

Aula 00

*SEE-MG (Analista Educacional - ANE -
Nutricionista) Conhecimentos Específicos*

Autor:

Amanda Menon Machado

02 de Julho de 2024

APRESENTAÇÃO

Olá, **CORUJA!**

Tudo bem? Seja bem-vindo (a) ao nosso **Curso de Nutrição!** Antes de qualquer coisa, peço licença para uma rápida apresentação e passagem de algumas orientações importantes.

Este curso contemplará uma *abordagem teórica* da Nutrição, incluindo a resolução de muitas questões de bancas diversas e uma preparação eficiente para concurso público. Este curso tem como objetivo proporcional o material mais completo possível para os seus estudos.

Os **livros digitais** contam com a produção originária de minha autoria:

- **Amanda Menon Machado: nutricionista**, formada pela Universidade Norte do Paraná (2010) e mestre em Ensino pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (2019). Sou Especialista em **Nutrição Clínica e Alimentos Funcionais** pela Universidade Estadual de Londrina (2013) e em **Segurança Alimentar e Nutricional** pela Universidade Estadual Paulista (2017). Por ser uma grande apaixonada pelos estudos e sempre em busca de novos conhecimentos, tenho outras duas formações iniciais: sou **Gastrônoma** pelo Instituto Gastronômico das Américas (2023) e licenciada em **Ciências Biológicas** pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná (2016).

Atualmente, atuo como Nutricionista Responsável Técnica da Alimentação Escolar na rede pública de Ensino de Nova Fátima/PR pela prefeitura há 11 anos. Lecionei em uma IES nos cursos de Farmácia, Fisioterapia e Psicologia, ministrando as disciplinas de Bioética, Biologia Geral, Embriologia, Genética, Histologia, Microbiologia de Alimentos e Patologia (2020-2022), e em um curso Técnico em Enfermagem, ministrando a disciplina de Nutrição e Dietética (2014-2016). Possuo experiência em Nutrição Clínica (2015-2017) e em UAN (2011-2012).

Outra recomendação importante! Procure realizar o estudo das aulas em PDF realizando grifos e anotações próprias no material. Isso será fundamental para as **revisões** futuras do conteúdo. Mantenha também a resolução de **questões** como um dos pilares de seus estudos. Elas são essenciais para a fixação do conteúdo teórico.



Buscarei sempre apresentar um PDF com bastante didática, a fim de que você possa realizar uma leitura de fácil compreensão e assimilação do conteúdo adequadamente. Tenha certeza de que, a cada aula, traremos o aprofundamento necessário para a prova em todos os tópicos fundamentais da Nutrição. Com essa estrutura e proposta, você realizará uma **preparação completa** para o concurso, o que, evidentemente, será fundamental para a sua aprovação.

Além do livro digital, você terá acesso a videoaulas, slides, dicas de estudo e poderá fazer perguntas sobre as aulas em nosso fórum de dúvidas.

Tenha **perseverança** e **dedicação**. Você está no caminho certo e estamos juntos nessa jornada!

Fique atento aos destaques e boa aula!

E-mail: amanda_menon@hotmail.com

Instagram: [@profamandamenon](https://www.instagram.com/profamandamenon)



GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Nas últimas décadas, ocorreram em nosso país diversas mudanças no âmbito político, econômico, social e cultural, os quais evidenciaram *transformações significativas no modo de vida da população*. Com isso, fez-se necessária a ampliação de políticas sociais em todas as áreas, sejam elas relacionadas à saúde, educação, trabalho ou assistência social, o que contribuiu para a redução das desigualdades sociais e possibilitou um crescimento inclusivo.

Além disso, *transições demográficas, epidemiológicas e nutricionais* puderam ser observadas, tendo como consequência uma maior expectativa de vida e levando a importantes mudanças no padrão de saúde e no consumo alimentar da população brasileira. Tais condições resultaram no aumento expressivo de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis em todas as faixas etárias, no entanto, ainda há uma prevalência de deficiências de micronutrientes e desnutrição crônica em grupos vulneráveis.

Assim, a primeira edição do **Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB)**, elaborado pelo Ministério da Saúde e publicado em 2006, apresentou as *primeiras diretrizes alimentares oficiais* para a população. Diante de tantas transformações sociais, fez-se necessária a elaboração de novas recomendações por meio da segunda edição do GAPB, em 2014, realizadas com base nos amplos debates de diversos setores da sociedade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) propõe aos governos o fornecimento de informações à população para **facilitar** o desenvolvimento de **práticas alimentares** mais saudáveis, com uma linguagem de fácil leitura, para que seja compreendida por todos os indivíduos e que leve em conta as culturas locais.

O GAPB se constitui em uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra **diversas políticas e planos**, por exemplo:

- a **Constituição Federal**, com a inclusão do direito humano à alimentação como um direito social;
- a **Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)**;



- a *Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN)*, que, no contexto intersetorial, a elaboração da edição de 2014 do guia se deu em meio ao seu fortalecimento;
- a *Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional*, que institui o *Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional*; e
- o *Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional*.

Dito isto, podemos afirmar que a **alimentação** é um **direito humano básico** que envolve a **garantia** ao **acesso permanente e regular a alimentos seguros**, de forma **socialmente justa**, com uma prática alimentar adequada aos **aspectos biológicos e sociais** do indivíduo e que deve estar de acordo com suas **necessidades alimentares**. Além disso, espera-se que seja 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**. Por fim, deve ser baseada em **práticas produtivas sustentáveis**.

Mas, afinal, com qual **objetivo** o GAPB foi elaborado?

Baseado em evidências científicas, o guia tem como objetivo **facilitar o acesso das pessoas, famílias e comunidades a conhecimentos sobre características e determinantes de uma alimentação adequada e saudável**. Dessa forma, possibilita aos indivíduos:

- **ampliar** a autonomia para fazer melhores escolhas para sua vida;
- **refletir** sobre as situações cotidianas;
- **buscar** mudanças em si próprios e no ambiente onde vivem;
- **contribuir** para a garantia da segurança alimentar e nutricional para todos; e
- **exigir** o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.



Desse modo, podemos considerar que a elaboração dos guias alimentares fundamenta as recomendações que consideram a evolução da alimentação e da saúde no Brasil, assim como a relação da alimentação adequada e saudável com a sustentabilidade do sistema alimentar.

O GAPB é dividido por capítulos. Para melhor compreensão e organização do conteúdo, optamos por seguir a mesma lógica para preparar este material.

➤ CAPÍTULO 1 - PRINCÍPIOS

Você já parou para pensar nas inúmeras representações que o alimento possui em cada momento da nossa vida? Será que nos alimentamos apenas para "matar a fome"? Cabe iniciar este capítulo com uma **reflexão** de grande destaque:

A ALIMENTAÇÃO É MAIS QUE INGESTÃO DE NUTRIENTES!

É claro que a ingestão adequada de nutrientes é o que nos mantém vivos e saudáveis, mas, muito além disso, é importante considerarmos: *Quais são os alimentos que os contêm e os fornecem? Como estes alimentos podem ser combinados entre si e preparados? Quais são as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares?* Todos estes questionamentos são aspectos que influenciam diretamente a saúde e o bem-estar de cada um.

Estudos em torno dos **nutrientes isolados** possibilitaram o entendimento de como seus efeitos incidem sobre determinadas doenças, tornando-os fundamentais para a formulação de **ações de prevenção de carências nutricionais específicas**, como de proteínas, vitaminas e sais minerais, assim como de doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sódio ou gordura animal.

No entanto, a compreensão do efeito dos nutrientes individuais foi se tornando **insuficiente** na explicação da relação entre alimentação e saúde, ou seja, novos estudos foram comprovando que a proteção que a **ingestão de frutas, legumes e verduras** (FLV) garante contra doenças cardíacas e alguns tipos de câncer **não é a mesma** quando os **nutrientes** são fornecidos **individualmente** por meio dos medicamentos



ou suplementos. Isso significa que os efeitos benéficos dos nutrientes possuem uma relação direta com o alimento em si e das suas combinações com outros compostos químicos provenientes do alimento!

O modo de comer particular de cada povo constitui parte fundamental da cultura de uma sociedade, estando fortemente associado à identidade e ao sentimento de pertencimento social das pessoas, além da sensação de autonomia que tais práticas alimentares propiciam.

AS RECOMENDAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO NOS GUIAS ALIMENTARES DEVEM ESTAR EM SINTONIA COM SEU TEMPO!

Isso significa que os materiais devem ser elaborados acompanhando o cenário da evolução da alimentação, assim como as condições de saúde e os padrões alimentares da população. Principalmente no Brasil e nos demais países emergentes, temos observado a **substituição** de alimentos *in natura* ou minimamente processados e suas preparações por produtos alimentos industrializados e ultraprocessados. Tal fato é determinante para o *desequilíbrio na oferta de nutrientes* e consequente *ingestão excessiva de calorias*.

- Desenvolvimento de **obesidade** e **sobrepeso** em indivíduos cada vez mais jovens;
- Aumento nos casos de **diabetes**;
- Evolução de doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação, como **hipertensão arterial**, **doenças cardiovasculares** e **câncer**.

Em contraste, como resultado de políticas públicas bem sucedidas de distribuição de renda, de erradicação da pobreza e de ampliação do acesso a serviços básicos de saúde, saneamento e educação, observamos um **declínio da desnutrição e de doenças infecciosas**. Assim, espera-se que a continuidade e o aperfeiçoamento dessas medidas acelerem este declínio, ao mesmo tempo que possa reverter as tendências de aumento da obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).



A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL DERIVA DE UM SISTEMA ALIMENTAR SOCIALMENTE E AMBIENTALMENTE SUSTENTÁVEL!

As recomendações em torno da alimentação devem levar em conta o **impacto** das formas de produção e distribuição de alimentos sobre a justiça social e a **integridade do meio ambiente**. Caso contrário, as práticas alimentares podem gerar desigualdades sociais e **ameaças** aos recursos naturais e à **biodiversidade**.

Os aspectos que determinam o impacto social do sistema alimentar incluem:

- I. Tamanho e uso das propriedades rurais produtoras de alimentos;
- II. Autonomia dos agricultores na escolha das sementes, fertilizantes e formas de controle de doenças e pragas;
- III. Condições de trabalho e riscos ocupacionais;
- IV. Intermediações entre agricultor e consumidor;
- V. Geração de trabalho e renda em torno da cadeia alimentar; e
- VI. Partilha do lucro gerado pelo sistema entre capital e trabalho.

Tem sido observada a diminuição dos sistemas alimentares centrados na agricultura familiar e tradicional, aumentando o espaço de monoculturas para matérias-primas de alimentos ultraprocessados ou para rações na criação intensiva de animais. Esses sistemas representam grandes extensões de terra, uso intenso de máquinas, alto consumo de água e combustíveis, emprego de fertilizantes químicos, entre outras medidas que ameaçam a integridade do ambiente.

DIFERENTES SABERES GERAM O CONHECIMENTO PARA A FORMULAÇÃO DE GUIAS ALIMENTARES!



A **combinação** entre os *estudos populacionais* em alimentação e nutrição que determinam a prática de conhecimentos em pesquisas experimentais e clínicas, com *estudos antropológicos* que fornecem informações sobre padrões alimentares e sua distribuição social, faz com que sejam asseguradas **recomendações** sobre alimentação de forma consistente, apropriada e factível, respeitando a identidade e a cultura alimentar de uma comunidade.

OS GUIAS ALIMENTARES AMPLIAM A AUTONOMIA NAS ESCOLAS ALIMENTARES!

O acesso a informações confiáveis sobre alimentação contribui para que as pessoas ampliem sua **autonomia nas escolhas alimentares**, assim como possam exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. Isso implica no fortalecimento social para que sejam agentes conscientes de sua saúde, desenvolvendo o autocuidado e as ações sobre os fatores do ambiente que influenciam a sua saúde. Ou seja, além da autonomia para escolhas mais saudáveis, o sujeito se torna responsável pelas **condições externas**, como a forma de organização da sociedade e suas leis, os valores culturais, o acesso à educação e aos serviços de saúde.

Fatores de natureza *física, econômica, política, cultural ou social* podem influenciar de forma **positiva** ou **negativa** o padrão alimentar de um indivíduo. Frequentar feiras e mercados que comercializam FLV de boa qualidade facilita a adoção de práticas alimentares mais saudáveis. Já o custo elevado de alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados, a realização de refeições em locais que não oferecem boas opções e a exposição intensa à publicidade de alimentos não saudáveis são determinantes que impactam negativamente esse panorama.

Assim, o desenvolvimento de estratégias de **Educação Alimentar e Nutricional (EAN)** nos diversos setores da sociedade devem incentivar práticas alimentares saudáveis e elucidar os fatores determinantes dessas práticas, contribuindo com as habilidades de tomada de decisões conscientes.

➤ CAPÍTULO 2 - A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

As orientações e conceitos observados neste capítulo são os mais recorrentes em provas! Por isso, acompanhe com muita atenção e fique atento aos destaques!



As recomendações gerais para escolha dos alimentos consideram uma *alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada*, que seja *promotora de sistemas alimentares sustentáveis*. O **tipo de processamento** empregado para que o alimento seja disponibilizado ao consumidor é um quesito de suma importância para a definição das quatro **categorias de alimentos** que veremos a seguir.

- **1ª categoria: Alimentos *in natura* ou minimamente processados**

O próprio guia orienta: "*faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação*". Isso porque os alimentos assim classificados são o alicerce para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar sustentável.

Em sua maioria, são obtidos diretamente da natureza através de plantas ou animais, e chegam até o consumidor final sem sofrer qualquer alteração nutricional em sua composição.

Alimentos *in natura* limitam-se a *frutas, verduras, raízes, tubérculos e ovos*. Atividades como *limpeza, remoção de partes não comestíveis ou refrigeração* podem ser empregados no intuito de melhor conservá-los, e mesmo assim, continuam sendo classificados dessa maneira.

Alimentos como arroz, feijão, leite e carnes geralmente passam por pequenos processamentos industriais, como limpeza, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento ou congelamento. Grãos como os de milho e trigo e raízes como a mandioca podem passar por moagem para serem consumidos como farinha ou massa feita de farinha e água, como o macarrão. O leite pode passar por fermentação e ser consumido na forma de iogurte ou coalhada, por exemplo. O emprego desses procedimentos transforma os alimentos *in natura* em **alimentos minimamente processados**, o que aumentam sua vida de prateleira, preservando-os e tornando-os apropriados para armazenamento.

Em alguns casos, técnicas de processamento mínimo, como o polimento excessivo de grãos, podem diminuir o conteúdo de nutrientes, portanto, deve-se preferir sua versão integral. No entanto, note que não há adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou qualquer outra substância no alimento.



Vamos listar os alimentos que se enquadram nessa categoria:

- FLV, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;
- Arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado;
- Milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais;
- Feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos;
- Frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias;
- Castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas;
- Farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água;
- Carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados;
- Leite pasteurizado, ultrapasteurizado (longa vida) ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar);
- Ovos;
- Chá, café e água potável.

Por que devemos **priorizar** o consumo de uma ampla variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados, de origem predominantemente vegetal?

Do ponto de vista **biológico e cultural**, estes alimentos representam uma gama de fornecimento de energia ou calorias por grama (**densidade energética ou calórica**) e quanto à quantidade de nutrientes por



caloria (**teor de nutrientes**). Enquanto alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas, as fontes vegetais são boas fontes de fibras e vários micronutrientes, fornecendo, em geral, menos calorias.

Assim, com a complementação de pequenas quantidades de alimentos de origem animal, combinações de fontes vegetais constituem uma excelente base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada.

Do ponto de vista **social e ambiental**, optar majoritariamente por fontes vegetais e limitar o consumo de origem animal implica em um sistema alimentar socialmente mais justo e menos prejudicial ao meio ambiente, para os animais e para a biodiversidade. Ao consumir grãos, cereais e FLV, estamos estimulando a agricultura familiar e a economia local. Além disso, o menor consumo de alimentos de origem animal diminui a necessidade de sistemas intensivos de produção nocivos ao meio ambiente.

- **2ª categoria: ingredientes culinários**

Segundo o GAPB, "**utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias**".

Desde que utilizados com **moderação** para temperar preparações culinárias baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados, estes ingredientes contribuem para diversificar as refeições e torná-las mais saborosas, sem que fique nutricionalmente desbalanceada.

Portanto, quais são estes alimentos?

- Óleos de soja, de milho, de girassol ou de oliva;
- Manteiga, banha de porco;
- Gordura de coco;
- Açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo;



- Sal de cozinha refinado ou grosso.
- **3ª categoria: alimentos processados**

"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".

Os ingredientes e métodos utilizados na fabricação destes alimentos alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos provenientes. Os alimentos processados são relativamente simples, fabricados essencialmente com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre em alimentos da primeira categoria. As técnicas empregadas são semelhantes às técnicas culinárias, como cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento em latas ou vidros, salga, salmoura, cura e defumação. Em geral, são facilmente reconhecidos como versões modificadas da matéria-prima original. Vamos à lista dos alimentos:

- Conservas de alimentos inteiros ou preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre (cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor);
- Concentrados de tomate com sal e/ou açúcar;
- Frutas inteiras preservadas em açúcar, em calda ou cristalizadas;
- Vários tipos de carne adicionada de sal (carne seca e toucinho);
- Peixes conservados em sal ou óleo (atum e sardinha enlatados);
- Queijos feitos de leite, sal e cultura láctea;
- Pães feitos de farinha, água, sal e levedura.

O que estes alimentos têm em comum?



Em todos eles, o processamento industrial tem como objetivo **aumentar a duração** da matéria-prima, ou seja, do alimento *in natura* ou minimamente processado utilizado como base da preparação, além de torná-los mais agradáveis ao paladar.

- **4ª categoria: alimentos ultraprocessados**

"Evite alimentos ultraprocessados".

Essa orientação se deve ao fato de que os alimentos dessa categoria são nutricionalmente desbalanceados. A sua formulação e apresentação são fatores que chamam a atenção do consumidor, que tendem a ingeri-los em excesso, substituindo os alimentos *in natura* ou minimamente processados. Além disso, a cadeia produtiva em torno dos alimentos ultraprocessados afeta desfavoravelmente a cultura, a vida social e o meio ambiente.

A elaboração destes produtos envolve diversas etapas e técnicas de processamento, assim como utilizam muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos, gorduras e substâncias de uso industrial, como proteínas de soja e do leite, extratos de carnes, substâncias obtidas com o processamento adicional de óleos, gorduras, carboidratos e proteínas, além dos aditivos alimentares para aumentar o prazo de validade, melhorar as características sensoriais e torná-los mais atraentes.

Como identificar se um alimento é ultraprocessado?

Quando um produto alimentício possui **cinco ingredientes ou mais** e, sobretudo, a presença de ingredientes pouco familiares (ex.: gordura vegetal hidrogenada, óleos interestificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, entre outros).

Quais são os alimentos ultraprocessados?

- Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral;



- Cereais açucarados, bolos e misturas para bolo, barras de cereal;
- Sopas, macarrão e temperos instantâneos;
- Molhos prontos e salgadinhos de pacote;
- Refrescos, refrigerantes e bebidas energéticas;
- Iogurtes e bebidas lácteas adoçados ou aromatizados;
- Produtos congelados e prontos para aquecimento, como massas, pizzas e hambúrgueres;
- Extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo *nuggets*, salsichas e outros embutidos;
- Pães de forma, pães para hambúrguer ou *hot dog*;
- Pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

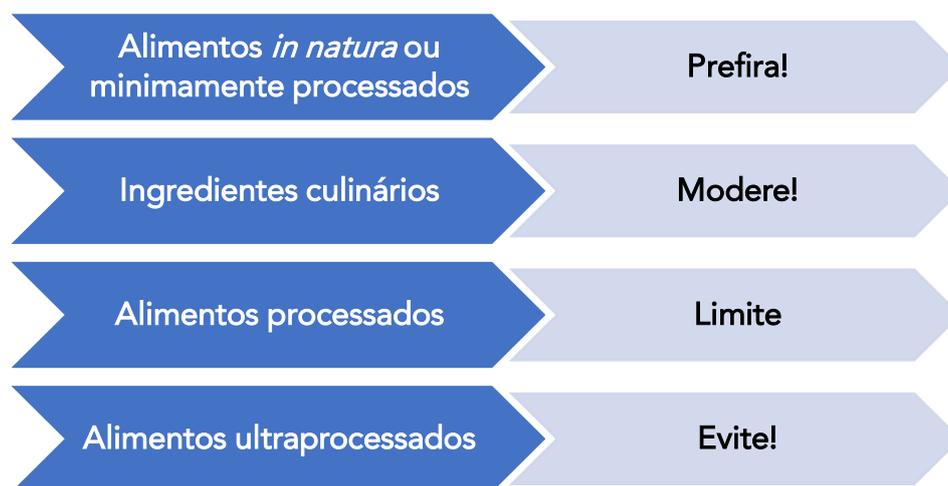
Juntamente com a preocupação na composição nutricional desbalanceada dessa categoria, percebemos um aumento na oferta de versões reformuladas destes produtos, como as *diets* e *lights*. Contudo, essas opções não apresentam benefícios claros, pois para reduzir o conteúdo de gordura, geralmente aumenta-se a quantidade de açúcar e vice-versa. Assim, muitas vezes são considerados saudáveis e continuam substituindo alimentos da primeira categoria no dia alimentar.

Há diversos **atributos** dos alimentos ultraprocessados que podem *comprometer os sinais de saciedade* que controlam o apetite, favorecendo um consumo hipercalórico involuntário e aumentando o risco de obesidade, destacando-se:





A **REGRA DE OURO** que facilita a observação dessas quatro categorias é muito simples: Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.



➤ CAPÍTULO 3 - DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

Este capítulo fornece orientações específicas sobre combinações de alimentos para elaborar refeições ao longo do dia alimentar, baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. No geral, essa seção não necessita de muitos destaques para o nosso estudo, pois não são recorrentes em provas.

Por isso, vamos direto ao que nos interessa: os **grupos alimentares**, que correspondem a *conjuntos de alimentos que possuem uso culinário e perfil nutricional semelhantes*. Os grupos facilitam a variação das refeições devido às possibilidades de substituição entre alimentos pertencentes ao mesmo grupo.



Para enriquecimento do material e melhor aproveitamento no tempo de estudos, vamos relembrar as principais características nutricionais relevantes de cada grupo, as quais não estão apresentadas no Guia, mas considero pertinentes neste momento, combinado? ;)

Acompanhe:

- **Grupo dos feijões**

Os alimentos deste grupo contribuem principalmente para a oferta de proteínas, fibras, vitaminas do complexo B, ferro, zinco e cálcio. O alto teor de fibras e a quantidade moderada de calorias confere alto poder de saciedade e evita que se coma em exagero.

As proteínas de origem vegetal advindas das **leguminosas**, como feijões, soja, ervilha, lentilha e grão de bico, quando consumidas com cereais integrais, apresentam um melhor valor biológico. Por isso consideram o arroz e feijão um "casamento perfeito", pois os aminoácidos presentes no feijão complementam os contidos no arroz e tornam a refeição mais completa.

O preparo das leguminosas pode ser demorado devido ao período prolongado de cozimento, podendo ser adotadas algumas estratégias para abreviar o tempo, como: lavar os grãos e deixá-los de molho por algumas horas antes de cozer; cozinhá-lo na panela de pressão; cozinhar uma maior quantidade e congelar em porções menores para uso ao longo da semana.

Indivíduos **vegetarianos** devem considerar este grupo como base de sua alimentação para a oferta adequada de proteína, não necessitando de suplemento proteico quando as fontes forem variadas e em quantidades adequadas. A ingestão de cálcio, ferro, zinco, vitamina B12 e vitamina D também requer atenção redobrada para não haver deficiência. Contudo, a dieta vegetariana não oferece nenhum risco ao crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, desde que haja um controle periódico das taxas de nutrientes por meio de exames de sangue, especialmente a vitamina B12.

- **Grupo dos cereais**



Abrange arroz, milho, trigo, farinhas, pães, macarrão e outros cereais, como aveia e centeio. O principal representante na alimentação do brasileiro é o *arroz*, que traz inúmeras possibilidades de combinações além do básico *arroz com feijão*. O milho e o trigo também têm sua importância devido à sua versatilidade, assim como suas farinhas e outros produtos derivados, como pães e massas.

Os principais nutrientes encontrados neste grupo são carboidratos, fibras, vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais. Versões integrais e menos polidas devem ter preferência.

Já sabemos que macarrão do tipo "instantâneo" é um alimento ultraprocessado pela sua longa lista de ingredientes. Contudo, produtos como *pão de forma integral* podem ser mascarados como um alimento saudável à população, porém, observamos características igualmente predominantes no rótulo, com inúmeros ingredientes estranhos. Desse modo, ambos devem ser evitados.

- **Grupo das raízes e tubérculos**

Estão incluídos a mandioca, batata, batata doce, mandioquinha, cará e inhame. São muito versáteis e frequentemente consumidos pelo Brasil nas principais refeições, em algumas regiões, até mesmo no café da manhã como substitutos do pão.

São fontes de carboidratos e fibras, além de potássio e vitaminas A e C em algumas variedades.

- **Grupo dos legumes e verduras**

Temos uma imensa diversidade disponíveis em território brasileiro: abóbora, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, gueroba, jiló, jurubeba, maxixe, mostarda, ora-pro-nóbis, pepino, pimentão, quiabo, repolho, tomate...



Varietades produzidas localmente e no período de safra apresentam menor preço, melhor qualidade e mais sabor. Priorizar alimentos orgânicos e de base agroecológica são particularmente saborosos e protegem o meio ambiente e a saúde. É necessária a higienização adequada quando consumidos crus devido às possíveis contaminações por microrganismos causadores de doenças.

São excelentes fontes de várias vitaminas e minerais, sendo essenciais na prevenção das diversas deficiências de micronutrientes. Fornecem quantidades de fibras significativas, principalmente quando consumidos crus, e pequeno teor de calorias, o que os torna ótimos aliados contra a obesidade e as doenças crônicas não transmissíveis.

- **Grupo das frutas**

O grupo referente às frutas está integrado ao grupo dos legumes e verduras devido à sua semelhança nutricional. Ambos devem compor a alimentação diariamente pois contribuem para a proteção e manutenção da saúde e diminuem o risco de doenças crônicas não transmissíveis. São alimentos de baixa densidade energética que fornecem água, vitaminas, sais minerais e fibras.

Dentre a enorme variedade disponível, podemos citar: abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, araticum, atemoia, banana, bacuri, cacau, cagaita, cajá, caqui, carambola, ciriguela, cupuaçu, figo, fruta-pão, goiaba, graviola, figo, jabuticaba, jaca, jambo, jenipapo, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, murici, pequi, pitanga, pitomba, romã, tamarindo, tangerina, uva.

Podem ser consumidas frescas ou desidratadas como parte das refeições principais ou como pequenas refeições. Quando ingeridas com casca, é necessário o mesmo processo de higienização do grupo anterior.

- **Grupo das castanhas e nozes**

As oleaginosas incluem vários tipos de castanhas (de caju, de baru, do brasil), nozes, amêndoas e amendoim, os quais podem ter vários usos culinários e compõem farofas, saladas, molhos e doces.



Possuem um alto teor de gorduras, o que eleva o fornecimento energético destes alimentos. Também são ricos em minerais, vitaminas e fibras, além de compostos antioxidantes que previnem vários tipos de doenças.

- **Grupo do leite e derivados**

Este grupo é rico em proteínas, minerais, especialmente o cálcio e vitaminas, principalmente a vitamina A. Na versão integral, são ricos em gorduras, sobretudo as saturadas que estão associadas a um maior risco de desenvolver doenças crônicas. Temos nele o leite de vaca, coalhadas, iogurtes naturais e queijos.

A ingestão dos alimentos deste grupo tem sido associada à melhora da saúde óssea, principalmente durante a adolescência para a construção da massa óssea, e durante a terceira idade, para a prevenção de osteoporose e outras doenças associadas à saúde dos ossos. Além disso, há discussões em torno dos benefícios para a saúde muscular, devido ao teor de proteínas de alta qualidade, como a caseína e as contidas no soro do leite.

- **Grupo das carnes e ovos**

Este grupo tem como constituintes as carnes vermelhas (carne de gado, porco, cabrito e cordeiro), pescados, aves e ovos.

Em geral, as carnes possuem como características em comum o alto teor de proteínas, vitaminas e minerais, entretanto, há diferenças quanto ao tipo de gordura, a relação com a saúde, o preço e a disponibilidade.

Carnes vermelhas se destacam pelo alto teor de vitamina B12, ferro e zinco, porém, tendem a ser ricas em gorduras saturadas, que quando consumidas em excesso, aumentam o risco de doenças cardiovasculares. As aves possuem a gordura saturada concentrada em sua pele, e por este motivo, recomenda-se retirá-las. Os pescados incluem peixes, crustáceos e moluscos, com diversas espécies de água doce e salgada.



Ovos são excelentes fontes de proteínas de alta qualidade, contendo aminoácidos essenciais necessários para a construção e reparação dos tecidos; e de vitaminas e minerais, como a vitamina B12, riboflavina, selênio e colina, que atuam no metabolismo. Portanto, não há necessidade de temer o consumo de ovos, desde que seja com equilíbrio e moderação, como todos os outros componentes da dieta alimentar.

○ Água

A água é essencial para a manutenção da vida, correspondendo a 75% do peso corporal na infância e mais da metade durante a fase adulta. Fatores como idade, peso, prática de atividade física, clima e temperatura ambiente interferem na quantidade de ingestão diária. O excesso de água é eliminado através da urina e do suor, e o seu balanço é controlado pela sede que nos impulsiona a ingerir líquidos sempre que a ingestão não estiver suficiente.

A maioria dos alimentos *in natura* e minimamente processados possui um alto conteúdo de água - leite e frutas contêm entre 80 e 90% de água, enquanto verduras e legumes costumam ter mais que 90%. Portanto, quando a alimentação é baseada nestes alimentos, basicamente metade da água que precisamos ingerir estará presente.

➤ CAPÍTULO 4 - O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE

"Como o ato de comer pode influenciar aspectos como o aproveitamento do alimento e o prazer proporcionado pela alimentação?"

Este é o questionamento em torno do presente capítulo, ou seja, qual é a importância da comensalidade e da partilha de alimentos para a sociedade. Há três recomendações que, basicamente, dispensam muitas explicações:

I. Comer com regularidade e atenção



Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes, evitando "beliscar" nos intervalos entre elas, comendo sempre devagar e desfrutando o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.

Seguir uma rotina alimentar, com horários semelhantes, com atenção e sem pressa, favorece a digestão dos alimentos e evita o consumo exagerado, pois os mecanismos biológicos reguladores do apetite dependem de estímulos e há uma certa demora em sinalizar a saciedade. Mastigar bem os alimentos e iniciar a refeição com uma salada ou uma sopa pode auxiliar no controle da quantidade ingerida.

II. Comer em ambientes apropriados

Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos, onde não haja estímulos para a consumo de quantidades ilimitadas de alimentos. As características do ambiente influenciam na quantidade ingerida e no desfrute da refeição, portanto, cheiros, sons, iluminação, conforto e limpeza são condicionantes para uma boa alimentação. Evite o contato com aparelhos eletrônicos enquanto se alimenta, assim como comer em pé, andando ou em um meio de transporte.

Opte por locais que servem refeições preparadas na hora, com opções de alimentos da primeira categoria, e evite restaurantes *fast-foods*, pois além de fornecerem alimentos pouco nutritivos, os ambientes são geralmente desconfortáveis, onde come-se rapidamente e em quantidade excessiva.

III. Comer em companhia

Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

Humanos são seres sociais, e os hábitos em torno da alimentação é um modo simples e profundo de criar conexões e desenvolver relações entre os indivíduos. Comer é parte natural de uma vida social, portanto, refeições compartilhadas em ambientes afetuosos propiciam um importante exercício da convivência e da partilha.



➤ CAPÍTULO 5 - A COMPREENSÃO E A SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULO

Em alguns casos, é possível remover certos obstáculos em torno da alimentação a partir de reflexões e escolhas de vida que concedam maior valor ao processo de aquisição, preparação e consumo dos alimentos. Outras vezes, estes esforços dependem de políticas públicas e ações de governo para tornar o ambiente mais propício à adoção das recomendações, com o intuito de garantir a **soberania** e a **segurança alimentar e nutricional**.

Ao organizar a atuação política com o papel de cada cidadão, se vê facilitada uma democracia participativa com uma sociedade civil engajada na realização de ações regulatórias e protetoras do bem comum, entre elas, o aumento da renda dos mais pobres, a universalização do acesso à educação e a serviços de saúde, ao apoio e à proteção ao aleitamento materno, à assistência técnica e ao suporte financeiro à agricultura familiar, acesso a alimentos saudáveis com preço acessível e oferta de refeições saudáveis nas escolas.

Saber selecionar as informações a respeito da alimentação e da saúde, compreendendo que a oferta de alimentos ultraprocessados vem acompanhada de propagandas sensacionalistas e que o custo de alimentos *in natura* pode ter preço superior aos de alguns ultraprocessados, mas que é possível se alimentar com qualidade de forma organizada, são alguns pontos que podem ser trabalhados para que os desafios sejam superados.

➤ DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Por fim, o guia oferece de forma **sintetizada** suas recomendações através dos [Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável](#). Tome nota!

1. Fazer de *alimentos in natura* ou minimamente processados a **base** da alimentação
2. Utilizar **óleos, gorduras, sal e açúcar** em **pequenas quantidades** ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias



3. **Limitar** o consumo de alimentos **processados**
4. **Evitar** o consumo de alimentos **ultraprocessados**
5. Comer com **regularidade e atenção**, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
6. Fazer **compras** em locais que ofereçam **variedades** de alimentos *in natura* ou minimamente processados
7. Desenvolver, exercitar e partilhar **habilidades culinárias**
8. Planejar o **uso do tempo** para dar à alimentação o espaço que ela merece
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem **refeições feitas na hora**
10. Ser **crítico** quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em **propagandas comerciais**



GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS

O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos é um documento desenvolvido pelo Ministério da Saúde que *orienta pais, cuidadores e profissionais da saúde* sobre a *alimentação adequada para bebês e crianças nessa faixa etária*. Ele oferece diretrizes e recomendações baseadas em evidências científicas para promover uma alimentação saudável desde os primeiros meses de vida.

O **objetivo** do material é apoiar e incentivar as recomendações sobre aleitamento materno e introdução alimentar complementar, seguindo os princípios do GAPB, além de fundamentos, valores e preceitos relevantes em torno da alimentação infantil.

1. A **saúde** da criança é *prioridade absoluta e responsabilidade de todos*.
2. O **ambiente familiar** é espaço para a *promoção da saúde*.
3. Os **primeiros anos** de vida são importantes para a formação dos *hábitos alimentares*.
4. O **acesso** a *alimentos adequados* e à *informação* de qualidade fortalece a **autonomia** das famílias.
5. A **alimentação** é uma *prática social e cultural*.
6. Adotar uma alimentação adequada e saudável para a criança é uma forma de *fortalecer sistemas alimentares sustentáveis*.
7. O **estímulo** à autonomia da criança contribui para o desenvolvimento de uma *relação saudável com a alimentação*.

➤ LEITE MATERNO: O PRIMEIRO ALIMENTO



Recomenda-se que as crianças sejam amamentadas até dois anos de idade ou mais, oferecendo **exclusivamente** leite materno até seis meses. Durante o período de amamentação exclusiva, nenhum outro tipo de alimento precisa ser oferecido: nem líquidos, como água, água de coco, chá, suco ou outros leites; nem qualquer outro alimento, como frutas, verduras, papinha e mingau. A hidratação nesse período consegue ser suprida a partir do leite materno, assim como todos os nutrientes essenciais.

A oferta de outros alimentos antes dos seis meses para crianças que estão sendo amamentadas é desnecessária e pode ser prejudicial, pois aumenta o risco de a criança adoecer e pode interferir na absorção de nutrientes do leite materno, como ferro e zinco. Seu organismo só está preparado para receber outros alimentos a partir dos seis meses.

Por que amamentar é tão importante?

Amamentar faz bem à saúde e ao desenvolvimento da criança, e à saúde da mulher; promove vínculo afetivo entre a mãe e o bebê; é econômico; faz bem à sociedade e ao planeta.

É importante a lactante cuidar para que a posição e a pega sejam adequadas, mantendo-se em posição agradável a ambos. É recomendado apoiar a mama com a mão em forma de "C" para colocar o peito na boca da criança, pois uma pega adequada favorece a saída eficiente de leite e não machuca.

Sinais que indicam pega favorável: boca bem aberta, lábios virados para fora, queixo encostado na mama e ver a aréola aparecer mais acima que abaixo da boca do bebê. A amamentação deve ser iniciada o mais cedo possível, de preferência, na primeira hora de vida do bebê. Deve-se dar o tempo suficiente para o bebê sugar em uma mama antes de passar para a outra, e a amamentação deve ser em livre demanda.

Como práticas que podem facilitar a amamentação, podemos citar os cuidados com a saúde física e mental da mulher, o que envolve o cuidado com a alimentação e descanso suficiente, por isso, uma rede de apoio que possibilite a divisão das responsabilidades é tão importante. Em contrapartida, algumas práticas podem ser prejudiciais, como dar outros leites ou fórmulas infantis desnecessariamente, introduzir alimentos antes dos seis meses, oferecer mamadeira ou chupeta, fumar durante a amamentação, usar medicamentos por conta própria e ingerir bebida alcoólica.



Quando deve ser o desmame?

Não há um período específico em que o desmame deve ocorrer, pois é considerado um processo que varia em cada caso, sem a necessidade de ser forçado, mas que costuma ocorrer naturalmente após os dois anos de idade.

A criança exibe alguns sinais de que está se preparando para o término da amamentação: menor interesse pelas mamadas, aceitação de alimentos variados, segurança na relação com a mãe, aceitação de outras formas de consolo que não o peito, conformar-se em não ser amamentada em certas ocasiões ou locais, dormir sem mamar no peito, preferência por brincar ou fazer outra atividade com a mãe.

Caso a mãe opte por desmamar sem o amadurecimento da criança, é preciso paciência e compreensão, e que ocorra de forma gradual. Não são recomendados métodos que alterem o sabor do leite ou façam a criança rejeitar o peito.

Não existe leite fraco! Toda mãe produz o leite necessário com todos os nutrientes, anticorpos, água e todos os outros componentes em quantidades adequadas para o seu bebê. A maioria das lactantes produzem leite suficiente para amamentar, contudo, se a mulher achar que está com pouco leite, deve procurar um profissional da saúde para avaliar a situação. O bebê está recebendo leite materno suficiente se for ativo e responder aos estímulos, fizer xixi várias vezes ao dia e a urina seja de cor clara.

Para **retirada do leite materno**, recomenda-se que seja feita *com as mãos* da seguinte forma: depois que a criança mamar ou quando as mamas estiverem cheias, deve-se escolher um local limpo e tranquilo, realizando todos os procedimentos de higiene necessários. Massagear a mama de forma circular, começando pela aréola e subindo até a parte superior do seio. Com os dedos em forma de "C", sustentar a mama pela parte de baixo, apertando suavemente. Alterar a posição dos dedos para esvaziar todas as áreas e alternar a mama quando o fluxo de leite diminuir.

Após descongelado, o leite materno não deve ser recongelado. Pode permanecer sob refrigeração por até 12 horas, sendo descartado se o tempo exceder.



➤ INTRODUÇÃO ALIMENTAR

A partir dos 6 meses, outros alimentos podem ser ofertados além do leite materno. Recomenda-se a maior diversidade possível de alimentos saudáveis para desenvolvimento do hábito alimentar de forma adequada, seguindo as orientações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*. **Atenção**, pois café, erva-mate, chá verde e chá preto, apesar de saudáveis, não são recomendados para crianças.

Devido ao risco de desenvolver deficiências, devem ser oferecidos diariamente alimentos fontes de **ferro** (carnes, vísceras, feijão, ovos, vegetais verde escuros) e **vitamina A** (fígado, ovos, frutas e legumes alaranjados e vegetais verde escuros).

A alimentação adequada é fundamental para o crescimento e desenvolvimento da criança, pois além do ganho de peso e de altura, ela está em fase de aprendizado, com evolução de habilidades e agilidade e importantes modificações ambientais e sociais.

Deve-se prestar atenção aos sinais de fome e saciedade e conversar com ela durante a refeição, incentivando a criança a comer e a gostar de comer. Não é aconselhável que seja alimentada enquanto anda, brinca ou se distrai com outros atrativos para que a alimentação não seja automática. O leite materno pode continuar a ser oferecido à medida que a criança cresce e aceita melhor os alimentos.

Recomenda-se a oferta de água para hidratar a criança, evitando bebidas adoçadas ou com aditivos químicos que podem atrapalhar a aceitação de alimentos saudáveis, além de aumentar as chances de sobrepeso, cárie e diabetes.

A comida deve ser amassada com o garfo, seguindo para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para desenvolver a mastigação. Não devem ser liquidificados ou peneirados. A alimentação pode ser a mesma ofertada à família com temperos naturais e quantidade mínima de sal. Papinhas dificultam a percepção de sabores e texturas, e podem atrapalhar o desenvolvimento da mastigação.



Não deve ser oferecido à criança menor de dois anos nenhum tipo de açúcar, nem como ingrediente de preparações culinárias. Apesar de o mel ser natural, igualmente não deve ser ofertado devido ao teor calórico e ao risco de contaminação por botulismo.

Nem sempre o alimento é aceito na primeira vez que é oferecido, por isso, a criança deve experimentá-lo mais de oito vezes, de diversas formas de preparação, até se familiarizar com ele. Estabelecer uma rotina de alimentação ajuda a estabelecer um vínculo alimentar, com intervalos regulares entre as refeições, mas sem rigidez de horários.

A *exposição ao sol* é o principal estímulo na produção de **vitamina D** no organismo e complementa a alimentação da criança.

➤ ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NÃO AMAMENTADAS

Esse público requer cuidados adicionais em seu acompanhamento de crescimento e desenvolvimento, pois a idade e o tipo dos alimentos podem ser diferentes. Se não for possível a relactação, recomenda-se a fórmula infantil, pois o leite de vaca não é recomendado antes dos 9 meses. Se for necessária a oferta do leite de vaca integral modificado em casa, deve ser sob orientação de um profissional da saúde, a fim de diminuir as quantidades excessivas de proteínas, sódio, potássio e cloro, evitando a sobrecarga dos rins.

➤ DOZE PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses.
2. Oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.
3. Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
4. Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite



materno.

5. Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.
6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.
7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família.
9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.
10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.
11. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa.
12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.

Com isso, finalizamos a teoria pertinente à aula de hoje!



LISTA DE QUESTÕES

1. (Instituto Consulplan - Prefeitura de Pitangueiras/SP - 2024) A nutrição e a alimentação nos primeiros meses de vida são consideradas um dos pilares para que a criança tenha um desenvolvimento adequado. Dentro deste contexto, o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, indica o aleitamento materno exclusivo nos primeiros meses da vida da criança. O período indicado pelo Guia Alimentar para o aleitamento materno exclusivo desta faixa etária é:

- a) Até cinco meses.
- b) Até seis meses.
- c) Até dez meses.
- d) Até doze meses.

2. (FUNDATEC - Prefeitura de Sapucaia do Sul/RS - 2023) Entre as dificuldades na amamentação, está o ingurgitamento mamário. Qual é a orientação dada pelo "Guia alimentar para crianças menores de 2 anos" para essa situação?

- a) Observar para que o bebê tenha uma boa pega.
- b) Evitar o uso de sabão, álcool ou qualquer outro produto nos mamilos.
- c) Usar conchas para proteção da mama.
- d) Deixar o bebê mamar sempre que quiser, sem horários rígidos e sem pressa, para retirar o máximo de leite possível das mamas.
- e) Utilizar mamadeira para oferecer o leite ao bebê enquanto não se resolve essa situação.

3. (VUNESP - Prefeitura de São Bernardo do Campo/SP - 2023) É um dos doze passos para uma alimentação saudável propostos pelo Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 02 anos (Ministério da Saúde, 2019):

- a) oferecer comida liquidificada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.
- b) cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.
- c) não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 3 anos de idade.
- d) não conversar com a criança durante a refeição.
- e) oferecer sucos de frutas naturais à criança a partir dos 5 meses de idade.



4. (FUNDATEC - Prefeitura de Capivari do Sul/RS - 2024) A má alimentação é o principal fator de risco global para doenças, sendo o fator que mais contribui para mortalidade. O Guia Alimentar para a População Brasileira traz recomendações para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada para garantir a saúde dos brasileiros. Considerando o disposto no Guia, analise as orientações abaixo e assinale C, se corretas, ou I, se incorretas.

- Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.
- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
- Priorizar o consumo de alimentos ultraprocessados orgânicos.
- Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições prontas para o consumo.
- Limitar o consumo de alimentos processados.

A ordem correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é:

- a) I – I – C – C – I.
- b) C – I – I – I – C.
- c) I – C – C – C – I.
- d) C – C – I – I – C.
- e) C – C – C – C – I.

5. (FUNCERN - IF/RN - 2024) O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) recomenda: "Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação". Como exemplo desses alimentos tem-se

- a) frutas, pães e queijo.
- b) frutas, legumes e castanhas.
- c) verduras, leite e sal.
- d) verduras, legumes e biscoitos integrais.

6. (LJ Assessoria e Planejamento Administrativo Limita - Prefeitura de Dom Eliseu - 2023) Uma boa alimentação e hábitos saudáveis contribuem para a qualidade de vida da mãe e o desenvolvimento do bebê. Qual, entre as alternativas elencadas abaixo estão entre principais recomendações para uma gestação saudável, conforme o guia alimentar do Ministério da Saúde:

- a) Aumentar o consumo de carboidratos.
- b) Aumentar o consumo de gorduras.
- c) Aumentar o consumo de bebidas adoçadas.



- d) Consumir diariamente feijão.
- e) Aumentar o consumo de alimentos ultraprocessados.

7. (Aroeira - Prefeitura de Goiandira/GO - 2023) Os Guias Alimentares publicados pelo Ministério da Saúde são as diretrizes oficiais brasileiras sobre práticas alimentares adequadas e saudáveis para a população do nosso país nos diferentes ciclos da vida. Diante desse contexto, marque a alternativa correta.

- a) Os índices e parâmetros antropométricos recomendados para a avaliação antropométrica na adolescência (10 a 19 anos) são IMC para a idade, estatura para a idade, peso para a estatura e peso para a idade.
- b) A gestante deve evitar o consumo de bebidas adoçadas, como refrigerante e suco de caixinha ou em pó. Para adoçar os alimentos e bebidas, é recomendado o uso de qualquer tipo de adoçante, uma vez que esses produtos não trazem risco à saúde da mãe ou do bebê.
- c) A população idosa deve ser orientada a evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, uma vez que o consumo desses alimentos está associado ao maior risco de fragilidade em idosos e pode causar danos na microbiota intestinal, prejudicando a motilidade gastrointestinal e a absorção de nutrientes, agravando quadros de deficiências nutricionais.
- d) É comum que crianças, principalmente a partir dos dois anos de idade, comecem a recusar verduras e legumes. A família deve ser orientada a que esses alimentos sejam apresentados às crianças, uma única vez e, em caso de recusa, não devem ser oferecidos novamente para respeitar a aceitação da criança.

8. (CESPE/CEBRASPE - Prefeitura de São Cristóvão/SE - 2023) O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) é um documento oficial do Ministério da Saúde elaborado para ser um instrumento de promoção da saúde e segurança alimentar e nutricional e um grande aliado dos nutricionistas, na orientação do consumo alimentar, baseado não só em ingestão de calorias e nutrientes, mas também aliado à cultura alimentar da população brasileira. Com base no que o guia descreve e orienta em relação ao consumo da população brasileira, assinale a opção correta.

- a) O guia orienta o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados como base da alimentação do brasileiro.
- b) A base da alimentação do brasileiro mudou ao longo dos anos, visto que o consumo de frutas e hortaliças aumentou e o consumo de ultraprocessados diminuiu.
- c) O guia atual cita a pirâmide dos alimentos como uma importante recomendação de orientação do profissional para a população.
- d) O guia orienta o consumo de alimentos processados, em maior quantidade, e de alimentos minimamente processados, em menor quantidade.

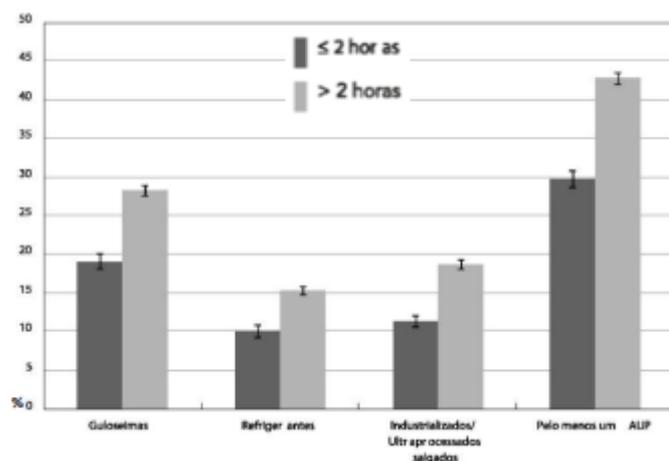


9. (Instituto Consulplan - Prefeitura de Miracema/RJ - 2024) A última publicação do guia alimentar para população brasileira, em 2014, orienta sobre o consumo de alimentos saudáveis. A alimentação deve ser pautada em alimentos *in natura* ou minimamente processados, sendo evitados os alimentos ultraprocessados. Tal recomendação é baseada na composição desses alimentos, que, geralmente, possuem quantidades excessivas de certos nutrientes. São considerados nutrientes não benéficos que, habitualmente, estão presentes em alimentos ultraprocessados:

- a) Sódio; açúcar; e, gorduras.
- b) Vitaminas; açúcar; e, sódio.
- c) Proteínas; açúcar; e, gorduras.
- d) Carboidratos; proteínas; e, gorduras.

10. (Itame - Prefeitura de Novo Gama/GO - 2023) Os alimentos ultraprocessados (AUP) são nutricionalmente desbalanceados e seu consumo está crescendo rapidamente entre todas as faixas etárias no Brasil. Concomitantemente, entre adolescentes, houve um aumento do tempo gasto em comportamentos sedentários. Interprete a figura abaixo e assinale a alternativa mais adequada:

Figura 1: Prevalência e intervalos de confiança (IC95%) do consumo diário de cada grupo de alimentos ultraprocessados (AUP), de acordo com o tempo de comportamento sedentário entre adolescentes brasileiros.



Fonte: COSTA, C.S. et al. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. Cad. Saúde Pública 2018; 34(3):e00021017

- a) O consumo de guloseimas na amostra foi maior entre adolescentes com ≤ 2 h de tempo de comportamento sedentário.
- b) O consumo de todos as categorias de AUP é menor em adolescentes com maior tempo de atividades sedentárias.
- c) A menor prevalência de consumo diário de ultraprocessados da amostra se deu nas guloseimas.



d) De acordo com o gráfico, é possível afirmar que quanto maior o tempo de comportamento sedentário, maior a prevalência de consumo diário de pelo menos um AUP.

11. (FCM - IFB - 2023) Analise as asserções sobre o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 (dois) Anos (2019), descritas a seguir, e a relação proposta entre elas.

I - A oferta de outros alimentos à criança antes dos 6 meses, além de desnecessária, pode ser prejudicial
PORQUE

II - aumenta o risco de doenças e pode prejudicar a absorção de nutrientes importantes existentes no leite materno, como o ferro e o zinco.

Sobre as asserções, é correto afirmar que

- a) as duas são falsas.
- b) a primeira é falsa e a segunda é verdadeira.
- c) a primeira é verdadeira e a segunda é falsa.
- d) as duas são verdadeiras e a segunda é uma justificativa correta da primeira.
- e) as duas são verdadeiras, mas a segunda não é uma justificativa correta da primeira.

12. (UniRV/GO - Prefeitura de Rio Verde/GO - 2023) O tipo de processamento empregado na produção dos alimentos condiciona o perfil de nutrientes, o gosto e o sabor que agregam à alimentação, além de influenciar com quais outros alimentos serão consumidos, em quais circunstâncias e mesmo em que quantidade. Considerando o GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA - MS, 2. ed., 2014, podemos afirmar:

- a) Alimentos *in natura* são aqueles produtos extraídos diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Exemplos desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal.
- b) Alimentos minimamente processados são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas.
- c) Alimentos podem ser definidos de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção. Uma categoria corresponde a produtos fabricados independentemente da adição ou não de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.
- d) Uma categoria de alimentos corresponde a produtos cuja fabricação envolve poucas etapas e técnicas de processamento e poucos ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, "salgadinhos de pacote" e "macarrão instantâneo".



13. (OBJETIVA - Prefeitura de Piratininga/SP - 2023) De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, tem-se quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção. Quanto à categoria e ao seu tipo de processamento, assinalar a alternativa CORRETA:

a) Primeira: são os alimentos *in natura* ou minimamente processados. São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Os minimamente processados são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas, como, por exemplo: grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas; raízes e tubérculos lavados; cortes de carne resfriados ou congelados; e leite pasteurizado.

b) Segunda: corresponde a produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza, que não podem ser usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias, tais como óleos, gorduras, açúcar e sal.

c) Terceira: corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal e vinagre a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.

d) Quarta: corresponde a produtos cuja fabricação envolve poucas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial, tais como: refrigerantes, biscoitos recheados, "salgadinhos de pacote" e "macarrão instantâneo".

14. (UniRV/GO - Prefeitura de Rio Verde/GO - 2023) A alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar. Considerando o GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA - MS, 2. ed., 2014, podemos afirmar:

a) A ingestão de nutrientes, propiciada pela alimentação, é essencial para a boa saúde. 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.

b) O efeito de nutrientes individuais foi se mostrando progressivamente suficiente para explicar a relação entre alimentação e saúde. Vários estudos mostram, por exemplo, que a proteção que o consumo de frutas ou de legumes e verduras confere contra doenças do coração e certos tipos de câncer se repete com intervenções baseadas no fornecimento de medicamentos ou suplementos que contêm os nutrientes individuais presentes naqueles alimentos.

c) Estudos revelam que os efeitos positivos sobre a saúde de padrões tradicionais de alimentação, como a chamada "dieta mediterrânea", devem ser atribuídos a alimentos individuais e não ao conjunto de alimentos que integram aqueles padrões e à forma como são preparados e consumidos.

d) Padrões de alimentação estão mudando rapidamente na grande maioria dos países e, em particular, naqueles economicamente emergentes. Essas transformações determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias, o que não vem sendo observado no Brasil.



15. (CESPE/CEBRASPE - Prefeitura de São Cristóvão/SE - 2023) Conforme o Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos de Idade, assinale a opção em que está apresentada a atitude que deve ser estimulada para oferta de alimentos na introdução alimentar.

- a) Oferecer atrativos como celular e *tablet* enquanto a criança come.
- b) Esconder alimentos que a criança não gosta em preparações mais elaboradas.
- c) Interagir com a criança e dizer o nome dos alimentos que ela está comendo.
- d) Alimentar a criança enquanto ela anda e brinca pela casa.



GABARITO

1. B
2. D
3. B
4. D
5. B
6. D
7. C
8. A
9. A
10. D
11. D
12. B
13. A
14. A
15. C



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos**. Brasília: Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar a População Brasileira**. Brasília: Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. 2019.



ESSA LEI TODO MUNDO CONHECE: PIRATARIA É CRIME.

Mas é sempre bom revisar o porquê e como você pode ser prejudicado com essa prática.



1 Professor investe seu tempo para elaborar os cursos e o site os coloca à venda.



2 Pirata divulga ilicitamente (grupos de rateio), utilizando-se do anonimato, nomes falsos ou laranjas (geralmente o pirata se anuncia como formador de "grupos solidários" de rateio que não visam lucro).



3 Pirata cria alunos fake praticando falsidade ideológica, comprando cursos do site em nome de pessoas aleatórias (usando nome, CPF, endereço e telefone de terceiros sem autorização).



4 Pirata compra, muitas vezes, clonando cartões de crédito (por vezes o sistema anti-fraude não consegue identificar o golpe a tempo).



5 Pirata fere os Termos de Uso, adultera as aulas e retira a identificação dos arquivos PDF (justamente porque a atividade é ilegal e ele não quer que seus fakes sejam identificados).



6 Pirata revende as aulas protegidas por direitos autorais, praticando concorrência desleal e em flagrante desrespeito à Lei de Direitos Autorais (Lei 9.610/98).



7 Concurseiro(a) desinformado participa de rateio, achando que nada disso está acontecendo e esperando se tornar servidor público para exigir o cumprimento das leis.



8 O professor que elaborou o curso não ganha nada, o site não recebe nada, e a pessoa que praticou todos os ilícitos anteriores (pirata) fica com o lucro.



Deixando de lado esse mar de sujeira, aproveitamos para agradecer a todos que adquirem os cursos honestamente e permitem que o site continue existindo.