

Guia Alimentar para a População Brasileira:

Comida de verdade, o caminho para a alimentação saudável

Profa Dra Virgínia Campos Machado
Docente da Escola de Nutrição da
Universidade Federal da Bahia



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



Alimentação saudável

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; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Brasil, 2014. Guia Alimentar para a população Brasileira. (p. 8)



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



Guias alimentares

As diretrizes alimentares nacionais baseadas em alimentos fornecem conselhos e princípios específicos para cada contexto sobre dietas e estilos de vida saudáveis, fundamentados em evidências sólidas e que respondem às prioridades de saúde pública e nutrição de um país, aos padrões de produção e consumo de alimentos, às influências socioculturais, aos dados de composição dos alimentos e à acessibilidade, entre outros fatores.

...muitos países estão agora adotando perspectivas mais holísticas, abordando combinações alimentares (refeições), modalidades de alimentação, considerações sobre segurança alimentar, estilo de vida e aspectos de sustentabilidade em suas recomendações.

<https://www.fao.org/nutrition/education/dietary-guidelines/background/en/>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Guias alimentares do mundo



<https://www.fao.org/nutrition/education/dietary-guidelines/background/en/>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE
GOVERNO PRESENTE
FUTURO PRA GENTE

Mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais...

Os Guias Alimentares precisam ser atualizados de tempos em tempos já que os modos de viver e de se alimentar da população, assim como os conhecimentos sobre alimentação e nutrição estão em constante mudança.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O Guia Alimentar para a População Brasileira 2014



O que ele traz de novo após 10 anos de sua publicação?



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O Guia Alimentar para a População Brasileira



Não é um documento para nutricionistas exclusivamente!

*Um guia Alimentar
para todos os
brasileiros e
brasileiras!*



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais...

PREVALÊNCIA DE SUBNUTRIÇÃO (PERCENTUAL) (MÉDIA DE 3 ANOS)

Visualizar por ☒ Países ☐ Sub-regiões ☐ Regiões

2022-2024

Mapa da fome

Mapeamento da subnutrição e da insegurança alimentar em todo o mundo.

O Mapa Interativo da Fome Mundial da FAO 2025 apresenta as estimativas globais mais recentes sobre fome e insegurança alimentar.

Explore as tendências atuais na África, Ásia, América Latina e Caribe e outras regiões, acompanhe o progresso em direção ao ODS 2 (Fome Zero) e alterne entre os dois indicadores da Meta 2.1 dos ODS para obter uma visão clara do cenário atual da segurança alimentar: o Indicador 2.1.1 dos ODS sobre a prevalência da subnutrição (PoU) e o Indicador 2.1.2 dos ODS

 INFORMAÇÕES

 LENDA

Percentagem da população total

-  <2,5%
-  ≥2,5% - 5%
-  >5% - 10%
-  >10% - 25%
-  >25% - 40%
-  >40% - 60%
-  Sem dados

<https://www.fao.org/interactive/hunger-map/en/>

Mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais...

NU

g1

JORNAL NACIONAL

NEW



Consumo de arroz e feijão no Brasil diminui e atinge menores índices desde os anos 1960

A falta desses grãos no prato dos brasileiros é motivo de preocupação para pesquisadores da área de saúde.

Por Jornal Nacional

04/10/2025 21h36 · Atualizado há um mês

<https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2025/10/04/consumo-de-arroz-e-feijao-no-brasil-diminui-e-atinge-menores-indices-desde-os-anos-1960.ghtml>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais...



COP30

→ → →

<https://brasil.un.org/pt-br/301371-cop30-no-brasil>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Classificação de alimentos Nova:

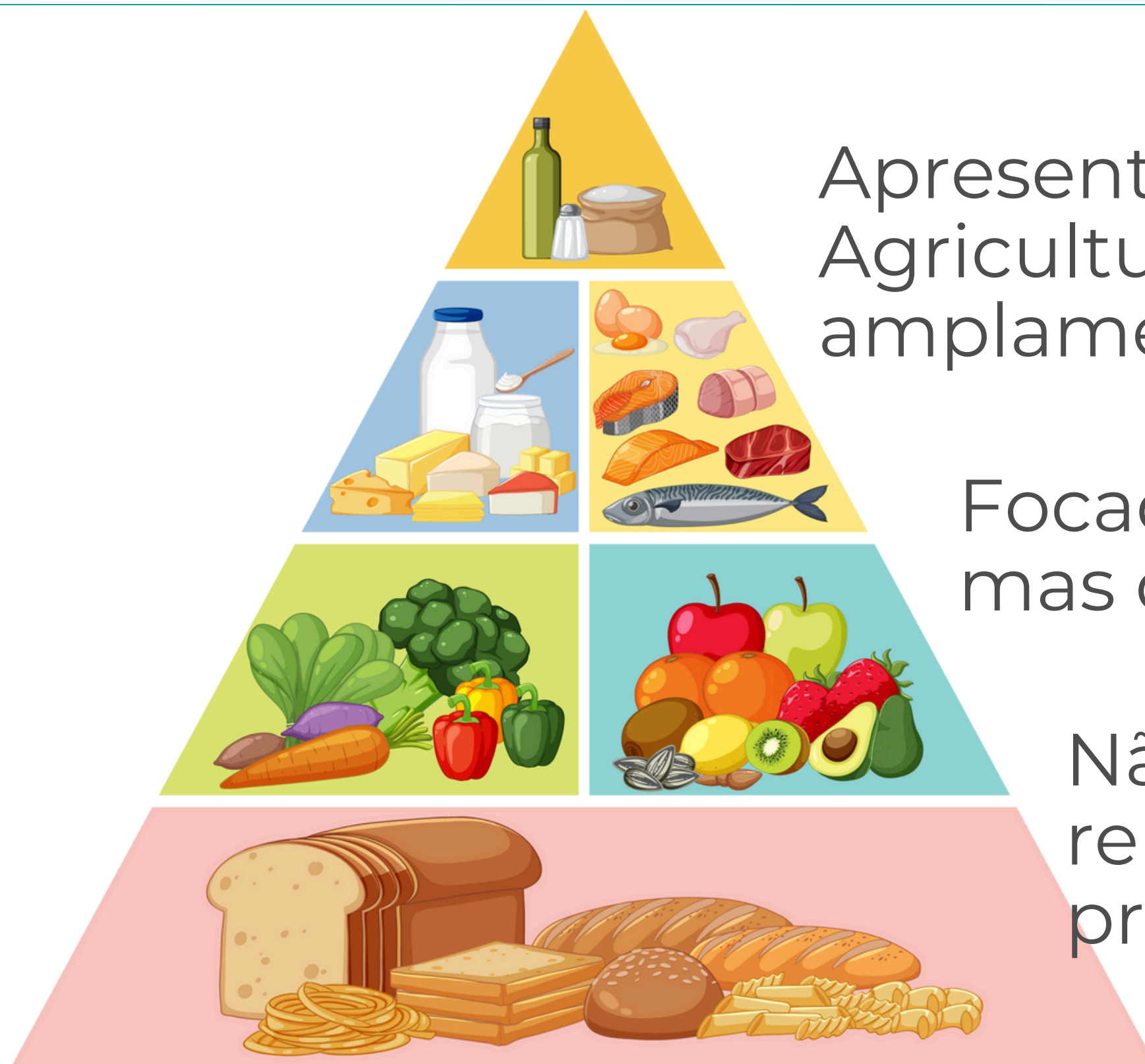
uma
contribuição
da ciência
brasileira para
o mundo



No final dos anos 2000, pesquisadores do Nupens foram pioneiros em apontar mudanças no processamento industrial de alimentos como o principal motor da pandemia de obesidade, que tem início nos Estados Unidos nos anos 1980 e que, no século 21, passa a atingir maioria dos países do mundo.

<https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>

Pirâmide Alimentar - comum, mas ultrapassada!



Apresentada pelo Departamento de Agricultura americano em 1992, foi amplamente utilizada.

Focada na abordagem nutricional, mas descontextualiza o alimento.

Não diferencia os alimentos em relação à sua origem ou nível de processamento.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



“Acredito que a pirâmide é um método ultrapassado de orientação alimentar. Ela padroniza grupos de alimentos e quantidades, não citando a qualidade dos mesmos, questão essa que também é importante.

Se trata de um método reducionista que foca no que é mais ou menos recomendado consumir, deixando de lado o ‘como comer’, ‘quando comer’, ‘onde comer’.”

Relato publicado por O Joio e O Trigo em: <https://ojoioeotrigo.com.br/2018/08/apos-26-anos-de-trabalho-piramide-dos-alimentos-nao-quer-se-aposentar/>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Classificação NOVA

**Classificação baseada
no nível e extensão do
processamento dos
alimentos**

1. Alimentos in natura ou minimamente processados
2. Ingredientes culinários
3. Alimentos processados
4. Alimentos ultraprocessados

Processado ≠ ultraprocessado
Industrializado ≠ ultraprocessado

Ultraprocessado = produto alimentício
≠ comida de verdade



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O Guia Alimentar para a População Brasileira



2014

Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS)
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição
e Saúde - NUPENS/USP
Ministério da Saúde - MS

O documento orienta famílias, comunidades, profissionais da saúde e tomadores de decisão sobre os caminhos para a boa alimentação.

Essa versão do Guia Alimentar já inspirou publicações semelhantes em outros países, como Chile e México.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O Guia Alimentar para a População Brasileira

Organizado em capítulos:

1. **Princípios**

2. A escolha dos alimentos

3. Dos alimentos à refeição

4. O ato de comer e a comensalidade

5. A compreensão e a superação de obstáculos

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Os princípios para a elaboração do Guia Alimentar

*A alimentação é
mais do que a
ingestão de
nutrientes*



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Os princípios para a elaboração do Guia Alimentar

*Recomendações
devem estar
em sintonia
com o seu
tempo*



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Os princípios para a elaboração do Guia Alimentar

*Sistema
alimentar
socialmente e
ambientalmente
sustentável*



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Os princípios para a elaboração do Guia Alimentar

Diferentes
saberes geram
o conhecimento
para a
formulação de
guias
alimentares



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Os princípios para a elaboração do Guia Alimentar

*guias
alimentares
ampliam a
autonomia nas
escolhas
alimentares*



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O Guia Alimentar para a População Brasileira

Organizado em capítulos:

1. Princípios

2. A escolha dos alimentos

3. Dos alimentos à refeição

4. O ato de comer e a comensalidade

5. A compreensão e a superação de obstáculos

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A escolha dos alimentos



Faça de alimentos in natura
ou minimamente
processados a base de sua
alimentação



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A escolha dos alimentos



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A escolha dos alimentos



Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A escolha dos alimentos



Evite alimentos ultraprocessados



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A escolha dos alimentos



Prefira sempre alimentos
in natura ou
minimamente
processados e preparações
culinárias a alimentos
ultraprocessados



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O Guia Alimentar para a População Brasileira

Organizado em capítulos:

1. Princípios

2. A escolha dos alimentos

3. Dos alimentos à refeição

4. O ato de comer e a comensalidade

5. A compreensão e a superação de obstáculos

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Dos alimentos à refeição



Imagens geradas com Copilot



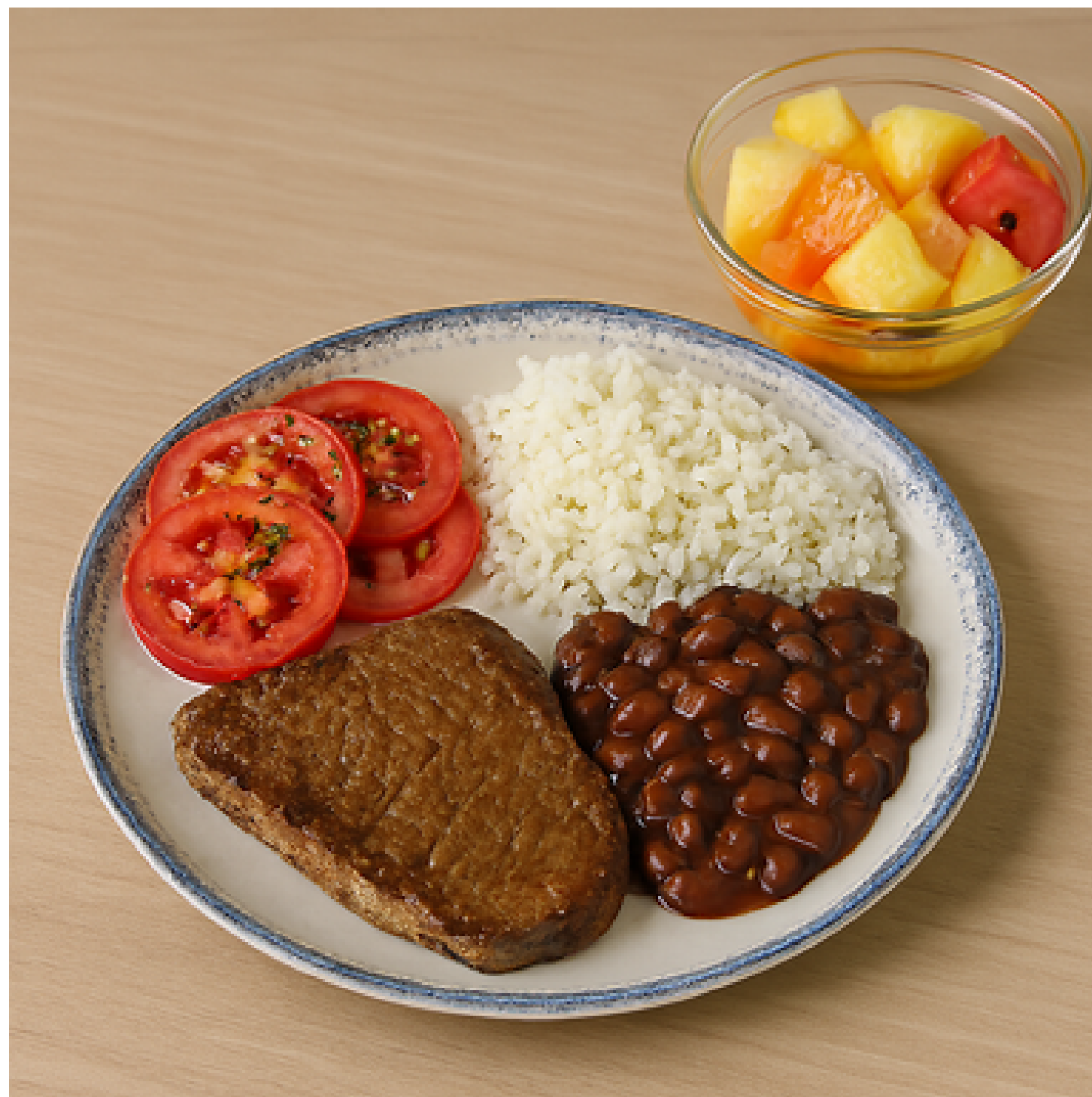
TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Dos alimentos à refeição



Imagens geradas com Copilot



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O Guia Alimentar para a População Brasileira

Organizado em capítulos:

1. Princípios
2. A escolha dos alimentos
3. Dos alimentos à refeição
- 4. O ato de comer e a comensalidade**
5. A compreensão e a superação de obstáculos

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O ato de comer e a comensalidade



COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes, com calma e atenção ao momento da refeição.

Imagens geradas com Copilot



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O ato de comer e a comensalidade



COMER EM AMBIENTES APROPRIADOS

Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e sem estímulos para o consumo ilimitado de alimentos.

Imagens geradas com Copilot



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O ato de comer e a comensalidade



COMER EM COMPANHIA

Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.

Imagens geradas com Copilot



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O Guia Alimentar para a População Brasileira

Organizado em capítulos:

1. Princípios

2. A escolha dos alimentos

3. Dos alimentos à refeição

4. O ato de comer e a comensalidade

5. A compreensão e a superação de obstáculos

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A compreensão e a superação de obstáculos

Há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis

DESAFIO: INFORMAÇÃO



O QUE VOCÊ PODE FAZER

O Guia Alimentar para a população brasileira é uma boa fonte de informações. Aprenda a detectar fake news e desinformação. Leitura de rótulos. Participe de debates sobre alimentação saudável.

Imagens Canva



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A compreensão e a superação de obstáculos

Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções

DESAFIO: OFERTA



O QUE VOCÊ PODE FAZER

Evite fazer compras de alimentos em locais onde apenas são comercializados alimentos ultraprocessados e evitar comer em redes de fast-food. Prefira feiras livres e sacolões. Organize as compras.

Imagens Canva



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A compreensão e a superação de obstáculos

Frutas, legumes e verduras podem ser mais caras que alimentos ultraprocessados

DESAFIO: CUSTO



O QUE VOCÊ PODE FAZER

Observe que o custo total de refeições com alimentos in natura, no Brasil, ainda é menor do que de refeições com base em ultraprocessados. Prefira alimentos da estação e a compra em feiras e pequenos mercados.

Imagens Canva



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A compreensão e a superação de obstáculos

O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados.

DESAFIO: HABILIDADES CULINÁRIAS



O QUE VOCÊ PODE FAZER

Converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... comece a cozinhar!

Imagens Canva



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O ato de comer e a comensalidade

As recomendações deste guia podem implicar a dedicação de mais tempo à alimentação.

DESAFIO: TEMPO



O QUE VOCÊ PODE FAZER

É impossível zerar o tempo gasto com as refeições - que envolve desde decidir o que comer até preparar e consumir as refeições - mas a organização e o desenvolvimento de habilidades culinárias pode otimizar esse tempo.

Imagens Canva



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O ato de comer e a comensalidade

A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos,

DESAFIO: PUBLICIDADE



O QUE VOCÊ PODE FAZER

A função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas.

Imagens Canva



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: MS, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Cruz, G. L. da ., Andrade, G. C., Rauber, F., Levy, R. B., & Louzada, M. L. da C.. (2025). Application of the Nova food classification to the 2017-2018 Household Budget Survey: monitoring adherence to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population . Epidemiologia E Serviços De Saúde, 34, e20240369. <https://doi.org/10.1590/S2237-96222025v34e20240369.en>

JAIME, Patricia Constante; BRAGA, Murilo Bomfim Lobo. Dez anos do Guia Alimentar para a População Brasileira: história, ciência e política. Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 34, p. e20240267, 2025.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Bibliografia

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. Background. Rome: FAO, [s.d.].

Disponível em: <https://www.fao.org/nutrition/education/dietary-guidelines/background/en/>.

Acesso em: 10 nov. 2025.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition, Wallingford, Oxon, v. 22, n. 5, p. 936-941, Apr. 2019. <http://doi.org/10.1017/S1368980018003762.5>

PERES, João. Após 26 anos de trabalho, pirâmide dos alimentos não quer se aposentar.

O Joio e o Trigo, São Paulo, 28 ago. 2018.

Disponível em: <https://ojoioeotrigo.com.br/2018/08/apos-26-anos-de-trabalho-piramide-dos-alimentos-nao-quer-se-aposentar/>. Acesso em: 10 nov. 2025.



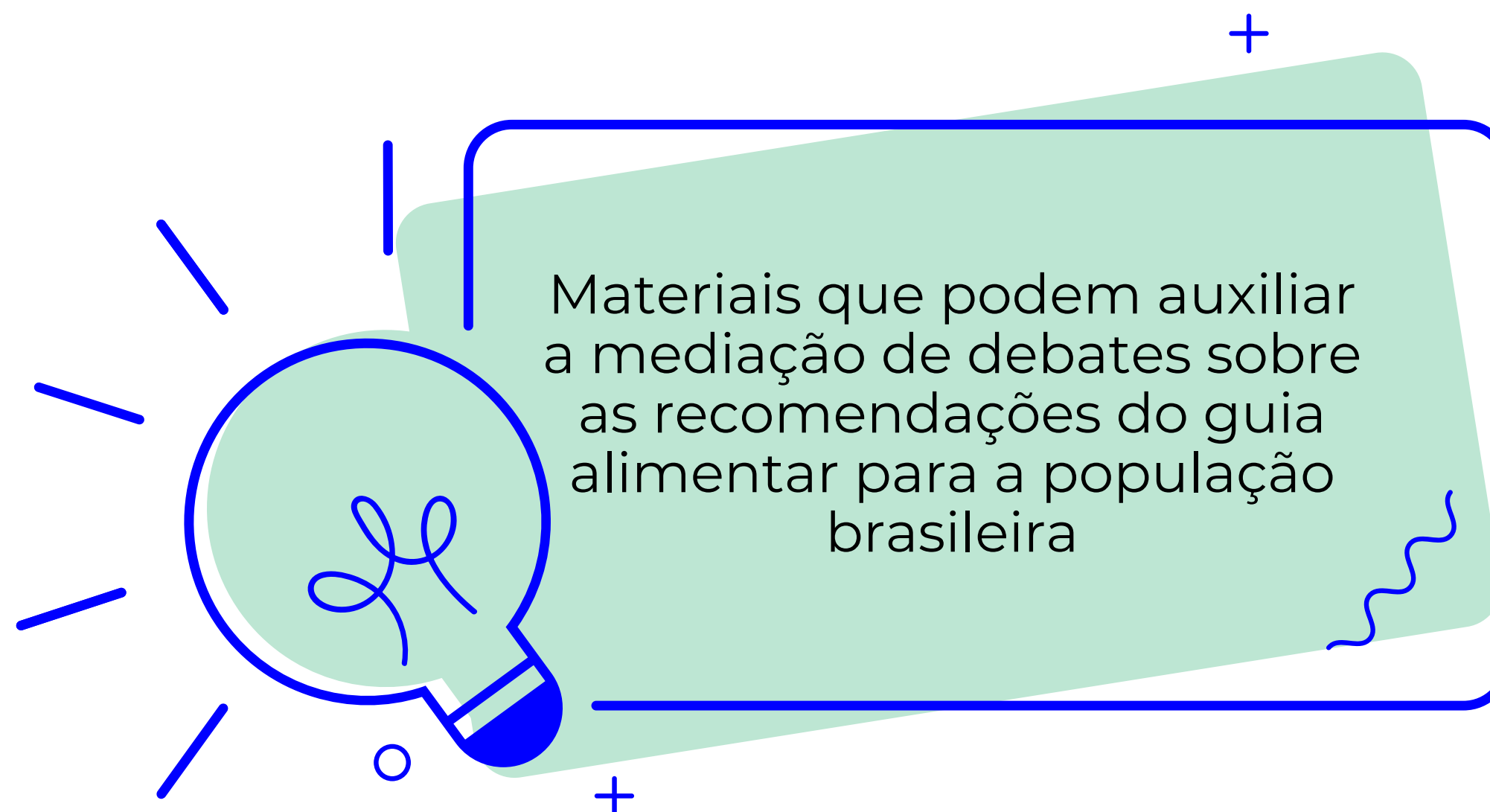
TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Manual de implementação do Guia Alimentar na APS



http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual_instrutivo_guia_alimentar_pop_brasileira.pdf



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira

MINISTÉRIO DA SAÚDE
SECRETARIA DE SAÚDE PÚBLICA

FASCÍCULO 1
PROTÓCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR: BASES TEÓRICAS E
METODOLÓGICAS E PROTOCOLO PARA A
POPULAÇÃO ADULTA

FASCÍCULO 2
DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA
Pessoa IDOSA

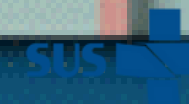
FASCÍCULO 3
DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA
GESTANTE

FASCÍCULO 4
DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE
0 A 10 ANOS

FASCÍCULO 5
DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA
Criança



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 1
PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR: BASES TEÓRICAS E
METODOLÓGICAS E PROTOCOLO PARA A
POPULAÇÃO ADULTA

Brasília - DF
2021



MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 2
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA
PESSOA IDOSA

Brasília - DF
2021



MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 3
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA
GESTANTE

Brasília - DF
2021



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 4
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE
CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS

Brasília - DF
2022



MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

FASCÍCULO 5
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA
PESSOA NA ADOLESCÊNCIA

Brasília - DF
2022



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Como acessar os protocolos:



https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo1.pdf

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo2.pdf

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo3.pdf

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo4.pdf

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo5.pdf



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Curso em parceria NUPENS e Panelinha (Rita Lobo)

 **LINK** https://www.youtube.com/playlist?list=PLx-RfqJiTFAQc8_eil-eHVB32hyP9aQ



Curso: Comida de Verdade
Panelinha - 1 / 10

 **P** **AULA 1**
O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 7:31

Comida de Verdade 1: O que é alimentação saudável?
Panelinha

2 **P** **AULA 2**
COMO MUDAR A ALIMENTAÇÃO DE CASA 7:50

Comida de Verdade 2: Como mudar a alimentação de casa?
Panelinha

3 **P** **AULA 3**
COMO SABER SE O ALIMENTO É SAUDÁVEL 9:33

Comida de Verdade 3: Como saber se o alimento é...
Panelinha

4 **P** **AULA 4**
COMO POSSO COMER COMIDA DE VERDADE SEM GASTAR 5:57

Comida de Verdade 4: Como posso comer comida de...
Panelinha

5 **P** **AULA 5**
COMO FAZER COMIDA DE VERDADE SÓ PARA MIM 6:39

Comida de Verdade 5: Como fazer comida de verdade só...
Panelinha

P **AULA 6**

Comida de Verdade 6: Como

Comida de verdade 1: O que é alimentação saudável?



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Instrumento iconográfico do Guia Alimentar



Menu SciELO Brasil Revista de Nutrição ▾ Português ▾

Sumário < Anterior Atual Seguinte > Resumo ▾ Texto (EN) ▾ PDF ▾

COMUNICAÇÃO • Rev. Nutr. 30 (1) • Jan-Feb 2017 • <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000100013> copy

Pictorial instrument to guide the classification of foods in the dietary Guidelines for the Brazilian Population

Instrumento iconográfico para orientação da classificação de alimentos do Guia Alimentar para a População Brasileira

Authorship SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS

<https://instrumentoicga.wixsite.com/icga>
<https://doi.org/10.1590/1678-98652017000100013>

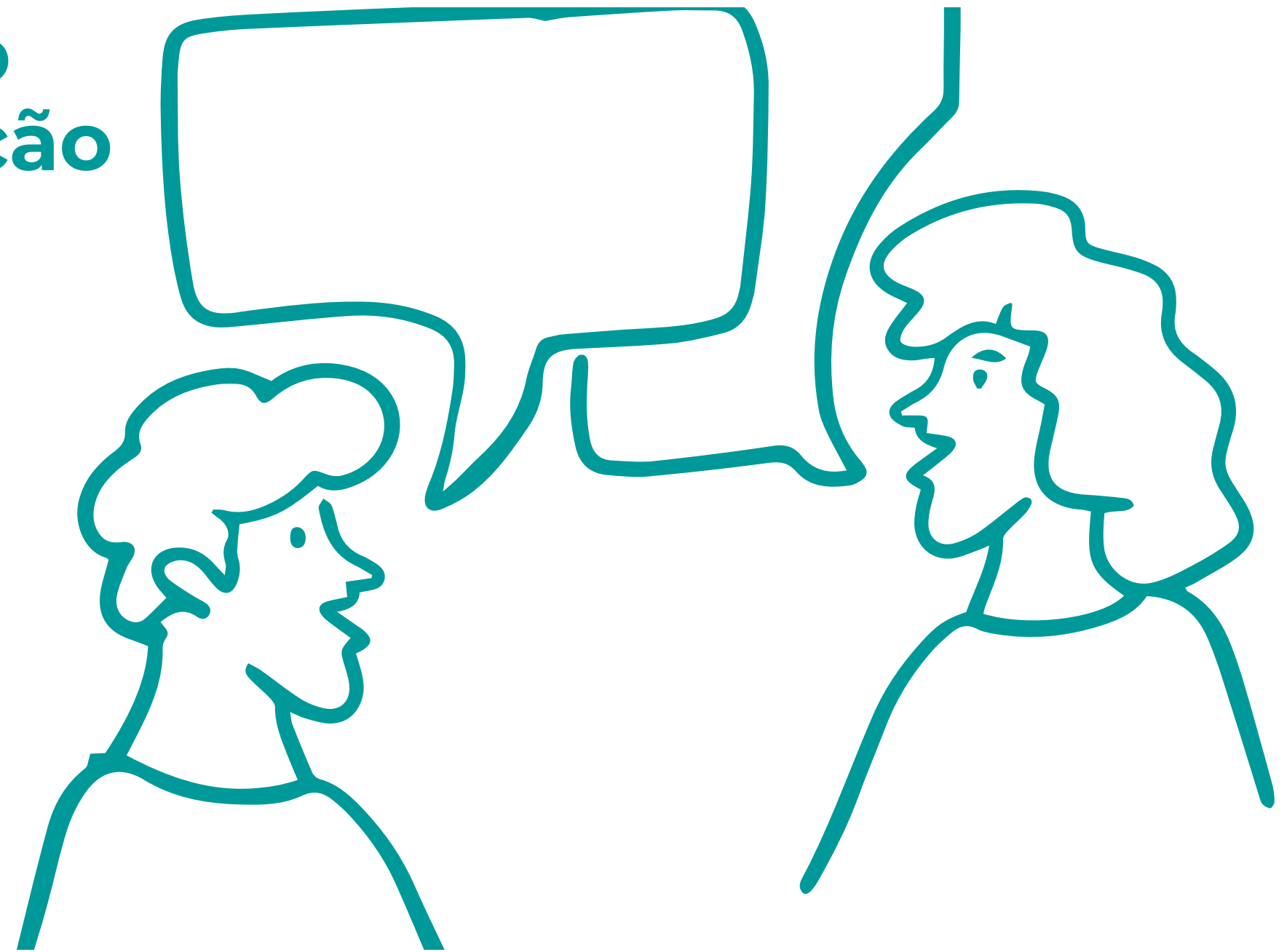


TELESSAÚDEBA



Vamos conversar mais sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira?

Virgínia Campos Machado
virginia.campos@ufba.br
@virginia.vickynut
@gemas.ufba



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
**FUTURO
PRA GENTE**