
Comentário: Os 10 passos para uma alimentação saudável são vagos (principalmente o item 1) e deveriam ser mais objetivos, uma vez que não há um profissional de saúde para intermediar o conhecimento; O item 1 retoma a priorização do consumo de alimentos de origem vegetal em detrimento dos de origem animal; Item 2: incluir também os produtos açucarados, manteigas, margarinas, etc. Rever escrita do item 4 (evite comer nos intervalos entre as refeições), pois os lanches ocorrem nos intervalos das principais refeições. Poderia estabelecer a conceituação do termo beliscadas; Item 9: Especificar melhor o que se quer estabelecer com o conceito de comida caseira ou encontrar outra denominação mais pertinente, uma vez que este termo pode incluir também preparações não saudáveis (ex.: costela de porco frita); Item 9: O Guia estimará ou não a valorização da culinária brasileira? A inclusão de uma orientação para se buscar pratos da cozinha de outros países especificamente nos 10 passos não é pertinente; O item 10 é válido, porém o próprio Guia não permite à população saber compreender o que é certo, o que é errado, quais os mitos e verdades. O documento não ensina a população a avaliar algo de forma crítica, ou seja, essas percepções não são resguardadas pelo Guia.
Justificativa: TEXTO PRODUZIDO POR PROFISSIONAIS DA EQUIPE DO CECANE UFG
Data: 05/05/2014
Comentário: PÁGINA 85 - PASSO 2 Comentário: 1) Alterar o texto para Reduzir o consumo de óleos, gorduras, sal e açúcar. 2) Especificar os tipos de óleos.
Justificativa: PÁGINA 85 - PASSO 2 Comentário: 1) Alterar o texto para Reduzir o consumo de óleos, gorduras, sal e açúcar. 2) Especificar os tipos de óleos.
Data: 05/05/2014

Comentário: PÁGINA 85 - PASSO 4 Comentários: 1) Enfatizar para desligar os aparelhos eletrônicos durante as refeições.
Justificativa: PÁGINA 85 - PASSO 4 Comentários: 1) Enfatizar para desligar os aparelhos eletrônicos durante as refeições.
Data: 05/05/2014
Comentário: PÁGINA 87 - PASSO 9 Comentários: 1) Retirar a frase “De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasi-leira ou pratos da cozinha de outros paí-ses”, esta frase não condiz com a realidade da maior parte da população.
Justificativa: PÁGINA 87 - PASSO 9 Comentários: 1) Retirar a frase “De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasi-leira ou pratos da cozinha de outros paí-ses”, esta frase não condiz com a realidade da maior parte da população.
Data: 05/05/2014
Comentário: Trabalho com população usuária do SUS e os dez passos apresentados no guia traz algumas informações que podem não ser compreendidas pela população, por exemplo: "Alguns produtos prontos para consumo como pães e queijos feitos de modo artesanal, podem fazer parte de uma alimentação saudável quando em pequenas quantidades, completam e não substituem alimentos". Será que a população vai entender essa afirmação? Muitas não terão acesso ao guia para conhecer o conceito de alimento. Para eles o queijo, o pão.... são alimentos. Outra orientação presente nos dez passos que pode confundir a população é "evite comer no intervalo entre as refeições". Para o público que trabalho isso quer dizer que não deve-se comer entre o café da manhã, almoço e jantar. Acho que a redação para essa orientação precisa ser revisada.
Justificativa: Os dez passos (resumo) é o que geralmente é de mais fácil acesso para a população, assim deve ser o mais claro possível.
Data: 05/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.



Data: 05/05/2014
Comentário: NA OFICINA DO ESTADO DE MATO GROSSO, ESTE TEMA FOI TRABALHADO JUNTAMENTE COM O CAPÍTULO 04. SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MATO GROSSO
Justificativa: NO CORPO DO COMENTÁRIO DO CAPÍTULO 04. SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MATO GROSSO.
Data: 05/05/2014
Comentário: Nem todos poderão seguir este guia.
Justificativa: Muitos dos alimentos naturais quando acessados pela grande massa está em má qualidade ou com altos pressos
Data: 05/05/2014
Comentário: O passo cinco, Comer em companhia, é citado em todo o material do guia, contudo nos dez passos a instrução ficou muito simplificada diante do conteúdo que se quer transmitir.
Justificativa: Os 10 passos para uma alimentação são uma ferramenta utilizada em várias esferas de promoção de saúde, por nutricionistas, acadêmicos e equipe multiprofissional. Assim como forma de estimular os usuários do sistema de saúde os passos devem ser uma forma de estímulo e devem ser autoexplicativos, por isso é preciso reformular o passo para que as pessoas entendam o porquê de comer em companhia sem ter que ler todo o material.
Data: 05/05/2014
Comentário: Os 10 passos para uma alimentação saudável devem ser ilustrados, pois a informação contida no parágrafo é de difícil compreensão.
Justificativa: Os 10 passos para uma alimentação saudável são uma ferramenta muito utilizadas para a realização de atividades de educação nutricional nas Unidades Básicas de Saúde. Assim para que a informação se torne mais acessível e seja possível a compreensão por parte dos usuários transformar o texto em uma figura esquemática facilitará o entendimento.
Data: 06/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 06/05/2014

Comentário: Passo 1: Melhorar a redação, por exemplo: Fazer de alimentos *in natura* e frescos a base da sua alimentação; Alimentos *in natura* e não produtos derivados de alimentos *in natura* devem ser a base de sua alimentação. O trigo é um alimento e a farinha de trigo é um produto derivado de um alimento, o pão e o macarrão são produtos derivados de um alimento. Incluir que a água deve ser preferencialmente o líquido que compõe a base da alimentação. Passo 2: Usar o termo *moderação* sem explicar o que é moderado não esclarece. O que é moderado para um pode ser muito para o outro. Passo 3: Melhorar a redação, por exemplo: O termo *produtos prontos para consumo* não diferencia um iogurte de um biscoito recheado, pois ambos estão prontos para o consumo. Passo 4: Evite comer nos intervalos entre as refeições sugere que os lanches não devem ser feitos. Ao invés disso, sugerir que pequenos lanches contendo alimentos frescos podem ser feitos nos intervalos entre as principais refeições. Passo 5: Acrescentar *Comer e se exercitar em companhia*. Passo 7: Incluir que a habilidade culinária será desenvolvida, preferencialmente, para o preparo de pratos saudáveis. Passo 9: Refeições feitas na hora também podem ser consideradas os fast-foods que são feitos na hora? Mais uma vez a redação deixou espaço para duplo sentido. Substituir por *dar preferência a comidas caseiras* ou *dar preferência a alimentos mais naturais*. Excluir *De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países*, pois cerca de 15% os lares brasileiros vivem abaixo da linha de pobreza e, além disto, pratos mais elaborados podem ser menos adequados e menos saudáveis do que os pratos de comida caseira. Passo 10: Orientar a busca por informações em fontes seguras, como as escolas e órgãos do governo.

Justificativa: É necessário melhorar a redação. Há termos que não deixam claro a mensagem; é necessário considerar a situação (renda, escolaridade) da maioria da população brasileira para fazer estas recomendações.

Data: 06/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.



Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 06/05/2014

Comentário: Passo 1: Melhorar a redação, por exemplo: Fazer de alimentos *in natura* e frescos a base da sua alimentação; Alimentos *in natura* e não produtos derivados de alimentos *in natura* devem ser a base de sua alimentação; o trigo é um alimento e a farinha de trigo é um produto derivado de um alimento, o pão e o macarrão são produtos derivados de um alimento. Incluir que a água deve ser preferencialmente o líquido que compõe a base da alimentação. Passo 2: Usar o termo *moderação* sem explicar o que é moderado não esclarece. O que é moderado para um pode ser muito para o outro. Passo 3: Melhorar a redação, por exemplo: O termo *produtos prontos para consumo* não diferencia um iogurte de um biscoito recheado, pois ambos estão prontos para o consumo. Passo 4: *Evite comer nos intervalos entre as refeições* sugere que os lanches não devem ser feitos. Ao invés disso, sugerir que pequenos lanches contendo alimentos frescos podem ser feitos nos intervalos entre as principais refeições. Passo 5: Acrescentar *Comer e se exercitar em companhia*. Passo 7: Incluir que a habilidade culinária será desenvolvida, preferencialmente, para o preparo de pratos saudáveis. Passo 9: Refeições feitas na hora também podem ser consideradas os fast-foods que são feitos na hora? Mais uma vez a redação deixou espaço para duplo sentido. Substituir por *dar preferência a comidas caseiras* ou *dar preferência a alimentos mais naturais*. Excluir *De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países.*, pois cerca de 15% os lares brasileiros vivem abaixo da linha de pobreza e, além disto, pratos mais elaborados podem ser menos adequados e menos saudáveis do que os pratos de comida caseira. Passo 10: Orientar a busca por informações em fontes seguras, como as escolas e órgãos do governo.

Justificativa: Este capítulo deve ser melhorado para aumentar as chances de compreensão e de seguimento.

Data: 06/05/2014

Comentário: Sugiro pontuar as quantidades dos temperos. Uma vez que a palavra *moderação* depende do ponto de vista.

Justificativa: Facilitar o entendimento através do uso de porções.

Data: 06/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 06/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 06/05/2014
Comentário: se o guia é destinado a todas as pessoas e não só aos nutricionistas o segundo passo para a alimentação saudável não esta muito bem explicado.
Justificativa: no segundo passo para a alimentação saudável manda usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação. Mais com moderação quanto? quantas porções de óleos devem ser usadas por dia? e de sal ? e de açúcar? e de gordura ? deve deixar o saleiro na mesa ? ... Se continuar assim cada pessoa vai usar um tanto diferente, alguns vão até usar muito e achar que estão usando moderadamente. os nutricionistas entendem e sabem o quanto é necessário mais e as pessoas que não são nutricionistas ? Se o guia é destinado a todos devem mudar isso.
Data: 06/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.



Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 06/05/2014

Comentário: O guia é muito bom, mas deveria enfatizar nos 10 passos o consumo de água, já no guia falar dos exercícios físicos, exemplificar quantidades de consumo em números e ilustração.

Justificativa: Como o guia é para toda a população, são necessárias ilustração, quantidade, para que todas as pessoas possa entender facilmente.

Data: 06/05/2014

Comentário: São 10 passos incompletos, falta a informação de extrema importância que é o consumo de água e a prática de atividade física. Também não fornece informações quanto à quantidade de alimentos (em gramas) que se deve ingerir, uma vez que o Guia abrange a população brasileira e esta nem sempre é provida de conhecimentos que a faça entender e absorver o conteúdo referido. Uma dica é o uso de figuras ilustrativas, seria de fácil entendimento à todos

Justificativa: Um Guia Alimentar deveria, obrigatoriamente, expor informações relevantes quanto ao conjunto de atividades saudáveis para a promoção da saúde. Neste Guia, não há informações/sugestões/incentivos para a prática de atividades físicas e muito menos o consumo diário de água. Na terceira seção do capítulo 3, são fornecidos exemplos de opções saudáveis de alimentação, porque não indicar quantidades, em gramas/litros ou o que for, de forma ilustrativa? Assim, todas as pessoas entenderão melhor este guia alimentar, que deve ser de fácil entendimento e para o alcance do seu objetivo que é a mudança de conduta do indivíduo, promover autonomia e autocuidado, contribuindo para alimentação adequada e saudável.

Data: 06/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 06/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 06/05/2014
Comentário: Passo 4 é Reforçar a importância da alimentação de 3 em 3 horas, evitando longo períodos de jejum e aumentando o fracionamento das refeições. Passo 6 é Nesse item incluir os conceitos sobre a cultura orgânica e biodinâmica bem como o conceito de Agricultura sustentada pela comunidade, ressaltando a importância da organização de grupos de compras, estimulando a agricultura familiar, o acesso a alimentos isentos de agrotóxicos e o desenvolvimento sustentável. Recomendar que a população organize-se em grupos e compre verduras, frutas e legumes direto do agricultor local, dando preferência aos alimentos orgânicos e biodinâmicos.
Justificativa: Passo 4 - A ingestão alimentar em um maior número de refeições permite melhores escolhas alimentares, além de atuar diretamente sobre a quantidade de alimentos ingeridos na próxima refeição, por afetar diretamente a sensação de fome, reduzindo comportamento de super compensação. Por outro lado o não fracionamento das refeições pode promover períodos de jejum com elevação dos níveis endógenos de cortisol, que em longo prazo pode estar associado com aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas (REYNOLDS et al. J Clin Endocrinol Metab; 95(4):1602-8, 2010; ESTEGHAMATI et al. Clin Invest Med; 34(3):E131-7,2011). Passo 6 - Em 2013 foi implantado no Brasil o CSA (Community Supported Agriculture - Agricultura sustentada pela comunidade), uma rede que tem por objetivo fornecer acesso a produtos agrícolas frescos por um preço acessível, por meio da comunicação direta entre produtor e consumidor, estimulando a agricultura familiar e a cultura biodinâmica. Os alimentos biodinâmicos, de maneira semelhante aos alimentos orgânicos, são isentos de agrotóxicos, com o adicional de serem cultivados em solo equilibrado biologicamente (PFITSCHER et al., Revista em Agronegócios e Meio Ambiente; 3(3):179-195, 2010.; BIODYNAMIC FARMING AND GARDENING ASSOCIATION, Disponível em:). Um estudo realizado com



amostras de manga mostrou que aquelas cultivadas em método biodinâmico possuem maior quantidade de compostos bioativos antioxidantes quando comparadas aos alimentos cultivados por métodos convencionais e orgânicos (MACIEL et al. Br Food J; 113(9):1103-1113, 2011). Apesar de ser um dos únicos estudos encontrados na literatura avaliando a concentração de nutrientes e compostos bioativos de alimentos biodinâmicos em relação aos orgânicos e convencionais, os resultados apontam o potencial nutricional destes alimentos. O estímulo à agricultura sustentada pela comunidade é de suma importância para o desenvolvimento sustentável, pois favorece o suporte à economia local e a agricultura familiar e fornece acesso aos produtos locais. Ainda, facilita a acessibilidade a alimentos orgânicos ou biodinâmicos, os quais são isentos de agrotóxicos, propiciando a aquisição a preços mais justos, ou seja, por um valor menor do que os alimentos orgânicos equivalentes em supermercados, além da aquisição de alimentos na safra. No sistema CSA, cada participante (coprodutor) paga uma quota mensal aos produtores, sendo o valor variável de acordo com fazenda e o local. Semanalmente, por intermédio de pontos de distribuição organizados pela própria comunidade, os membros consumidores recebem uma cesta com itens frescos, incluindo legumes, ervas, frutas e vegetais folhosos em quantidade e variedade dependentes da fazenda a qual é associado (BIODYNAMIC ASSOCIATION, 2014). Assim, a organização de grupos de compras forma uma economia associativa entre produtores e consumidores, que passam a compartilhar responsabilidades sociais e ambientais, riscos, trabalhos e planejamento em grupo. Os projetos relacionados ao CSA também possibilitam o contato direto com o cultivo dos alimentos, propiciando a crianças e adultos o conhecimento dos processos de preparo da terra à colheita, o acesso à rotina dos sítios orgânicos, festividades e solstícios, favorecendo a espiritualidade e a cultura rural (BIODYNAMIC ASSOCIATION, 2014).

Data: 06/05/2014

Comentário: Os dez passos.

Justificativa: Muito longo e com termos explicativos desnecessários e confusos. Revisão gramatical neste item e em todo o guia.

Data: 06/05/2014

Comentário: Necessidade de Valorização dos Lácteos na Alimentação Humana

Justificativa: Parte 1: Apoiando-se no citado parecer do Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região (CRN, 2010), recomenda-se que "o atendimento nutricional rotineiro do nutricionista enfatize a necessidade do consumo de 2 a 4 porções diárias de produtos lácteos, conforme recomendações de organismos internacionais, mas que nesta impossibilidade, esteja apto a oferecer assistência dietética alternativa suficiente e necessária para garantir ao seu cliente a ingestão diária dos nutrientes que seriam fornecidos com o consumo deste grupo de alimentos, nas quantidades recomendadas". Por conseguinte, o Guia Alimentar para a População Brasileira deve enfatizar a necessidade do consumo de leite e derivados, na proporção indicada pelos profissionais Nutricionistas e pela literatura científica. O documento em consulta pública é escasso em referências ao valor nutricional e aos benefícios à promoção da saúde oriundos do consumo dos lácteos. Recomenda-se preservar o que consta no Guia Alimentar para a População Brasileira atualmente em vigor, a saber: "leite e derivados são fontes de proteínas, vitaminas e a principal fonte de cálcio da alimentação, nutriente fundamental para a formação e manutenção da massa óssea. O consumo desse grupo de alimentos é importante em todas as fases do curso da vida, particularmente na infância, na adolescência, na gestação e para adultos jovens" (BRASIL, 2006). Citando Heaney (2013), "os profissionais de saúde precisam entender que o cálcio é uma parte crucial da dieta e que é difícil alcançar a adequação para a maioria de seus pacientes se os lácteos não forem consumidos em quantidade adequada. A recomendação que consta na página 53 do Guia Alimentar, para que "essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha, não deve ser mantida, pois não coaduna com a biodisponibilidade deste nutriente nos diferentes grupos alimentares. No que concerne ao tema lipídeos, os estudos mencionados neste documento, os quais são uma compilação abrangente dos resultados publicados na literatura, apontam para a necessidade urgente de uma reavaliação das recomendações dietéticas vigentes voltadas à restrição do consumo de gordura saturada (referida no Guia Alimentar como gorduras não saudáveis) como forma de prevenir doenças crônicas como obesidade e doenças cardiovasculares. É importante, segundo Heaney (2013), compreender que a principal consequência para a saúde da intolerância à lactose é a redução da ingestão de cálcio provocada por exclusão de leite. Assim, o profissional de saúde/nutrição deve conhecimento de alternativas para aumentar o consumo de produtos lácteos em indivíduos intolerantes. CRN. Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região. Parecer aprovado na 932ª Reunião Plenária Extraordinária de 25/3/2010. HEANEY, R.P. Dairy Intake, Dietary Adequacy, and Lactose Intolerance. American Society for Nutrition. Adv. Nutr. 4: 151-156, 2013. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 210p. 2006.



Data: 06/05/2014
Comentário: Necessidade de Valorização dos Lácteos na Alimentação Humana
Justificativa: Parte 2: Vale ressaltar que o leite é um componente essencial da dieta de, aproximadamente, seis bilhões de pessoas e que a produção mundial de leite atinge 730 milhões de toneladas/ano (VISOLI e STRATA, 2014). Assim, a recomendação de "queijos, como todos os produtos processados, devem ser consumidos sempre em pequenas quantidades, complementando e não substituindo alimentos." (pág. 53 do documento em consulta pública), é genérica, não diferencia alimentos com composições nutricionais distintas e não reflete a importância dos lácteos em uma dieta balanceada. Leite e derivados constituem um "grupo de alimentos", tal como consagrado na Ciência de Alimentos, na Ciência da Nutrição e no referido Guia Alimentar para a População Brasileira vigente (BRASIL, 2006). As denominações "produto alimentar" ou "produtos derivados diretamente de alimentos" ou ainda "versões dos alimentos" para designar os lácteos não se justifica nem encontra respaldo técnico ou científico. Oposto a isto, esta designação desfavorece e desvaloriza um grupo de alimentos reconhecidamente valioso para a promoção e manutenção da saúde humana. No Brasil, a agricultura familiar é responsável por 70% dos alimentos produzidos, sendo o leite os lácteos importantes neste contexto, fazendo parte da alimentação dos produtores rurais e da população urbana. Considerando que a agricultura familiar é um instrumento de erradicação da fome e que contribui para o fortalecimento da economia popular, ações como a elaboração de um novo Guia Alimentar devem convergir para o respeito à cultura alimentar, às necessidades nutricionais e à segurança alimentar. Os lácteos têm papel relevante na prática de uma alimentação saudável, o que deve ser convenientemente enfatizado no novo Guia Alimentar. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 210p. 2006. VISOLI, F.; STRATA, A. Milk, Dairy Products, and Their Functional Effects in Humans: A Narrative Review of Recent Evidence. American Society for Nutrition. Adv. Nutr. 5: 131-143, 2014.
Data: 06/05/2014
Comentário: Retirar a frase "De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países", esta frase não condiz com a realidade da maior parte da população.
Justificativa: Não se aplica.
Data: 06/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 06/05/2014

Comentário: O primeiro passo deve ser reformulado para a melhor compreensão. O quarto e o quinto passo podem ser revisados e consolidados assim como o sexto e o nono passo.

Justificativa: No primeiro passo, sugere-se que seja explicado o que seria "os alimentos" ou reformular para "fazer de alimentos naturais a base da alimentação". Os passos 4, 5 e o 6 e 9 retratam assuntos semelhantes.

Data: 06/05/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.



Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras e outros produtos? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter e preços justos devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 06/05/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO 3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 06/05/2014

Comentário: É necessário fortalecer a abordagem dos determinantes da alimentação atual no documento, assim como dar visibilidade ao que a sociedade brasileira vem gerando de experiências reais de enfrentamento e construção de outro sistema alimentar.

Justificativa: O documento anuncia que abriu mão da prescrição dietética, no entanto, ao tratar de maneira superficial temas cruciais como ¿sistema alimentar¿ e suas características e consequências, cai na armadilha da prescrição comportamental. Quando a reflexão e a problematização não são estimuladas, reduz-se drasticamente as possibilidades da prática renovadora e crítica.

Data: 06/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 06/05/2014



Comentário: 1 - Sugestão: Fazer de alimentos in natura e minimamente processados a base da alimentação. Alimentos in natura e minimamente processados devem ser a base de sua alimentação. Alimentos em grande variedade e predominantemente de origem vegetal são uma base excelente para uma alimentação equilibrada e saborosa. Variedade significa consumir quanto mais tipos de alimentos melhor - grãos, raízes, tubérculos, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes - e variedade dentro de cada tipo - feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc. 2 - Colocar algum parâmetro do que seja 'moderação'. Óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios que devem ser usados com moderação para temperar e cozinhar alimentos. Retirar: e para convertê-los em preparações culinárias variadas e saborosas. 3 - Limitar o uso de produtos prontos para consumo Alguns produtos prontos para consumo (retirar: como pães e queijos feitos de modo artesanal,) podem fazer parte de uma alimentação saudável quando, em pequenas quantidades, complementam e não substituem alimentos. Outros produtos, como (retirar:pães de forma, pães doces,) biscoitos recheados, guloseimas, 'salgadinhos', refrigerantes, bebidas adoçadas em geral, sopa e macarrão 'instantâneos', 'tempero pronto', (retirar: embutidos) salsichas, linguiças, (retirar: produtos prontos para aquecer,) devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente. 4 - Comer com regularidade e com atenção e em ambientes apropriados Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias (retirar: e evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos e onde você se sinta confortável e evite ambientes ruidosos ou estressantes. Evite também comer em ambientes onde há estímulo para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos) e procure fazer o possível para tornar o momento da sua refeição prazeroso. 9 - Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem (retirar: refeições feitas na hora) comida caseira e evitar redes de fast food No dia a dia, procure locais que servem 'comida caseira' (retirar: e a preço justo). Restaurantes que oferecem comida vendida por peso e 'pratos feitos' podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem 'comida caseira' em escolas, locais de trabalho ou restaurantes populares. Retirar: De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países. Sugestão de novos passos: - Procurar incluir pelo menos um tipo de frutas e/ou hortaliças em todas as refeições principais e lanches. No café da manhã, almoço e jantar procure incluir frutas ou sucos naturais sem adição de açúcar. Incremento com legumes e verduras as preparações usuais como: cozidos, ensopados, arroz, massas, tortas, sanduíches e sopas. Nos intervalos entre as refeições principais prefira alimentos in natura ou minimamente processados, como iogurtes naturais, castanhas e frutas. - Aprimorar suas escolhas alimentares Fique atento aos rótulos, principalmente as listas de ingredientes evitando assim, alimentos com uma grande quantidade de açúcar, sal, gordura e aditivos químicos. Busque mais informações sobre os alimentos que você costuma consumir, como: quem produz, local, origem, etc.

Justificativa: 1 - Sugestão: Fazer de alimentos in natura e minimamente processados a base da alimentação. Alimentos in natura e minimamente processados devem ser a base de sua alimentação. Alimentos em grande variedade e predominantemente de origem vegetal são uma base excelente para uma alimentação equilibrada e saborosa. Variedade significa consumir quanto mais tipos de alimentos melhor - grãos, raízes, tubérculos, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes - e variedade dentro de cada tipo - feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc. 2 - Colocar algum parâmetro do que seja "moderação". Óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios que devem ser usados com moderação para temperar e cozinhar alimentos. Retirar: e para convertê-los em preparações culinárias variadas e saborosas. 3 - Limitar o uso de produtos prontos para consumo Alguns produtos prontos para consumo (retirar: como pães e queijos feitos de modo artesanal,) podem fazer parte de uma alimentação saudável quando, em pequenas quantidades, complementam e não substituem alimentos. Outros produtos, como (retirar:pães de forma, pães doces,) biscoitos recheados, guloseimas, "salgadinhos", refrigerantes, bebidas adoçadas em geral, sopa e macarrão "instantâneos", "tempero pronto", (retirar: embutidos) salsichas, linguiças, (retirar: produtos prontos para aquecer,) devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente. 4 - Comer com regularidade e com atenção e em ambientes apropriados Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias (retirar: e evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos e onde você se sinta confortável e evite ambientes ruidosos ou estressantes. Evite também comer em ambientes onde há estímulo para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos) e procure fazer o possível para tornar o momento da sua refeição prazeroso. 9 - Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem (retirar: refeições feitas na hora) comida caseira e evitar redes de fast food No dia a dia, procure locais que servem "comida caseira" (retirar: e a preço justo). Restaurantes que oferecem comida vendida por peso e "pratos feitos" podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem "comida caseira" em escolas, locais de trabalho ou restaurantes populares. Retirar: De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países. Sugestão de novos passos: - Procurar incluir pelo menos um tipo de frutas e/ou hortaliças em todas as refeições principais e lanches. No café da manhã, almoço e jantar procure incluir frutas ou sucos naturais sem adição de açúcar. Incremento com legumes e verduras as preparações usuais como: cozidos, ensopados, arroz, massas, tortas, sanduíches e sopas. Nos intervalos entre as refeições principais prefira alimentos in natura ou minimamente processados, como iogurtes naturais, castanhas e frutas. - Aprimorar suas escolhas alimentares Fique atento aos rótulos, principalmente as listas de ingredientes evitando assim, alimentos com uma grande quantidade de açúcar, sal, gordura e aditivos químicos. Busque mais informações sobre os alimentos que você costuma consumir, como: quem produz, local, origem, etc.



Data: 06/05/2014
Comentário: Gostei dos Dez passos! Achei que ficou mais bem explicado do que o ultimo.
Justificativa: Gostei, por ficou bem clara e facil a explicação, ficando facil até mesmo para quem pouco entende de nutrição.
Data: 06/05/2014
Comentário: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS.ok População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis.ok: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.
Justificativa: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Por que mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras "outros produtos"? Fazer compras é possível quando se tem recursos.: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter "preços justos" devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fast foods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.
Data: 06/05/2014

Comentário: Referindo-se ao conjunto do Guia Alimentar, achei uma renovação apropriada. Algo que veio a calhar, pessoalmente, considerando minha falta de informação neste respeito. Além do mais, traz informações não somente sobre "comidas" especificamente, mas também sobre a ação de alimentar-se. Fala sobre fatores externos que podem interferir numa alimentação ser ou não saudável. Por isso, achei bem apropriado.
Justificativa: Afirmando ter sido uma renovação apropriada por mostrar fatores inesperados que ajudam numa alimentação saudável. Por exemplo, o fato de comer em companhia de familiares ou amigos ser benéfico. Torna mais prazeroso o ato de alimentar-se. Também quando se trata de comer fora de casa, dar preferência a comidas preparadas na hora. São fatores que as vezes passam despercebidos, mas que são de fundamental importância para uma alimentação saudável. Por esses e outros motivos, achei o Guia Alimentar completo, por assim dizer.
Data: 06/05/2014
Comentário: O texto é bem esclarecedor e sugere maneiras simples de como se alimentar adequadamente, destacando não só a nutrição, mas também a higiene e a importância que a alimentação deve ter no cotidiano de todos. Além disso incentiva as pessoas a se informarem, refletirem e opinarem sobre campanhas publicitárias relacionadas à alimentação e visa uma redução no consumo de muitos produtos alimentícios industrializados, que quase sempre não são saudáveis.
Justificativa: A alimentação de muitos brasileiros vem preocupando especialistas, pois contribui para o aumento de muitas doenças. O Guia informa e incentiva os brasileiros a se alimentarem de maneira correta, cabe às pessoas mudarem seus hábitos.
Data: 06/05/2014
Comentário: Guia realmente é bem explicativo, e muito bem elaborado.
Justificativa: Há grande quantidade de informações necessárias em nosso dia-a-dia, e isso contribui para o aumento de nosso conhecimento, contudo, o brasileiro se informará mais, e passará a se alimentar melhor.
Data: 06/05/2014
Comentário: Adequar os 10 passos as contribuições da consulta pública. Também rever o primeiro passo.
Justificativa: O primeiro passo "Fazer de alimentos a base da alimentação" parece estranho e redundante, e pode confundir a população.
Data: 07/05/2014



Comentário: 1. Fazer de alimentos a base da alimentação A frase escolhida poderá gerar impacto entre os profissionais da área, mas questiona-se o efeito sobre a população em geral. Há necessidade de adequar a terminologia para melhor compreensão/interpretação por parte da população. Além disso, a descrição deste passo, ao invés de focar exatamente na utilização de alimentos o mais natural possível, descreve outros aspectos a serem contemplados (equilíbrio e variedade) que deveriam ser trabalhados em outro passo. 2. Usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação. Causa preocupação a orientação utilizar como base o termo “moderação”, visto que permite uma ampla interpretação em função da relatividade do termo. Além disso, o passo não discrimina os tipos de gordura, generalizando a orientação, quando poderia direcionar para o consumo de gorduras mais interessantes para a saúde. 3. Limitar o uso de produtos prontos para consumo Assim como acontece com o termo “moderação” o termo “limitar” também permite uma ampla interpretação em função da relatividade do mesmo. Além disso, é necessário melhor esclarecer a diferença entre os diferentes produtos alimentícios, focando no limite aqueles produzidos industrialmente. 4. Comer com regularidade e com atenção e em ambientes apropriados Mais uma vez a orientação permite ampla interpretação e relatividade por meio do termo “com regularidade”. Além disso, a orientação deveria ser mais direta ao abordar que a alimentação não deve ser realizada em conjunto com outras atividades, principalmente assistir televisão, utilizar vídeo game ou computador. 5. Comer em companhia Sugere-se que a orientação inclua o planejamento das refeições, para além do somente comer. Planejar e comer em companhia inclui o adulto, a criança e o adolescente em todas as etapas do processo: planejar, comprar o alimento preparar, comer e limpar a louça. 6. Fazer compras de alimentos em locais que ofertem variedades de alimentos frescos e evitar aqueles que só vendem produtos prontos para consumo Sugere-se que a orientação foque primeiro no que a pessoa deve fazer (preferência à feiras livres, “sacolões”, alimentos da safra e produtores locais), para somente então determinar as ações a serem evitadas. Além disso, a orientação não aborda a questão dos alimentos orgânicos. 7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias A orientação poderia focar, para além do aprende e praticar as habilidades culinárias, na valorização da cultura e hábitos alimentares locais, bem como receitas de família. 8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece A orientação poderia ser mais direta ao determinar que as pessoas não utilizem alimentos prontos e semi-prontos para o consumo com o intuito de ganhar tempo, justificando com a importância e os benefícios de uma alimentação planejada, preparada e consumida em família. 9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora e evitar redes de fast food Faltou valorizar que o lar é um dos melhores ambientes para se fazer as refeições. Além disso, a orientação de que

as pessoas procurem restaurantes que servem “comida caseira” e a preço justo não garante de forma alguma que os alimentos sejam mais adequados. Além disso, não há necessidade de orientar que as pessoas se dirijam à restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países, tais experiências podem ser adquiridas entre amigos. 10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais Seria interessante incluir a orientação o fomento para que as pessoas não venham a adquirir produtos alimentícios que ofertem brindes às crianças. Além disso, falta recomendação de ingestão hídrica e atividade física, bem como fomento para a produção dos próprios alimentos e consumo de alimentos orgânicos.

Justificativa: Mais uma vez a nova proposta é descontextualizada das temáticas atuais de Segurança Alimentar e Nutricional, Direito Humano à Alimentação Adequada, deixando de fora alimentos orgânicos, compras de alimentos de origem local, transgênicos.

Data: 07/05/2014

Comentário: Deveria ter uma recomendação para atividade física; consumo de água e no item 2- Usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação, e necessário especificar claramente a quantidade que deve ser consumido pois a minha moderação não é a mesma moderação que um outro indivíduo tem, cada um tem uma visão diferente em relação a quantidade, pois o guia é para ter clareza pois pessoa que não tem conhecimento sobre o assunto não saberá quanto exatamente.

Justificativa: Item 2 Usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação. Que moderação?? e necessário quantidades.

Data: 07/05/2014

Comentário: Os 10 passos para uma alimentação saudável apresenta informações claras e diretas importante para os cidadãos compreenderem quais as melhores escolhas, e os alimentos certos, aprendendo a ser crítico com as informações obtidas. Quanto à estrutura do Guia em geral além do capítulo 5, o mesmo necessita de mais imagens, está carregado de texto, não que não seja necessário, mas as pessoas despertam mais interesses em ler algo quando visualizam imagens tornando-se ilustrativos e instigantes a leitura.



Justificativa: Os 10 passos para uma alimentação saudável apresenta informações claras e diretas importante para os cidadãos compreenderem quais as melhores escolhas, e os alimentos certos, aprendendo a ser crítico com as informações obtidas. Quanto à estrutura do Guia em geral além do capítulo 5, o mesmo necessita de mais imagens, está carregado de texto, não que não seja necessário, mas as pessoas despertam mais interesses em ler algo quando visualizam imagens tornando-se ilustrativos e instigantes a leitura. Comentado por: Cristina G. Mota; Dayane Zancan; Lainara B. das Neves e Simone Ferreira.
Data: 07/05/2014
Comentário: Linguagem clara e propositiva.
Justificativa: Os tópicos estão claros, bem concisos e de forma propositiva apresenta as mudanças do Guia, as valorizações do ato de comer e das especificidades da população brasileira, dialogando com as dificuldades e mitos difundidos, até mesmo pelos profissionais de saúde. Parabéns, um grande avanço!
Data: 07/05/2014
Comentário: Na redação dos passos, ver as observações feitas para os distintos capítulos do Guia. Faltou um passo que enfoque a questão da valorização regional, cultural, como forma de preservação da identidade alimentar de grupos, etnias e regiões.
Justificativa: Como esse capítulo retoma o conteúdo abordado nos capítulos anteriores, dado que foram sugeridas mudanças em todos eles, será necessário adequar os passos aqui abordados às modificações que venham a ser realizadas.
Data: 07/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: Segundo a FAO em seu documento Food-based dietary guidelines publicado em 2009 é recomendado que os guias alimentares utilizem um representação gráfica.
Justificativa: Sugerimos a adoção de um ícone que contribua com a orientação da população.
Data: 07/05/2014
Comentário: Nos Dez Passos da alimentação saudável, os óleos são descritos de modo homogêneo, sem mencionar sobre o azeite e os outros óleos de sementes. Já que a castanha constitui um grupo específico, por que não diferenciar os tipos de óleos vegetais? A castanha deve ser chamada de ¿castanha do Pará¿ ou ¿castanha do Brasil¿?
Justificativa: Os óleos devem ser descritos de forma criteriosa, pois apresentam constituintes heterogêneos com diferentes benefícios.
Data: 07/05/2014



Comentário: Inserir AMBIENTE como um obstáculo para seguir uma alimentação saudável. Pg65 ¿o que cada um de nós pode fazer como pessoa e como cidadão? Sugestão: incluir o profissional de saúde no trecho Pg 65 ¿de modo que o recomendado fosse efetivamente possível de ser adotado? Sugestão: é 100% possível? Então porque citar barreiras? Pg 66 Parágrafo 2 ¿Alguns obstáculos poderão ser removidos rapidamente enquanto outros vão requerer persistência? Aqui transpareceu um discurso de culpabilização do sujeito, onde a reformulação pudesse citar estratégias diferenciadas, abordagens criativas. Pg 66 Parágrafo 3 ¿Nesses casos, as pessoas terão que atuar como cidadãos? sugestão: usar o termo ¿teremos que atuar como cidadãos¿, pois ficou muito impessoal a passagem. Pg 66 Parágrafo 6 ¿Várias políticas tem contribuído para a remoção de obstáculos...? Sugestão: estes obstáculos foram removidos ou atenuados/ diminuídos?! Trocar o termo pode deixar a consideração menos pretenciosa Pg 67 Parágrafo 6 O parágrafo apresenta um contraste ao ¿falar¿ com o cidadão, pois no parágrafo anterior o guia se referia ao profissional de saúde e antes deste se refere ao cidadão, trocar a ordem pode ser interessante e manterá coesão e encadeamento de idéias. ¿Você pode reivindicar que o tema alimentação e nutrição seja adequadamente abordado no currículo escolar? Sugestão: tirar o termo adequadamente e citar desdobramentos do que poderia ocorrer numa escola. Pg 68 Parágrafo 5 Desmistificar a questão da ¿comida caseira¿, pois esta pode conter ultraprocessados, muitas frituras e também pode ser densamente energética, assim como a comida dos fast-foods. Talvez entrar no mérito da discussão das escolhas mais e menos saudáveis, dando exemplos de composição de pratos seja o mais coerente. Pg 68 Parágrafo 1 o termo ¿quitanda¿ talvez não seja entendido pela maioria da população brasileira, especialmente os jovens dos grandes centros urbanos. Pg 69 Parágrafos 1,2,3 e 4 Todos eles no começo de seu texto levam a palavra ¿impressão¿, usada num contexto similar. Além disso, o texto ficou muito rebuscado e redundante, com uma insistência que beirou o desespero ou a incerteza sobre o que se estava sendo afirmado. Pg 69 Parágrafo 5 ¿Tendência de aumento na oferta e uso de produtos¿. Segue um discurso de culpabilização do sujeito. Página 69 Parágrafo 6 Rebuscado e confuso, rever sintaxe e simplificar as ideias ali contidas. ¿e frutas e frutas? Pg 70 Parágrafo 1 O parágrafo todo precisa ser reescrito, pois retoma a questão do self-service, comida caseira, custo por kg, pratos feitos. Pg70 Parágrafo 5 ¿transmissão de transmissão? ¿Os jovens possuem cada vez menos confiança?. Não é bem o termo, os jovens não estão deixando de cozinhar por não terem confiança, eles podem e muitas vezes sabem preparar hamburgues, miojos, ovos fritos, dentre outros alimentos, ou no mínimo sabem pesquisar como fazer, mas a questão central não é a confiança, e sim o hábito, costume, incentivo. Pg70 Parágrafo 7 ¿Perda de habilidades?. O termo dá a impressão de que você pode perder habilidades culinárias, mas na verdade ele se refere ao não estímulo, que nem

chega a desenvolver estas habilidades nas pessoas, pois o costume de cozinhar em e para a família ou para si é cada vez menor. Soou um pouco como uma doença este termo no texto. Pg 70 Parágrafo 7 Sugestão de que se fale sobre a questão do ¿status¿ de comer um ultraprocessado, graças a questão midiática, os contrastes causados pelas grandes marcas e a possibilidade de se escolher processados ¿menos piores¿. Pg 71 Parágrafo 5 Trocar o termo ¿reivindicar¿ por outro menos impositivo, como ¿solicitar¿, ¿contatar a escola para que....¿, dentre outros. Pg71 "esperamos ter convencido nossos leitores¿. Trocar os termo por outros menos prescritivos/coercitivos. Pg72 Muito se fala em partilhar e dividir. Pg72 Citar que existem técnicas adequadas para descongelamento, secagem...

Justificativa: Inserir AMBIENTE como um obstáculo para seguir uma alimentação saudável, pois atualmente os locais públicos ou privados onde as pessoas trabalham (o trabalho informal pode ter situações ainda mais complicadas) e estudam não dispõem de infraestrutura adequada para que se leve comida de casa, ou para que alimentos in natura ou minimamente processados sejam conservados adequadamente. Até o espaço físico de prédios nas grandes cidades deixa de lado a questão da cozinha como local primordial ao compartilhamento de experiências e troca de afeto entre quem ali mora, sejam familiares ou não. Pg72 Muito se fala em partilhar e dividir,mas assim as pessoas que moram sozinhas foram excluídas destas recomendações, e não se sentirão abrangidas por este Guia. Pensar em estratégias para contornar este problema, pois é necessário atingir toda a população brasileira, tal qual o título do Guia, e nem sempre comer sozinho te faz se alimentar de maneira inadequada. Pg72 Citar que existem técnicas adequadas para descongelamento, secagem...e talvez incluir dicas ou imagens que facilitem os processos domésticos de quem planeja seguir as orientações do Guia ao final da publicação, ou em edição dedicada especialmente a tal fim. Pg 73 Parágrafo 2 ¿Como vimos antes, outras formas agressivas de publicidade de produtos ultraprocessados ocorrem nos pontos de venda desses produtos¿. Deixar mais claro sobre a forma de publicidade utilizada pelas empresas que veiculam os ultraprocessados..

Data: 07/05/2014

Comentário: Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.



Justificativa: Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: 1)Sugerimos ampliar a explicação sobre os 10 passos e a partir deles fazer um informativo voltado para a população; 2) Formular dois Guias: um para profissionais e outro para a população; 3)Formular um Guia de bolsa.
Justificativa: Observamos que a linguagem do Guia ora está científica, ora está mais voltada ao conhecimento popular. Assim, sentimos a necessidade de formular dois Guias. Assim a a linguagem ficará adequada a cada público alvo.
Data: 07/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014

Comentário: Os participantes da Oficina sobre discussão do novo guia alimentar realizada no Acre sugeriram para este ponto: 10 passos (sugestões de reformulação/adequação): Passo 1: Alimentos frescos - e não produtos alimentícios - devem ser a base de sua alimentação. e saborosa. Variedade significa alimentos de todos os tipos - grãos como feijão, arroz [a idéia é exemplificar em cada classificação os alimentos referente a essa classificação, por exemplo: raízes e tubérculos, como macaxeira, batata... , a sugestão é nesse sentido] Passo 2: Óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios que devem ser usados com moderação para temperar e cozinhar alimentos. [sugerimos que a mensagem pare aqui. Seja mais objetiva e que se exclua a parte final] Passo 4: Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias. Pare para comer e desfrute desse momento, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos e onde se sinta confortável, evite ambientes ruidosos e estressantes. Procure comer em casa ou em estabelecimentos onde você tenha opções de alimentos saudáveis. Passo 5 Sempre que possível, prefira comer na companhia de familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia favorece o comer com regularidade, atenção e estimula a escolha de ambientes apropriados. Passo 6: Faça suas compras em mercados e feiras livres, dando preferência a alimentos frescos da produção local e que estão na safra. Em supermercados, utilize uma lista de compras para não comprar mais do que o necessário. Fuja das ofertas de produtos prontos para o consumo. Passo 10 Neste passo a observação é que se destaque mais a questão da utilização do termo 'saudável' utilizado deliberadamente para confundir o consumidor. Neste ponto temos que destacar a falsidade do marketing dos alimentos processados. Não elaboramos um texto a respeito.

Justificativa: Sugestões de modificações sem alterar o contexto.

Data: 07/05/2014

Comentário: De início, o que seria "derivados de alimentos"? E porque eles não podem ser consumidos? Deveriam ter citado o uso de temperos naturais ao invés dos industrializados, das dicas de preparo de alguns pratos. Orientar sobre os produtos in natura, incentivar por optarem em alimentos (ex: verduras, folhas, etc) para serem consumidos das hortas plantadas em casa. Poderiam também acrescentar o que em momento algum foi citado a importância do consumo da água e a prática de atividade física que são práticas que ajudam na prevenção de vida saudável. O Guia Alimentar poderia ser mais discutido e divulgado para a população em geral pois, só é mais conhecido por profissionais da área da saúde.



Justificativa: Os dez passos para uma alimentação saudável é o que geralmente as pessoas/ população irão seguir, então, alguns pontos estão vagos de informações, sobre a questão que não foi comentado do consumo da água e prática de atividade física. Quem realmente conhece e sabe para que o Guia serve, fica fácil de entender. Por isso, deveria ser mais divulgado para os que não sabem para que serve seu uso e objetivos.
Data: 07/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: Evite dietas milagrosas em que há uma grande eliminação de peso em um curto período de tempo. Não faça uma alimentação baseada em um único tipo de alimento ou nutriente.
Justificativa: dietas muito restritivas, não são uma boa opção, pois a pessoa não consegue segui-lá por muito tempo, e não consegue obter todos os nutrientes necessários para uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014

Comentário: ¿ No item três dos Dez passos, pão de forma é tratado da mesma forma que macarrão instantâneo, refrigerantes e embutidos (PG 85). No entanto, é um alimento de hábito de grande parcela da população e os pães integrais, especialmente, vêm sendo recomendado por profissionais da área por sua acessibilidade e maior teor de fibras do que o similar refinado. Como trabalhar estas questões com os profissionais para que a população não esteja submetida a diferentes ¿recomendações¿.
Justificativa: Aumentar a coerência interna do documento
Data: 07/05/2014
Comentário: Não belisque entre as refeições. Esqueça dos snacks (salgadinhos) e da bolacha recheada. Deixe na gaveta do escritório barrinha de cereais, bolacha integral (ingira, no máximo, 3 unidades).
Justificativa: Evite o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares, prefira alimentos como frutas e cereais integrais, que são uma ótima opção para os lanches.
Data: 07/05/2014
Comentário: Nos 10 passos para a alimentação saudável, eu discordo bastante em relação aos itens colocados, principalmente em relação ao termo ¿moderamente¿, isso vai depender da interpretação de cada um, não ajudando ou mostrando a quantidade ideal. Dos 10 passos, 4 são sobre o que comer e como escolher, os outros são hábitos, hábito de cozinhar, de comer acompanhado, planejar tempo para alimentação. Não ajuda com porções, nem deixa a pessoa ter uma noção do que seria o ideal, então dependendo da interpretação ela pode comer qualquer um dos alimentos, aumentando ou diminuindo a porção da forma que quiser. Não fala sobre a quantidade de água, exercícios físicos, não fala de quantas refeições/dia, não aconselha sobre comer de 3 em 3h. Na minha opinião, poderiam ser citados sim, todos os itens, mais não dar ênfase ao ponto de transformá-los em um item importante, desconsiderando outros muito mais relevantes. Seria melhor revisar todos os itens, e concluiria melhor essas posições colocadas.
Justificativa: Dos 10 passos, 4 se referem aos alimentos, os outros 6 são hábitos, não fala de porções, da importância de se alimentar de 3 em 3h, não aconselha exercícios, nem sobre beber água, parece dicas familiares e dicas de supermercado!
Data: 07/05/2014



Comentário: No meu ponto de vista,faltou citar o consumo de água , e exercício físico para uma alimentação e vida saudável ,uma vez que ambos são fundamentais.O quesito usar óleos e gorduras com moderação ,ficou muito vago,pois é necessário especificar a quantidade correta que devemos usar,pois cada um tem o seu modo de pensar,o que moderado pra mim ,talvez não seja o mesmo pra você.

Justificativa: A minha sugestão é dar mais ênfase às quantidades corretas a ser ingeridas,ao consumo de água e exercício físico.

Data: 07/05/2014

Comentário: Nos 10 passos para a alimentação saudável, eu discordo bastante em relação aos itens colocados, principalmente em relação ao termo “moderadamente”, isso vai depender da interpretação de cada um, não ajudando ou mostrando a quantidade ideal. Dos 10 passos, 4 são sobre o que comer e como escolher, os outros são hábitos, hábito de cozinhar, de comer acompanhado, planejar tempo para alimentação. Não ajuda com porções, nem deixa a pessoa ter uma noção do que seria o ideal, então dependendo da interpretação ela pode comer qualquer um dos alimentos, aumentando ou diminuindo a porção da forma que quiser. Não fala sobre a quantidade de água, exercícios físicos, não fala de quantas refeições/dia, não aconselha sobre comer de 3 em 3h. Na minha opinião, poderiam ser citados sim, todos os itens, mais não dar ênfase ao ponto de transformá-los em um item importante, desconsiderando outros muito mais relevantes. Seria melhor revisar todos os itens, e concluiria melhor essas posições colocadas.

Justificativa: Não concordo com os 10 passos, 4 dos itens são sobre alimentação, mais sem porções, sem aconselhar comer de 3 em 3h, nem sobre fazer exercícios físicos, 6 dos itens são dicas de supermercado e dicas familiares. Seriam melhor revisar esses itens.

Data: 07/05/2014

Comentário: Nos 10 passos para a alimentação saudável, eu discordo bastante em relação aos itens colocados, principalmente em relação ao termo “moderadamente”, isso vai depender da interpretação de cada um, não ajudando ou mostrando a quantidade ideal. Dos 10 passos, 4 são sobre o que comer e como escolher, os outros são hábitos, hábito de cozinhar, de comer acompanhado, planejar tempo para alimentação. Não ajuda com porções, nem deixa a pessoa ter uma noção do que seria o ideal, então dependendo da interpretação ela pode comer qualquer um dos alimentos, aumentando ou diminuindo a porção da forma que quiser. Não fala sobre a quantidade de água, exercícios físicos, não fala de quantas refeições/dia, não aconselha sobre comer de 3 em 3h. Na minha opinião, poderiam ser citados sim, todos os itens, mais não dar ênfase ao ponto de transformá-los em um item importante, desconsiderando outros muito mais relevantes. Seria melhor revisar todos os itens, e concluiria melhor essas posições colocadas.

Justificativa: Não concordo com os 10 passos, 4 dos itens são sobre alimentação, mais sem porções, sem aconselhar comer de 3 em 3h, nem sobre fazer exercícios físicos, 6 dos itens são dicas de supermercado e dicas familiares. Seriam melhor revisar esses itens.

Data: 07/05/2014

Comentário: Nos 10 passos para a alimentação saudável, eu discordo bastante em relação aos itens colocados, principalmente em relação ao termo “moderadamente”, isso vai depender da interpretação de cada um, não ajudando ou mostrando a quantidade ideal. Dos 10 passos, 4 são sobre o que comer e como escolher, os outros são hábitos, hábito de cozinhar, de comer acompanhado, planejar tempo para alimentação. Não ajuda com porções, nem deixa a pessoa ter uma noção do que seria o ideal, então dependendo da interpretação ela pode comer qualquer um dos alimentos, aumentando ou diminuindo a porção da forma que quiser. Não fala sobre a quantidade de água, exercícios físicos, não fala de quantas refeições/dia, não aconselha sobre comer de 3 em 3h. Na minha opinião, poderiam ser citados sim, todos os itens, mais não dar ênfase ao ponto de transformá-los em um item importante, desconsiderando outros muito mais relevantes. Seria melhor revisar todos os itens, e concluiria melhor essas posições colocadas.

Justificativa: Revisar os 10 passos.

Data: 07/05/2014



Comentário: Nos 10 passos para a alimentação saudável, eu discordo bastante em relação aos itens colocados, principalmente em relação ao termo “moderadamente”, isso vai depender da interpretação de cada um, não ajudando ou mostrando a quantidade ideal. Dos 10 passos, 4 são sobre o que comer e como escolher, os outros são hábitos, hábito de cozinhar, de comer acompanhado, planejar tempo para alimentação. Não ajuda com porções, nem deixa a pessoa ter uma noção do que seria o ideal, então dependendo da interpretação ela pode comer qualquer um dos alimentos, aumentando ou diminuindo a porção da forma que quiser. Não fala sobre a quantidade de água, exercícios físicos, não fala de quantas refeições/dia, não aconselha sobre comer de 3 em 3h. Na minha opinião, poderiam ser citados sim, todos os itens, mais não dar ênfase ao ponto de transformá-los em um item importante, desconsiderando outros muito mais relevantes. Seria melhor revisar todos os itens, e concluiria melhor essas posições colocadas.

Justificativa: Seria melhor revisar todos os 10 passos

Data: 07/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 07/05/2014

Comentário: O guia alimentar está muito bem esclarecido mostrando pontos importantes sobre o que é uma boa alimentação, o que pode ser incluído, o que pode ser substituído. Uma coisa que talvez deixou meio vago foi nos 10 passos para uma alimentação saudável, que deixou de colocar pontos importantes sobre o consumo de sal e de doces, alimentos estes que estão sendo ingeridos em excesso em nosso cotidiano. É muito importante que este guia alimentar possua acesso à toda população com uma linguagem facilitada e dinâmica, pois este material não pode ser somente utilizado com profissionais, onde a linguagem técnica é abrangente, mas sim, com toda a população. A mudança da base de pensamento, de quantitativo para qualitativo, melhora o guia, sendo mais simples para a população segui-lo. Diminuindo as limitações de um guia quantitativo (todas aquelas que ditavam fortemente as quantidades a se tomar) permitiu-se abrir o leque de possibilidades de segui-lo, pois mesmo que uma pessoa coma mais, ela poderá comer melhor, aprendendo com o tempo a diminuir, mas ficando mais saudável no caminho.

Justificativa: Em questão dos dez passos, onde opinei que estava um pouco vago devido à falta de tópico informando sobre o consumo para o sal e doces, é devido às doenças que prevalecem no país por causa destes alimentos, como a diabetes, obesidades e a hipertensão, problemas estes que devem ser muito bem analisados para poder reverter a situação brasileira, melhorando os hábitos alimentares da população, reduzindo assim risco de doenças como estas. É necessário que todos consigam acessar devido à inclusão, além de que em todos os locais e classes econômicas possuem problemas nutricionais, que vão desde à obesidade e doenças relacionadas até a desnutrição com suas consequências, sendo necessário o possível e liberado acesso do guia alimentar para toda a população para uma efetiva mudança alimentar. Outro fato citado, sobre uma linguagem facilitada e dinâmica, é necessário para que toda a população possua um claro entendimento sobre o assunto que está sendo lido, possuindo uma maior chance de mudanças de hábitos alimentares da população através do entendimento do leitor perante ao assunto.

Data: 07/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.



Data: 07/05/2014
Comentário: Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: O guia ficou muito bom só não ficou melhor por não conter informações sobre cardápios vegetarianos e a linguagem poderia ser um pouco menos técnica para facilitar o entendimento do leitor.
Justificativa:
Data: 07/05/2014
Comentário: Passo 4. Sugere-se que o Passo 4 aborde o comer com atenção, em ambientes apropriados e em companhia. Comer com regularidade poderia ser outro passo, apesar das controvérsias se a regularidade das refeições de fato é promotora de um controle saudável do peso.
Justificativa: Dessa forma, este passo será destinado ao valor hedônico da alimentação, reforçando aspectos importantes do comer de forma sucinta e associada.
Data: 07/05/2014
Comentário: O guia ficou muito bom só não ficou melhor por não conter informações sobre cardápios vegetarianos e a linguagem poderia ser um pouco menos técnica para facilitar o entendimento do leitor.
Justificativa: ...
Data: 07/05/2014
Comentário: A ABIA - Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação, contribui com comentários e sugestões ao conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira no Sistema Único de Saúde, colocado em Consulta Pública em 7 de fevereiro p.p. (CP nº 4/14 da Secretaria de Atenção à Saúde), através de links apresentados em cada uma de suas contribuições pontuais ao documento (comentário e/ou justificativa), as quais estão fundamentadas e instruídas dos respectivos materiais, documentos e referências científicos que suportam tais apontamentos.

Justificativa: Nesta manifestação abordamos, principalmente, as questões referentes à aplicabilidade da recomendação de maneira ampla demais, em muitos produtos diferentes; desconsideração dos benefícios oriundos do processamento de alimentos; desconsideração de que todo o alimento pode fazer parte de uma dieta equilibrada; não diferenciação de cada tipo de gordura; não definição do tamanho das porções de consumo; recomendação para evitar o consumo de produtos considerados seguros segundo a legislação brasileira; recomendações sem bases na ciência; generalização de que todos que se alimentam sozinhos estão se alimentando inadequadamente; recomendações não condizentes com a rotina atual da população; e generalização negativa sobre o conceito de restaurantes fast food. Todas estas manifestações pontuais estão disponibilizadas de forma completa através do link: (http://www.abia.org.br/ftp/PropostaABIAaoGuiaAlimentar-Pontuais-DezPassosParaUmaAlimentacaoSaudavel.pdf).
Data: 07/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: : Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014



Comentário: Para todos os passos é Indicar o passo sem conceituá-lo, pois o conceito deve se encontrar dentro do texto do documento. Exemplo: Passo 1 é sugestão: Fazer de alimentos naturais a base da alimentação, preferindo os da sua região. Os passos propostos atualmente cabem como uma síntese/resumo do documento, não como Passos de uma Alimentação Saudável. Os passos anteriormente propostos pelo Ministério da Saúde deveriam ser considerados também na estruturação final dos passos para uma alimentação saudável, mesmo que fossem mais de 10 passos. Alguns passos do documento em consulta, como o 5, 6, 8, 9 e 10, poderiam fazer parte de um tópico de dicas para por em prática a alimentação saudável, não como os passos da alimentação saudável.

Justificativa: Entendemos que os passos devem ser orientações curtas e claras, auto explicativas, para que qualquer pessoa leia e entenda o que deve fazer para melhorar sua alimentação. Pode-se seguir o exemplo de outras publicações do Ministério da Saúde, como os dez passos para a alimentação saudável de crianças menores de dois anos. Os detalhamentos devem ficar como dicas, orientações específicas de ações que podem ser feitas para ajudar a cumprir os passos na prática, e não como estão atualmente neste Guia, em que se não houver um texto explicativo, não fica claro o que a pessoa deve fazer para ter uma alimentação saudável. Os Passos de uma Alimentação Saudável para adultos, propostos anteriormente pelo Ministério da Saúde, cumprem mais adequadamente e claramente a função de passos para se ter uma alimentação saudável do que os propostos pelo documento em consulta.

Data: 07/05/2014

Comentário: 2. Usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação. Óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios que devem ser usados com moderação para temperar e cozinhar alimentos e para convertê-los em preparações culinárias variadas e saborosas. É preciso definir melhor a diferença entre os tipos de gorduras, encorajando principalmente o consumo das poli-insaturadas.

Justificativa: Orientar melhor o consumidor.

Data: 07/05/2014

Comentário: 3. Limitar o uso de produtos prontos para consumo Alguns produtos prontos para consumo, como pães e queijos feitos de modo artesanal, podem fazer parte de uma alimentação saudável quando, em pequenas quantidades, complementam e não substituem alimentos. Outros produtos, como pães de forma, pães doces, biscoitos recheados, guloseimas, salgadinhos, refrigerantes, bebidas adoçadas em geral, sopa e macarrão instantâneos, tempero pronto, embutidos, produtos prontos para aquecer, devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente. Reforçamos a necessidade de instigar o consumidor a fazer escolhas com critérios e um olhar crítico. Buscando marcas de confiança e produtos que ofereçam valores nutricionais mais adequados.

Justificativa: Orientar melhor o consumidor.

Data: 07/05/2014

Comentário: 4. Comer com regularidade e com atenção e em ambientes apropriados Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos e onde você se sinta confortável e evite ambientes ruidosos ou estressantes. Evite também comer em ambientes onde há estímulo para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos Beliscar é diferente de fazer lanches intermediários. A frase “evite comer nos intervalos entre as refeições” deve ser repensada.

Justificativa: Porque a orientação de se alimentar é de 3 em 3 horas.

Data: 07/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 07/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.



Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 07/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 07/05/2014

Comentário: PASSO 1: A negação dos produtos DERIVADOS esta indevida. PASSO 2: A palavra MODERAÇÃO é relativa para população leiga. O item não refere qual tipo de gordura deve ser evitado? O guia não utiliza palavra industrializada OU TRANS e suas palavras derivadas, como gordura vegetal, gordura hidrogenada, óleo de palma e outras tantas gorduras que são saturadas e/ou trans. PASSO 3: Devem ser substituídas as palavras OUTROS PRODUTOS por PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS. PASSO 4 e PASSO 5: ok PASSO 6: População não tem acesso e nem recursos a alimentação saudável. PASSO 7: Estado deve ensinar o povo como preparar alimentos saudáveis. PASSO 8: ok PASSO 9: Restaurantes com comidas típicas Brasileiras tem dificuldade em se manter. PASSO 10: Para ser crítico precisa ser educado, colocar leis que alterem a forma de mídia de alguns produtos e avisos com advertências sobre os malefícios.

Justificativa: PASSO 1: A diretriz afirma que NÃO podem ser consumidos derivados de alimentos, quais são os DERIVADOS DE ALIMENTOS não podem ser consumidos, e porquê? PASSO 2: Melhorar a mídia sobre os PRODUTOS NATURAIS. Incentivar temperos naturais, especiarias e técnicas de preparo, assim como óleos vegetais puros. Melhorar os incentivos fiscais aos hortifrutigranjeiros e alimentos orgânicos/funcionais. Incentivar hortas em casa, nas escolas, asilos e Instituições afins. PASSO3: Incentivar o consumo de produtos elaborados pelo próprio indivíduo. O texto fica confuso da forma como está escrito. Porque mais uma vez o guia não utiliza a palavra INDUSTRIALIZADA do que as palavras ¿outros produtos¿? PASSO 6: Fazer compras é possível quando se tem recursos. PASSO 7: Incentivos para ensinar PREPARO DE ALIMENTOS saudáveis. PASSO 9: Restaurantes tem dificuldade em se manter, também manter ¿preços justos¿ devido alta carga de impostos e concorrência desleal com redes de fastfoods. Eles também acabam utilizando processos semi-industrializados e gorduras em excesso para produção em grande escala e/ou devido a manter um custo mais baixo nas preparações. PASSO 10: O próprio Guia alimentar É MUITO POUCO DIVULGADO para população brasileira.

Data: 07/05/2014

Comentário: Guia ¿ Dez passos Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 07/05/2014

Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.

Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.

Data: 07/05/2014



Comentário: Este guia deveria ter maior divulgação em escolas .
Justificativa: Muitos jovens ainda acreditam que uma alimentação saudável é apenas um meio de conquistar uma boa forma física, porém além desse benefício com uma alimentação saudável muitas doenças são evitadas, conscientizando esses jovens a corretos hábitos alimentares se evita uma serie de doenças que podem aparecer somente anos depois.
Data: 07/05/2014
Comentário: Especificar os tipos de óleos. Retirar a frase “De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países”,
Justificativa: Esta frase não condiz com a realidade da maior parte da população. O guia alimentar não deve se direcionar à classes sociais.
Data: 07/05/2014
Comentário: Isso abriu meus olhos e de muitos brasileiros, é fundamental.
Justificativa: A nossa saúde é nosso bem mais precioso e o conhecimentos desses fatos alimentares todos devem saber, e apoio totalmente o guia alimentar, que nos ajuda a manter este bem sagrado que é a nossa saúde!
Data: 07/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: Substituição de ingredientes na elaboração de pratos seria um bom começo para a eliminação de gordura. O IBGE constatou em 2010 que quase metade da população adulta esta com excesso de peso. O brasileiro dificilmente vai deixar de comer tal alimento porque faz mal a saúde, temos que promover programas educativos, reeducar as pessoas para que se possam ter resultados mais rápidos e eficientes. Com índices alarmantes assim devemos ter muito mais que 10 mandamentos para uma alimentação saudável, é preciso ter a prática de atividade física e a ingestão de água adequada.
Justificativa: Muitos brasileiros possuem baixa escolaridade, sendo assim os mandamentos poderiam ser menores e com linguagem mais leiga.

Data: 07/05/2014
Comentário: O 10 PASSOS ESTAR BEM RESUMIDO, ESTAR MAIS PRÁTICO PARA AS PESSOAS ENTENDER.
Justificativa: MAS PODERIA ABORDAR MAS ASSUNTOS COMO; COMO EVITAR O CONDIMENTOS, PRATICAR EXECÍCIOS FÍSICOS, INCLUIR CEREAIS E VERDURAS NO DIA DIA...
Data: 07/05/2014
Comentário: o guia esta muito bom, mais para melhorar se é para todos, necessita acrescentar, justificar exemplificar algumas coisas...
Justificativa: Simplificar seria o melhor passo, explicar a importância de alimentos de origem vegetal esta associado ao menor risco de doenças, a importância da água, atividades físicas regularmente, a importância de associar exercícios físico e alimentação saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: Gostei da valorização da "comida feita em casa" como por exemplo a utilização de receitas feitas por avós. Faltou a especificação das porções (como sal, óleo e afins) pro consumidor ter uma noção do que seria o ideal pro consumo adequado e não saindo dos padrões de saúde.
Justificativa: Acredito que se tivesse uma pirâmide detalhando a quantidade de carboidratos, lipídeos e proteínas diárias a serem ingeridas teríamos um entendimento mais detalhado e ideal pra se colocar em prática.
Data: 07/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: A recomendação de que os óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação na preparação de alimentos não é clara para a população. Por exemplo, se uma pessoa que coloca 6 colheres de sopa de açúcar em um copo de suco, passar a colocar 4 colheres de sopa, continuará ingerindo açúcar refinado em excesso; se uma família de quatro pessoas que utiliza 5 latas de óleo por mês, passar a utilizar 4, terá reduzido a quantidade de óleo, mas continuará consumindo gordura em excesso. A população pode não conseguir mensurar o que seria *com moderação*. Além disso, o Guia não recomenda reduzir o consumo de frituras (ainda incentiva, ao falar do ovo: *“São alimentos extremamente versáteis, podendo ser consumidos em qualquer uma das três refeições principais, cozidos ou fritos...”*), por exemplo, e não dá opções saudáveis, como preparações cozidas, assadas ou grelhadas, para substituir preparações com grandes quantidades de gorduras. Assim, a recomendação do Guia citada, por si só, sem especificar quantidades, porções, modo de preparo, e sem definir alternativas para cada tipo de alimento à população, não contribui para a prevenção de obesidade e doenças crônicas. Por outro lado, considerando a recomendação de redução de gorduras sem determinar quantidades para consumo, e não havendo no Guia distinção entre gorduras poli-insaturadas, monoinsaturadas e saturadas, o mesmo ignora a importância de certos tipos de gordura para a manutenção do organismo, e pode levar a população ao outro extremo, reduzindo a ingestão de inclusive gordura poli-insaturada para níveis abaixo do necessário para manutenção do organismo. O consumo de gorduras é essencial para absorção das vitaminas lipossolúveis, para a formação de hormônios e redução dos níveis de triglicérides sanguíneos, por exemplo. A American Heart Association recomenda ingestão de ômega 3, por exemplo: 0,5 - 1g de Omega-3 EPA e DHA para os indivíduos com níveis de triglicérides em jejum borderline (150-199mg/dL), 1 - 2 g para os indivíduos com altos níveis de triglicérides em jejum (200-499mg / dL), e 2 - 4g para indivíduos com níveis de triglicérides em jejum muito alto ($\geq 500\text{mg/dL}$). Para indivíduos saudáveis recomenda o consumo variedade de peixes (de preferência oleosa), e uma ingestão diária de 1g de Omega-3 EPA e DHA para pacientes com doença coronária documentada. Referências: Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. P. C. Calder. Nutritional benefits of omega-3 fatty acids. Food enrichment with omega-3 fatty acids. Woodhead Publishing, UK. 2013: 3-26.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: A recomendação de que os óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação na preparação de alimentos não é clara para a população. Por exemplo, se uma pessoa que coloca 6 colheres de sopa de açúcar em um copo de suco, passar a colocar 4 colheres de sopa, continuará ingerindo açúcar refinado em excesso; se uma família de quatro pessoas que utiliza 5 latas de óleo por mês, passar a utilizar 4, terá reduzido a quantidade de óleo, mas continuará consumindo gordura em excesso. A população pode não conseguir mensurar o que seria *com moderação*. Além disso, o Guia não recomenda reduzir o consumo de frituras (ainda incentiva, ao falar do ovo: *“São alimentos extremamente versáteis, podendo ser consumidos em qualquer uma das três refeições principais, cozidos ou fritos...”*), por exemplo, e não dá opções saudáveis, como preparações cozidas, assadas ou grelhadas, para substituir preparações com grandes quantidades de gorduras. Assim, a recomendação do Guia citada, por si só, sem especificar quantidades, porções, modo de preparo, e sem definir alternativas para cada tipo de alimento à população, não contribui para a prevenção de obesidade e doenças crônicas. Por outro lado, considerando a recomendação de redução de gorduras sem determinar quantidades para consumo, e não havendo no Guia distinção entre gorduras poli-insaturadas, monoinsaturadas e saturadas, o mesmo ignora a importância de certos tipos de gordura para a manutenção do organismo, e pode levar a população ao outro extremo, reduzindo a ingestão de inclusive gordura poli-insaturada para níveis abaixo do necessário para manutenção do organismo. O consumo de gorduras é essencial para absorção das vitaminas lipossolúveis, para a formação de hormônios e redução dos níveis de triglicérides sanguíneos, por exemplo. A American Heart Association recomenda ingestão de ômega 3, por exemplo: 0,5 - 1g de Omega-3 EPA e DHA para os indivíduos com níveis de triglicérides em jejum borderline (150-199mg/dL), 1 - 2 g para os indivíduos com altos níveis de triglicérides em jejum (200-499mg / dL), e 2 - 4g para indivíduos com níveis de triglicérides em jejum muito alto ($\geq 500\text{mg/dL}$). Para indivíduos saudáveis recomenda o consumo variedade de peixes (de preferência oleosa), e uma ingestão diária de 1g de Omega-3 EPA e DHA para pacientes com doença coronária documentada. Referências: Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013; 100 (1Supl.3):1-40. P. C. Calder. Nutritional benefits of omega-3 fatty acids. Food enrichment with omega-3 fatty acids. Woodhead Publishing, UK. 2013: 3-26.

Data: 07/05/2014



Comentário: COMENTÁRIO ABIAD: Primeiramente, sugerimos a exclusão do texto “devem ser evitados” a proposta de Guia Alimentar, com a seguinte justificativa: todos os alimentos citados estão devidamente regulamentados pelas normas da ANVISA e do MAPA, e obedecem aos procedimentos de registro ou comunicação de início de fabricação, segundo legislação específica e competência do respectivo órgão regulador. Cada categoria citada atende aos requisitos de identidade e qualidade estabelecidos pelos respectivos Regulamentos Técnicos Específicos, bem como atende às listas positivas e aos limites de uso de aditivos alimentares estabelecidos pela ANVISA. Além disso, cabe ressaltar que segundo a RDC nº 359/2003 da ANVISA (Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional), cada categoria de alimento tem sua recomendação de porção, e algumas apresentam recomendação de consumo ocasional, como os refrigerantes, bebidas, biscoitos, chocolates, etc. Portanto, entendemos inadequado constar no Guia o termo “devem ser evitados”. Referências: 1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Justificativa: COMENTÁRIO ABIAD: Primeiramente, sugerimos a exclusão do texto “devem ser evitados” a proposta de Guia Alimentar, com a seguinte justificativa: todos os alimentos citados estão devidamente regulamentados pelas normas da ANVISA e do MAPA, e obedecem aos procedimentos de registro ou comunicação de início de fabricação, segundo legislação específica e competência do respectivo órgão regulador. Cada categoria citada atende aos requisitos de identidade e qualidade estabelecidos pelos respectivos Regulamentos Técnicos Específicos, bem como atende às listas positivas e aos limites de uso de aditivos alimentares estabelecidos pela ANVISA. Além disso, cabe ressaltar que segundo a RDC nº 359/2003 da ANVISA (Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional), cada categoria de alimento tem sua recomendação de porção, e algumas apresentam recomendação de consumo ocasional, como os refrigerantes, bebidas, biscoitos, chocolates, etc. Portanto, entendemos inadequado constar no Guia o termo “devem ser evitados”. Referências: 1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Data: 07/05/2014

Comentário: - Sugestões: ¿ Passo 1. Destacar a valorização da alimentação como primeiro passo a ser seguido. ¿ Passo 2. Distinguir os tipos de açúcares, sal e óleos e gorduras. ¿ Passo 4. Sem foco nas seis refeições diárias ¿ cita apenas três. Orientar fracionamento e frequência. ¿ Passo 6. Existem alimentos industrializados saudáveis, não generalizar. ¿ Passo 8. Ser o segundo passo. ¿ Passo 10. Ser mais claro nos argumentos. ¿ A recomendação da FAO/OMS para ¿Alimentação, nutrição e atividade física na prevenção de câncer: uma perspectiva global¿ seria boa referência para os dez passos deste guia. Referência: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância de Câncer. Alimentação, nutrição e atividade física na prevenção de câncer: uma perspectiva global. Traduzido por Atayde Hanson Tradutores. RJ. INCA, 2007.

Justificativa: Os comentários acima estão pautados em possibilitar maior compreensão por parte do leitor.

Data: 07/05/2014

Comentário: Sugestões para cada passo descrito no capítulo.



Justificativa: PASSO 1: A explicação do passo é pouco clara, fala que devemos consumir alimentos e não “produtos derivados de alimentos”, mas para a população geral não está claro o que é um produto derivado de alimento. PASSO 2: “Usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação”; incluir os termos alimentos gordurosos e fritos. Questionamos o significado de “moderação”, que é relativizado podendo significar medidas diferentes. Sugerimos a inclusão da explicação e exemplificação do que é o uso moderado desses alimentos, através do uso de medidas caseiras. PASSO 3: “Limitar o uso de produtos prontos para consumo”, entendemos que não comunica adequadamente o conteúdo. Sugerimos a substituição dos termos “prontos para consumo” por “industrializados”, por conter um significado mais efetivo para a população. PASSO 4: “Comer com regularidade e com atenção e em ambientes apropriados”, compreendemos que a explicação da frase não atinge setores da população como os indígenas, quilombolas, população de baixa renda. Definir o que é regularidade e o que é ambiente apropriado no contexto da população brasileira. PASSO 5: Quanto ao item 5 “Comer em companhia”, construir uma frase que destaque o momento da refeição como uma possibilidade de prazer e partilha. PASSO 6: Entendemos que o termo “variedade” remete a supermercado e não achamos pertinente empregá-lo nem priorizá-lo. Sugerimos que seja suprimido do texto uma vez que passa a noção de um local onde se encontram muitos produtos prontos para o consumo, ao qual o guia muito bem critica. Sugerimos ainda, que o termo supermercado também seja suprimido e que seja substituído apenas por “locais”, considerando que ao longo da explicação são dados exemplos de estabelecimentos comerciais. PASSO 7: Este passo tem uma relação direta com os passos 4 e 5 e que eles, por esta razão poderiam estar encadeados. Julgamos importante que este passo remetesse de alguma maneira à prazer, à cuidado, à carinho que envolve todo o ato de cozinhar, alimentar, partilhar receitas e hábitos culinários. PASSO 8: Sugerimos que este passo seja redigido em forma que o indivíduo possa refletir o planejamento de sua alimentação com base em sua rotina. PASSO 9: Onde aparece no texto “comida caseira”, julgamos ser necessária a inclusão de orientação para que se busquem pratos aos quais a comida seja colorida e pouco gordurosa. PASSO 10: Após longa discussão concebemos este item como bastante polêmico, porém importantíssimo, tendo em vista que somos todos vítimas de propagandas comerciais muitas das vezes enganosas e tendenciosas. Entendemos que este passo é um alerta contra a propaganda comercial e pensamos ser importante que a população busque informações confiáveis (onde seriam?), sobre os produtos oferecidos, e que não aceitem sem questionamentos e críticas, a propaganda comercial de alimentos. Alguma coisa parecida com “Não guie sua alimentação com base nas informações de propagandas comerciais”.

Data: 07/05/2014
Comentário: O conteúdo dos 10 passos não reflete o conteúdo da nova proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo assim, há necessidade de reformulação de seu conteúdo de acordo com os temas expostos em cada capítulo.
Justificativa: Os 10 passos têm por finalidade facilitar o entendimento a respeito das recomendações propostas no Guia, permitindo ao cidadão o conhecimento dos pontos mais relevantes. Deste modo, sugere-se que os 10 passos sejam mais objetivos e claros, contribuindo assim de maneira eficiente para a compreensão dos aspectos mais importantes associados a uma alimentação saudável.
Data: 07/05/2014
Comentário: O rendimento profissional está diretamente relacionado à qualidade de vida. Partindo-se dessa premissa, os hábitos alimentares são capazes de influir, positiva ou negativamente, no desempenho de cada funcionário e, conseqüentemente, nos resultados
Justificativa: pessoas que comem refeições saudáveis e fazem exercício numa base regular têm melhor desempenho no trabalho e menor absenteísmo.
Data: 07/05/2014
Comentário: os 10 passos estão em uma linguagem muito aberta para o entendimento de pessoas que não são da área nutricional. Algumas palavras usadas geram entendimentos diferentes a cada um que ler, como por exemplo: moderadamente.
Justificativa: O guia deveria conter informações explicadas, como por exemplo o que é moderadamente. Conter também palavras que toda população possa entender.
Data: 07/05/2014
Comentário: "biscoitos recheados, guloseimas, salgadinhos, refrigerantes, bebidas adoçadas em geral, sopa e macarrão instantâneos, tempero pronto, embutidos, produtos prontos para aquecer, devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente."
Justificativa: O guia realmente esta bom, mas quando se fala em população, deveríamos levar em conta que a pessoas leigas que ao lerem esta parte ficarão confusas, "e pra comer ou não", então na minha opinião, como já sabemos q estes produtos alimentícios realmente fazem mal a saúde, deveríamos colocar que os mesmo não devem ser consumidos, para não deixar a população nesse meio termo, e sempre incentivar uma alimentação natural!
Data: 07/05/2014



Comentário: O manual no geral ficou muito chamativo para população pelo tema abrangente e pelo fato da variação de imagens. Porém é notável a falta da informação sobre beber pelo menos 2 L de água e se alimentar de 3 em 3 horas. Porções de óleo moderada não foi uma boa opção.

Justificativa: É muito importante lembrar o comer de 3 em 3 horas, fundamental para uma alimentação saudável. Critiquei as porções de óleo moderada, pois o que é moderado para mim pode não ser para grande parte da população, seria importante a quantidade e as porções alimentares. Sobre a população aprender a olhar rótulo: a maioria não sabe interpretar os mesmos. No mais o Guia foi bem informativo, mas faltou esses detalhes que fazem toda a diferença. Parabéns e obrigada!

Data: 07/05/2014

Comentário: Gostei dos 10 passos. Sugiro que este material seja acompanhado de um breve questionário, no qual a pessoa possa avaliar se está seguindo ou não tais recomendações. Seria uma forma atrativa de estimular a reflexão dos leitores sobre suas práticas e ainda servir de base para a criação de indicadores apropriados para avaliar o uso do Guia.

Justificativa: Gostei dos 10 passos. Sugiro que este material seja acompanhado de um breve questionário, no qual a pessoa possa avaliar se está seguindo ou não tais recomendações. Seria uma forma atrativa de estimular a reflexão dos leitores sobre suas práticas e ainda servir de base para a criação de indicadores apropriados para avaliar o uso do Guia.

Data: 07/05/2014

Comentário: Pg 79- Juntamente com as referências, incluir sites ou indicar um espaço do MS aberto às pessoas que gostariam de contribuir com vídeos educativos, informativos e interessantes, sobre alimentos, produtos alimentícios, alimentação saudável, de preferência curtos e todos formatados para serem gravados em CD ou DVD

Justificativa: Há vídeos no You Tube como os produzidos pelo: Do Campo à Mesa (<https://www.youtube.com/watch?v=b6292kr28YM>) e vários outros interessantes como a Licionista Ana Paula (<https://www.youtube.com/watch?v=6TE-qxhXSCE>) que poderiam ser avaliados pelo próprio MS. O objetivo seria a sua utilização nas salas de espera da Rede Básica de Saúde ou em creches e escolas, enfim em qualquer local que haja público e que tenha o leitor de DVD. São vídeos já prontos e que muitas vezes atendem ao que queremos transmitir com determinado público. Entretanto precisam de um programa para convertê-los e grava-los

Data: 07/05/2014

Comentário: Ótimas dicas

Justificativa: Os dez passos estão bem elaborados, além de tratarem a maioria dos problemas que os brasileiros tem com a alimentação hoje em dia.
Data: 07/05/2014
Comentário: Gostaria que o novo guia falasse sobre lanches saldáveis, fáceis e baratos para serem preparados em casa pelas mães, para que as crianças não acabem levando chips e refrigerante como lanche.
Justificativa: Porque no guia não tem dicas sobre como preparar lanches saudáveis, baratos e fáceis de preparar, para crianças levarem para escola .
Data: 07/05/2014
Comentário: Inserir aproveitamento integral dos alimentos. Utilizar cascas talos e ramas, o miolo dos "pescoços" de brócolis e couve. Inserir em algum lugar que desperdiçar alimentos é cruel.
Justificativa: Como pode ser você saudável jogando comida fora enquanto ainda há fome por aí? estando ainda apropriado para o uso deve-se comprar com moderação e em mais vezes. Criar cada vez menos estoques.



DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



Ministério da
Saúde

