

Guia Alimentar para a População Brasileira-



Comida de Verdade: O Caminho para a Alimentação Saudável

**Euzélia Lima Souza, Nutricionista / Gastrônoma, Professora
do Curso de Gastronomia da Escola de Nutrição da UFBA**



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

O que é "comida de verdade"

Alimentos que vêm da terra, preparados com saber.

Mantêm vínculo com território e cultura.

São parte da memória afetiva e social.

Exemplos: feijão, arroz, banana-da-terra, mandioca, cuscuz, licuri.



<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/comida-de-verdade>



Foto: própria



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Princípios do Guia Alimentar

- Incentivar alimentos in natura e minimamente processados.
- Usar com moderação os ingredientes processados.
- Evitar ultraprocessados.
- Valorizar o comer junto e o prazer à mesa.



reepik.com/free-photo/medium-shot-woman-eating-salmon-bowl_47696824.htm#fromView=keyword&page=1&position=32&uuid=4ef94efa-8b96-4ff1-8d85-4322b0943858&query=Healthy+meal



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Estratégias Práticas na Atenção Primária

Oficinas culinárias e degustações educativas

Parcerias com escolas e hortas comunitárias

Uso do Guia em visitas domiciliares e grupos de família



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Trabalho em rede: nutricionistas + médicos + gestores + agricultores + comunidade.

Valorização do saber-fazer das pessoas e sua cultura.



Fonte: própria

Educação alimentar e sensorial integrada ao cotidiano das comunidades.

Cidadania alimentar: comer bem como direito



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Gastronomia



ferramenta educativa: une sabor, técnica e cultura.



Valorização dos ingredientes locais e da agricultura familiar.



Saberes compartilhados: nutricionistas + médicos + comunidades, escolas.



Cardápios culturais e prazerosos: educação do paladar e respeito à identidade.



Fonte: Euzelia Souza 2025



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Caminhos para aplicar oficinas gastronômicas

Como transformar a teoria em prática

Planejar oficinas conforme o cardápio e demanda da comunidade.

Utilizar **alimentos da agricultura familiar** e ingredientes regionais.

Incluir as pessoas como protagonistas das preparações.

Integrar a culinária às **atividades das comunidades**.

Avaliar impacto sensorial e educativo (aceitação, participação, diálogo).

Fortalecer o **vínculo entre alimentação, cultura e cidadania**.



Fonte própria



Fonte própria



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Ferramentas da Gastronomia: Técnicas Gastronômicas



Fonte própria



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Gastronomia como Ferramenta para preparar a “comida de verdade”

- A gastronomia traduz o conhecimento das técnicas
- Educar o paladar é cozinhar com intenção — equilibrando nutrição, prazer e cultura.
- Através do preparo, da cor e da textura, o indivíduo aprende a gostar do alimento saudável.



<https://www.freepik.com/free-photo/medium-shot-woman-holding-plate-with>



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

A Gastronomia como expressão cultural

Massimo Montanari (2008): “Comer é um ato cultural antes de ser biológico.”

A comida expressa **quem somos e onde vivemos**.

Cada cardápio traduz **saberes, memórias e pertencimento**.

Adaptar cardápios de acordo ao Guia Alimentar é **educar pelo sabor e pela cultura**.

Gastronomia e nutrição: união entre **ciência, afeto e identidade**.



Fonte própria



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Comida, cultura e território

Valorizar as
preparações
regionais.

Incentivar alimentos
locais e sazonais.

Preservar saberes e
práticas tradicionais.



Fonte própria



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Ingredientes Regionais e Sazonais

Valorizar alimentos locais e da estação garante frescor, sabor e sustentabilidade.



Foto de arquivo próprio



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

AIPIM (MACAXEIRA / MANDIOCA)

Rico em amido resistente, fibras e compostos fenólicos antioxidantes. Amplamente cultivado por agricultores familiares nordestinos. Textura cremosa e sabor neutro, excelente aceitação infantil.



Fonte própria



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

BATATA-DOCE

Justificativa:

Fonte de carboidratos complexos, fibras e betacarotenos. Variedades roxas contêm antocianinas antioxidantes. Produto típico da agricultura familiar, de ciclo curto e ótima aceitação.

Receitas sugeridas:

- Purê de batata-doce com frango desfiado
- Pãozinho de batata-doce com cenoura
- Bolinho de batata-doce e feijão-fradinho
- Bolo integral de batata-doce e banana
- Batata-doce gratinada com vegetais



Fonte própria



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

INHAME

- Justificativa:

Rico em fibras e compostos bioativos (diosgenina e polifenóis) com ação anti-inflamatória e imunomoduladora.

Produzido pela agricultura familiar e com sabor suave.

Receitas sugeridas:

- Sopa cremosa de inhame e legumes
- Pãozinho de inhame com ervas
- Purê de inhame com carne moída ou proteína vegetal
- Bolinho assado de inhame e frango
- Vitamina de inhame com banana e leite



Fonte própria



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

GOIABA

Justificativa:

Fonte de vitamina C, licopeno e fibras solúveis. Fruta regional de baixo custo, amplamente cultivada pela agricultura familiar. Alta aceitação e versatilidade em receitas doces.

- Bolo integral de goiaba com aveia
- Biscoitinho integral tipo goiabinha
- Mousse leve de goiaba e iogurte natural e banana
- Vitamina de goiaba e banana



FEIJÕES

Justificativa:

Rico em proteínas, ferro, zinco e polifenóis. Tradicional na agricultura familiar do Semiárido e Recôncavo. Base para preparações proteicas e versáteis.

Receitas sugeridas:

- Salada fria de feijão fradinho com legumes
- Bolinho assado de feijão fradinho
- Arroz de feijão fradinho com coco
- Refogado de feijão fradinho com abóbora
- Torta salgada de feijão fradinho e hortaliças



Fonte própria



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

ABÓBORA

Justificativa:

Rica em betacaroteno, luteína e fibras. Ingrediente de baixo custo e alto rendimento da agricultura familiar. Alta aceitação e aproveitamento integral (polpa, casca e sementes).

Receitas sugeridas:

- Purê de abóbora e frango desfiado
- Bolinhos assados de abóbora e aveia
- Arroz de abóbora com coco ralado
- Mini torta integral de abóbora



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

BANANA

Justificativa:

Fonte de potássio, triptofano e pectina.
Fornecida amplamente pela agricultura familiar.
Substitui açúcar em preparações, com alta
aceitação infantil.

Receitas sugeridas:

- Bolo integral de banana e aveia
- Banana assada com coco e melado
- Panqueca integral de banana e aveia
- Farofa doce de banana e coco
- Picolé natural de banana e cacau

Smoothie de banana, maçã e aveia



Fonte própria



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

COCO

Justificativa:

Ingrediente regional com gorduras boas (ácido láurico), fibras e minerais. Produto típico da agricultura familiar litorânea e excelente substituto sem lactose.

Receitas sugeridas:

- Arroz de coco com cenoura e cheiro-verde
- Bolo de coco integral com farinha de aveia
- Doce cremoso de coco e abóbora
- Beiju de coco e banana
- Iogurte vegetal de coco e frutas



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Diretrizes sobre o uso de açúcar na alimentação infantil

O **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos (Brasil, 2019)** orienta que **nenhum tipo de açúcar** seja adicionado às frutas e bebidas.

Inclui mel, xarope de milho, açúcar de coco, adoçantes e outros tipos de açúcar.

Também recomenda **não ofertar alimentos processados e ultraprocessados** com açúcar adicionado.

Valorizar o **doce natural das frutas e alimentos in natura**.

Estratégia prática: **educar o paladar infantil** desde cedo com experiências sensoriais positivas.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Adoçantes naturais (base)

Creme Base de Banana e Passas (≈ 350 g)

Ingredientes

8 bananas bem maduras (≈ 800 g)

1 xícara (chá) de uvas-passas sem semente (≈ 200 g)

1 xícara (chá) de água morna (≈ 240 ml)

Preparo

Hidratar as passas na água morna por 15 min.

Bater bananas, passas com a água até formar um creme homogêneo, cozinhar em fogo médio até soltar da panela de (≈ 15 a 20 minutos).

Armazenamento: pote de vidro, geladeira por até 5 dias ou congelado 3 meses.

Uso: substitui açúcar **1:1 em volume**; também como recheio/base para pudins e mousses.



Fonte própria



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Creme de Banana, Maçã (≈ 500 g)

Creme de Banana, Maçã e (≈ 500 g)

Ingredientes

3 bananas maduras (≈ 300 g)

5 maçãs médias sem casca e sementes (≈ 500 g)

200 ml de água

Preparo

Cozinhar bananas e maçãs com 200 ml de água por 10 min, fogo baixo.

Bater frutas cozidas, despejar em uma panela cozinhar por mais 15 minutos.

Armazenamento: vidro esterilizado, geladeira 5 dias ou congelado 3 meses.

Uso: substitui açúcar **1:1 em volume**; aumenta umidade das massas.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Experiências de sucesso

- Escolas com cardápios baseados no Guia
- Unidades de saúde com hortas e oficinas
- Iniciativas comunitárias e extensionistas



Fonte própria



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Conclusões

Comida de verdade é cultura, identidade e cuidado.

O Guia é ferramenta de promoção da saúde e cidadania.

Cabe a cada profissional multiplicar esse conhecimento.



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Obrigada!

euzeliasouza@yahoo.com.br



TELESSAÚDEBA



GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE

GOVERNO
PRESENTE
FUTURO
PRA GENTE

Referências essenciais

- **BRASIL.** *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
- **BRASIL.** *Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianças_menores_dois_anos.pdf.
- **BRASIL.** *Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)*. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf.

- **MONTEIRO, Carlos A. et al.** *A nova classificação dos alimentos segundo o grau de processamento: uma perspectiva para guias alimentares e políticas públicas*. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, n. 7, e00104919, 2020. DOI: 10.1590/0102-311X00104919.
- **VASCONCELOS, Francisco de A. G. de; BATISTA FILHO, Malaquias.** *Histórico e desafios da Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 10, p. 4427-4439, 2021. DOI: 10.1590/1413-812320212610.14162021.
- **SILVA, A. P. da; SANTOS, J. M.; BEZERRA, G. B.; OLIVEIRA, J. M.** *Educação alimentar e experiências sensoriais na infância: aceitação de preparações naturais em escolas públicas*. Revista de Nutrição, v. 34, e210157, 2021. DOI: 10.1590/1678-9865202134e210157.
- **MIRANDA, M. B.; SANTOS, J. M.; BEZERRA, G. B.; OLIVEIRA, J. M.** *Efetividade de uma campanha para redução de desperdício em uma unidade de alimentação e nutrição*. Cadernos de Saúde Coletiva, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202230030285>.
- **MONTANARI, Massimo.** *Comida como cultura*. 4. ed. São Paulo: Editora Senac, 2013.
- **PEREIRA, Adriana C.; SILVA, Gibson Z. da; CARBONARI, Maria E. E.** *Sustentabilidade, responsabilidade social e meio ambiente*. São Paulo: Saraiva, 2011.
- **VIEIRA, Elenara; CÂNDIDO, Índio.** *Glossário Técnico Gastronômico, Hoteleiro e Turismo*. 2. ed. Caxias do Sul: Educs, 2003.
- **VIEIRA, L. P. et al.** *Gastronomia e educação alimentar: o papel das práticas culinárias na promoção da saúde escolar*. Revista de Alimentação e Cultura, v. 5, n. 2, p. 55-67, 2022.



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**