



**CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS
CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS - 7ª REGIÃO
PA - AC - AM - AP - RO - RR**

PARECER TÉCNICO 02/2019

Interessado: Diretoria do CRN/7ª Região

Assunto: Pirâmide dos Alimentos – Controvérsia quanto à utilização no aprendizado dos Cursos de Graduação em Nutrição.

Relatório

Trata-se de expediente de consulta a respeito do assunto em tela acima descrito, em razão de questionamento levantado pela Nutricionista Thamara Thomazi CRN/7 Nº 2617, a este Conselho, já que ministra aulas para Cursos de Graduação em Nutrição e apresenta dúvidas sobre a utilização ou não da interpretação da Pirâmide de Alimentos para os acadêmicos de Nutrição; uma vez que observa controvérsias quanto a essa prática.

É o breve resumo dos fatos.

1. Fundamentação

Esta Coordenação Técnica entende que o Guia Alimentar aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira e, configurando-se como um instrumento de educação alimentar e nutricional no SUS e também para outros setores.

Os guias alimentares são instrumentos que definem as diretrizes utilizadas na orientação de escolhas alimentares saudáveis pela população. Este instrumento, publicado em 2006, apresentou as primeiras diretrizes oficiais para a população brasileira. Diante das transformações sociais vivenciadas pela sociedade brasileira, que impactaram sobre suas condições de saúde e nutrição, fez-se necessária a revisão dessas recomendações.

A segunda edição do Guia Alimentar apresenta um conjunto de informações, análises, recomendações e orientações sobre escolha, combinação, preparo e consumo de alimentos que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo.



CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS
CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS - 7ª REGIÃO
PA - AC - AM - AP - RO - RR

Vale ressaltar que da forma como foi lançada a segunda edição, está explícita que a nova construção possui todos os subsídios para garantir uma boa interpretação e informação de qualidade sobre educação alimentar e nutricional para a população brasileira, e que possa acompanhar a modernidade. Assim é importante o destaque de como o novo Guia Alimentar está estruturado, em 05 capítulos a saber:

- **Capítulo 1:** descreve os princípios que nortearam a elaboração do Guia. Esses princípios justificam a necessidade de um olhar abrangente sobre a alimentação, para além de nutrientes e alimentos; examinam a natureza das evidências sobre as quais o guia alimentar foi construído; consideram o impacto socioeconômico, cultural e ambiental das formas de produção e distribuição dos alimentos e o caráter dinâmico do sistema alimentar, dos padrões de alimentação e dos problemas de saúde relacionados à alimentação; e, defendem o compromisso que guias alimentares devem ter com a promoção da autonomia das pessoas e com a defesa do direito humano à alimentação.

- **Capítulo 2:** enuncia quatro recomendações gerais para a construção de uma alimentação saudável e que são consistentes com os princípios orientadores do Guia. Faça de alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, a base de sua alimentação. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Evite alimentos ultraprocessados. A regra de ouro e prefira alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias ao invés de alimentos ultraprocessados.

- **Capítulo 3:** traz orientações sobre como combinar alimentos na forma de refeições. Essas orientações são consistentes com as recomendações gerais do capítulo 2 e se baseiam em refeições consumidas por uma parcela substancial da população brasileira que ainda baseia sua alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados e nas preparações culinárias feitas com esses alimentos.

- **Capítulo 4:** traz orientações sobre o ato de comer e a comensalidade, abordando as circunstâncias – tempo e foco, espaço e companhia – que



CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS
CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS - 7ª REGIÃO
PA - AC - AM - AP - RO - RR

influenciam o aproveitamento dos alimentos e o prazer proporcionado pela alimentação.

- **Capítulo 5:** examina fatores que podem ser obstáculos para a adesão das pessoas às recomendações deste Guia – informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade – e propõe para sua superação a combinação de ações no plano pessoal e familiar e no plano do exercício da cidadania.

Ainda uma síntese das recomendações do Guia é oferecida na forma de 'Dez Passos para uma Alimentação Saudável'. E em uma seção final são relacionadas sugestões de leituras adicionais que, organizadas por capítulos, aprofundam os temas abordados e discutidos no Guia.

2. Conclusão

Ante o exposto, o parecer é que diante de um instrumento de trabalho para docentes e discentes que traduz o que há de mais atual para a educação alimentar e nutricional da população brasileira, a pirâmide alimentar torna-se arcaica e ultrapassada, nesse contexto sugerimos a utilização do Guia Alimentar para ministrar as aulas nos Cursos de Graduação e Nutrição, de forma que atenda o que há de mais moderno sobre o assunto. Quanto às Ementas dos Cursos de Graduação e Nutrição que ainda trazem a Pirâmide Alimentar nas grades curriculares, essas devem ser revistas, para que possam acompanhar a modernidade.

É o Parecer.

Belém, 14 de março de 2019.

LYLIS S. LEAL DOS SANTOS NUNES
Coordenadora Técnica do CRN/7
Nutricionista CRN/7-0331