

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
FACULDADE DE NUTRIÇÃO EMÍLIA DE JESUS FERREIRO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

ALINE DA CONCEIÇÃO FERREIRA JULIANO

GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA NO CONTEXTO DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL: REVISÃO DE LITERATURA

NITERÓI
2021

ALINE DA CONCEIÇÃO FERREIRA JULIANO

GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA NO CONTEXTO DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL: REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade de Nutrição Emília de Jesus Ferreiro da Universidade Federal Fluminense, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição. Área de concentração: Alimentação Coletiva.

Orientadora: Prof^a. Dr^a Maristela Soares Lourenço

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Manoela Pessanha da Penha

NITERÓI
2021

ALINE DA CONCEIÇÃO FERREIRA JULIANO

GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA NO CONTEXTO DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL: REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado a Faculdade de Nutrição
Emília de Jesus Ferreiro da Universidade
Federal Fluminense, como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Nutrição. Área de concentração:
Alimentação Coletiva.

Aprovada em 5 de maio de 2021

Banca Examinadora

Professora Dr.^a Maristela Soares Lourenço - Orientadora
Universidade Federal Fluminense

Professora M.Sc. Clarissa Magalhães do Vale Pereira - Membro
Universidade Federal Fluminense

Professora Dr.^a Ursula Viana Bagni - Membro
Universidade Federal Fluminense

NITERÓI
2021

RESUMO

O novo Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta o contexto da produção de alimentos, sustentabilidade, valorização da culinária brasileira, além de mudanças no padrão alimentar que podem ocasionar o aumento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). A pesquisa teve o objetivo de elaborar uma revisão integrativa para analisar temas do texto do referido Guia e entender a relação entre a adoção de uma alimentação saudável e sustentável. Com isso, realizou-se busca de referências bibliográficas para a pesquisa em bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *Public Medline* (PUBMED), na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), e o Guia Alimentar para a População Brasileira. Foram utilizados descritores para a pesquisa, selecionados 11 trabalhos que abordavam o tema proposto, e contemplando trabalhos no decorrer da Revisão Integrativa que tinham como propósito complementar e embasar a pesquisa. Com a Revisão Integrativa da Literatura foi possível identificar que a adoção de uma Alimentação Saudável e Sustentável beneficia tanto a saúde da população quanto o meio ambiente. Neste contexto, o Guia Alimentar para população brasileira pode contribuir, sendo um instrumento de educação alimentar e nutricional, que destaca a importância da sustentabilidade.

Palavras-chave: Guia Alimentar; Alimentação Saudável; Sustentabilidade.

ABSTRACT

The new Food Guide for the Brazilian Population presents the context of food production, sustainability, appreciation of Brazilian cuisine, as well as changes in the dietary pattern that can cause the increase in Chronic Non-Communicable Diseases (NCDs). The research had the objective of elaborating an integrative review to analyze themes of the text of the referred Guide and to understand the relation between the adoption of a healthy and sustainable diet. As a result, bibliographic references were searched for research in databases: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Public Medline (PUBMED), at the Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations (BDTD), and the Food Guide for the Brazilian population. Descriptors were used for the research, 11 papers were selected that addressed the proposed theme, and contemplating papers during the Integrative Review that had the purpose of complementing and supporting the research. With the Integrative Literature Review it was possible to identify that the adoption of a Healthy and Sustainable Food benefits both the health of the population and the environment. In this context, the Food Guide for the Brazilian population can contribute, being an instrument of food and nutrition education, which highlights the importance of sustainability.

Key words: Healthy Eating, Sustainability, Food Guide.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Tabela 1. Resumo dos trabalhos para a Revisão Integrativa da presente pesquisa, p. 16.

Quadro 1. Classificação NOVA dos Alimentos segundo o Guia Alimentar da população brasileira (BRASIL, 2014), p. 23.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BDTD	Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
EAN	Educação Alimentar e Nutricional
FAO	<i>Food and Agriculture Organization</i>
FNDE	Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
FNB	Food and Nutrition Board
GEE	Gases de Efeito Estufa
g	gramas
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
NUPENS	Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde
ODS	Objetivos do Desenvolvimento Sustentável
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde
PAT	Programa de Alimentação do Trabalhador
POF	Pesquisa de Orçamento Familiar
PNAE	Programa Nacional de Alimentação Escolar
PUBMED	<i>Public Medline</i>
SAN	Segurança Alimentar e Nutricional
SCIELO	<i>Scientific Electronic Library</i>
USP	Universidade de São Paulo
VIGITEL	Vigilância de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico
WHO	World Health Organization
%	Porcentagem

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	p. Erro! Indicador não definido.
2. OBJETIVOS	p.11
2.1 OBJETIVO GERAL	p.11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	p.11
3. MATERIAL E MÉTODOS	p.12
3.1 Delineamento da Revisão Integrativa da Literatura	p.12
3.2 Critérios de inclusão e exclusão na pesquisa	p.13
4. REVISÃO DA LITERATURA	p.14
4.1 O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA E PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS	
p.14	
4.1.1 GUIA ALIMENTAR	p.14
4.1.2 PRÁTICAS ALIMENTARES	p.18
4.1.3 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL	p.Erro! Indicador não definido.
4.1.4 TRANSIÇÃO NUTRICIONAL E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL	
p.21	
4.2 A CLASSIFICAÇÃO NOVA DOS ALIMENTOS DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA	p. 222
4.3 SISTEMA ALIMENTAR E O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA	p.Erro! Indicador não definido.4
4.3.1 AGRICULTURA FAMILIAR E PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)	p.25
4.4 SAÚDE E MEIO AMBIENTE	p.27
4.4.1 OS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL	p.277
4.4.2 SUSTENTABILIDADE E MEIO AMBIENTE	p.27
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	p.30
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	p.31

1. INTRODUÇÃO

As mudanças que aconteceram no padrão alimentar ocasionaram o aumento do sobrepeso, da obesidade e das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), devido ao aumento no consumo de alimentos industrializados de alta densidade calórica, açúcar e gordura. A produção de alimentos por meio da agricultura convencional é responsável por 30% das emissões de Gases do Efeito Estufa (GEE), pela degradação de 40% das terras disponíveis e pela utilização de 70% da água doce (SPRINGMAN et al, 2018; WILLET et al, 2019; FANZO, DAVIS, 2019).

O Brasil é o 5º maior produtor de alimentos no mundo, apesar disso, milhões de brasileiros passam fome e a obesidade chegou a 19,8% em 2018. A agropecuária é responsável por emissões de Gases do Efeito Estufa no país. Através do incentivo para se ter uma alimentação mais saudável ocorre o desestímulo do consumo de alimentos ultraprocessados e sendo priorizado o uso da terra para a agricultura de forma sustentável, reduzindo consideravelmente as emissões de Gases de Efeito Estufa (THE LANCET, 2019).

A alimentação somente pode ser saudável se for também sustentável, excedendo a perspectiva nutricional. Segundo Gussow e Clancy (1986) a alimentação saudável e sustentável é a alimentação que promove a saúde e coopera para a sustentabilidade do sistema alimentar. Assim, a alimentação saudável deve estar relacionada a um sistema alimentar que seja ambientalmente sustentável, economicamente viável e socialmente justo (MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Sabe-se que uma alimentação de menor impacto ambiental é coerente com a nutrição adequada. As dietas sustentáveis são baseadas em vegetais, com reduzidas quantidades de alimentos de origem animal, como carne vermelha, sendo composta por uma grande variedade de alimentos. Então, as diretrizes e as políticas públicas devem levar em consideração a sustentabilidade ao definir recomendações alimentares para uma alimentação saudável. O Guia Alimentar para a População Brasileira teve a iniciativa de promover a sustentabilidade em seus princípios, recomendações e orientações para promover a Educação Alimentar e Nutricional da população brasileira (TRICHES, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece os efeitos negativos dos alimentos ultraprocessados para a saúde humana e para o meio ambiente, pois os alimentos ultraprocessados são oriundos de modelos hegemônicos de produção e processamento de alimentos (WHO, 2003; RIBEIRO; JAIME; VENTURA, 2017). A produção intensiva de alimentos na agropecuária por causa da produção cada vez maior de alimentos ultraprocessados acarreta a insegurança alimentar e nutricional e a degradação do meio ambiente, pois ocasiona mudanças climáticas e esgotamento dos recursos naturais (CARRINGTON, 2016; MONTEIRO et al, 2018).

É relevante compreender as etapas anteriores ao consumo de alimentos, ou seja, as formas de produção e acesso dos alimentos, e os elementos da comensalidade (MONTEIRO et al, 2015; RIBEIRO; JAIME; VENTURA, 2017).

A segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta em seu texto, a valorização da culinária brasileira e do consumo de alimentos regionais, e aborda a sustentabilidade ambiental, pois tem como referencial a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), conforme estabelecido em 2006 pela Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (ANDRADE, BOCCA, 2016).

As recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira são baseadas na Classificação NOVA dos Alimentos, que leva em conta a extensão e propósito do processamento dos alimentos. A adoção da Classificação NOVA dos Alimentos está de acordo com os princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira visto que possibilita determinar os alimentos não apenas segundo as características nutricionais, mas também são incluídas as dimensões culturais, sociais e ambientais da alimentação na abordagem do Guia Alimentar para a População Brasileira (GABE; JAIME, 2020).

Com isso, o Guia Alimentar para a População Brasileira é um instrumento de educação alimentar e nutricional que colabora para a promoção da saúde por meio de suas recomendações sobre alimentação saudável, e também contemplando a sustentabilidade.

Neste sentido, o objetivo deste trabalho foi elaborar uma Revisão Integrativa para analisar temas no Guia Alimentar para a População Brasileira referentes à Alimentação Saudável e Sustentável.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Elaborar uma revisão integrativa para analisar temas do texto do Guia Alimentar para a População Brasileira referentes à Alimentação Saudável e Sustentável.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar práticas alimentares no Guia Alimentar para a População Brasileira que colaboram para o consumo de alimentos saudáveis e sustentáveis;
- Apresentar a relação da classificação dos alimentos do Guia Alimentar para a População Brasileira com a Alimentação Saudável e Sustentável;
- Discorrer sobre a influência da Alimentação Saudável e Sustentável no sistema alimentar e a conexão com o Guia Alimentar para a População Brasileira;
- Evidenciar os benefícios da Alimentação Saudável e Sustentável referidos no Guia Alimentar para a População Brasileira tanto para a saúde quanto para o meio ambiente.

3. MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia da pesquisa foi a Revisão Integrativa de literatura. Este método é fundamentado na construção de uma análise ampla da literatura cooperando para a discussão dos resultados obtidos de outras pesquisas, propiciando com isso a realização de estudos futuros. Este método tem como intuito o aprofundamento acerca de um determinado tema alicerçado em pesquisas anteriores (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Foram seguidas as 6 etapas estabelecidas para a elaboração de uma revisão integrativa: elaboração da pergunta de pesquisa, busca na literatura, coleta de dados nas pesquisas, análise crítica das pesquisas incluídas (critério de inclusão e exclusão), discussão dos resultados encontrados e exposição da revisão integrativa (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

3.1 Delineamento da Revisão Integrativa da Literatura

A pergunta norteadora da pesquisa foi: Como o Guia Alimentar para a População Brasileira pode contribuir para a adoção da Alimentação Saudável e Sustentável? A pesquisa realizada fundamentou-se em revisão integrativa da literatura para melhor compreensão de temas do Guia Alimentar para a População Brasileira considerando-se o contexto da alimentação saudável e sustentável e sua importância para a área da Ciência da Nutrição.

A busca de referências bibliográficas para a pesquisa foi realizada nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *Public Medline* (PUBMED), na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), bem como o próprio Guia Alimentar para a População Brasileira contribuiu como referência bibliográfica.

Os descritores utilizados na pesquisa foram: Alimentação Saudável, Sustentabilidade, Guia Alimentar, Sustentável e descritores em inglês: *Health Eating, Sustainability, Brazilian Food Guide, Dietary guidelines, Brazil*. Sendo feitas as seguintes combinações nas bases de dados: Na *Scielo* (Alimentação Saudável *OR* Sustentabilidade) *AND* Guia Alimentar; Alimentação Saudável *AND* Sustentável; No

Pubmed (Healthy Eating OR Sustainability) AND Brazilian Food Guide; Dietary guidelines AND Sustainability AND Brazil; Na BDTD (Alimentação Saudável OR Sustentabilidade) AND Guia Alimentar.

3.2 Critérios de inclusão e exclusão na pesquisa

Os critérios de inclusão foram inicialmente: os trabalhos selecionados e incluídos na Revisão que tiveram contribuição para o aprofundamento do tema de pesquisa, do período de 2014 até 2020, pois a data de publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira foi em novembro de 2014. Deste modo, foram selecionados 11 trabalhos que abordavam o tema proposto pela pesquisa.

Foram excluídos trabalhos que não tinham relação com o tema da pesquisa, e do período anterior ao ano de 2014 e excluídos trabalhos repetidos nas bases de dados. Após foram acrescentados mais trabalhos, sendo estes anteriores ao ano de 2014, e trabalhos a partir do ano de 2014, que tratavam de conceitos referentes ao tema, com propósito de complementar e embasar a pesquisa.

4. REVISÃO DA LITERATURA

4.1 O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA E PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

4.1.1 GUIA ALIMENTAR

A elaboração do Guia Alimentar para a População Brasileira durou três anos e foi organizado pelo Ministério da Saúde, pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS), da Universidade de São Paulo (USP) e pela Organização Pan-Americana em Saúde (OPAS). Sua elaboração foi dividida em duas importantes etapas: oficinas e consulta pública *online*. A versão final foi publicada em 2014 (DAVIES et al, 2018). Os capítulos do Guia Alimentar são: Princípios; A Escolha dos Alimentos; Dos alimentos à Refeição; O ato de comer e a comensalidade; A compreensão e superação de obstáculos; sendo suas recomendações resumidas nos Dez passos para uma alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2014).

A edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, em 2006, destinou-se à prevenção de doenças e deficiências nutricionais como doenças infecciosas, Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) e desnutrição. Suas orientações nutricionais foram fundamentadas na classificação dos alimentos em grupos alimentares por semelhança nutricional e nas quantidades consumidas de cada grupo alimentar. A edição 2014 do Guia para a População Brasileira, que substitui a versão anterior, tem uma nova perspectiva sobre alimentação com fortalecimento das dimensões socioculturais e ambientais da alimentação, com isso a alimentação é abordada de maneira mais holística (OLIVEIRA; SILVA-AMPARO, 2018).

Então, o Guia Alimentar para a População Brasileira foi identificado como um dos principais Guias Alimentares que inclui sustentabilidade em suas

recomendações (FAO, 2016; MARTINELLI; CAVALLI, 2019). Neste sentido, o Guia Alimentar enfatiza em suas orientações a aproximação entre a produção e o consumo dos alimentos para a promoção da alimentação saudável (BRASIL, 2014; MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Com isso, o Guia Alimentar estimula a aquisição de alimentos *in natura* ou minimamente processados em feiras, sacolões ou em mercados institucionais, ou seja, alimentos produzidos a partir de práticas alimentares de base agroecológica e sendo conhecida a origem dos alimentos consumidos (MARIN; BERTON; SANTO, 2009; PEREIRA et al, 2019). É necessária a conscientização dos envolvidos no processo de produção e consumo dos alimentos para a preservação do meio ambiente, pois é nele que acontecem todas as atividades relacionadas ao sistema alimentar (RODRIGUES; ZANETI; LARANJEIRA, 2012).

Os alimentos como frutas, legumes e verduras são marcadores de um ambiente alimentar que oferta alimentos saudáveis à população. Dessa forma, verificou-se que morar próximo de feiras livres, sacolões e pequenos mercados resulta em consumo frequente de frutas, verduras e legumes, enquanto que os alimentos ultraprocessados são adquiridos em supermercados (MACHADO et al, 2018; LOUZADA et al, 2019).

A Tabela 1 demonstra os trabalhos utilizados na Revisão Integrativa sobre temas sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira, no contexto da Alimentação Saudável e Sustentável, debatendo sobre as recomendações, princípios e orientações, e a classificação NOVA, e sobre o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, a produção sustentável, e as dimensões sociais e culturais da alimentação.

Tabela 1- Resumo dos trabalhos para a Revisão Integrativa da presente pesquisa.

Autor/ Ano	Objetivo do Trabalho
Brasil, 2014	Documento oficial para promover a alimentação adequada e saudável, e o sistema alimentar sustentável.
Chagas; Botelho; Toral, 2018	Avaliar a interpretação de adolescentes sobre as mensagens do Guia Alimentar.
Davies et al, 2018	Identificar os públicos interessados na discussão acerca da classificação NOVA dos alimentos. Foram desenvolvidos temas relacionados originados a partir da consulta pública.
Garzillo, 2018	O objetivo do estudo foi avaliar os impactos das recomendações de Guias Alimentares e do Guia Alimentar brasileiro nos padrões alimentares dos brasileiros, e sua interferência em questões ambientais.
Martinelli; Cavalli, 2019	O objetivo da revisão narrativa foi fazer uma discussão ampla sobre a temática acerca da alimentação saudável e sustentável.
Menegassi et al, 2018	O objetivo deste estudo foi avaliar as dificuldades da classificação NOVA dos alimentos da segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Monteiro et al, 2015	O estudo teve como objetivo debater as recomendações e os princípios do Guia Alimentar e a sustentabilidade.
Oliveira; Santos, 2020	Estudo qualitativo que utilizou análise do discurso com o objetivo de compreender as semelhanças e as diferenças sobre as dimensões sociais e culturais da alimentação nas duas edições dos Guias Alimentares brasileiros.
Oliveira; Jaime, 2016	O objetivo do estudo foi identificar a interseção entre a promoção da saúde e o desenvolvimento sustentável no Guia Alimentar para a População Brasileira.
Oliveira; Santos-Amparo, 2018	O estudo analisa os avanços e as limitações estabelecidas na segunda edição do Guia Alimentar brasileiro em comparação com a primeira edição.
Souza; Backes, 2020	O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre a autopercepção alimentar e a adesão aos Dez Passos para uma alimentação adequada e saudável entre estudantes universitários.

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

De acordo com a tabela 1 destacam-se elementos como o autor/ano e objetivos de cada trabalho selecionado sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira e a Alimentação Saudável e Sustentável.

4.1.2 PRÁTICAS ALIMENTARES

O Guia Alimentar para a População Brasileira é uma das estratégias para implementar a diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável, que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. A diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável compreende um conjunto de estratégias que tem como propósito realizar práticas alimentares saudáveis (BRASIL, 2014).

O padrão alimentar saudável deriva de uma alimentação com grande variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados que constituem refeições tradicionais e preparações culinárias brasileiras. A ideia principal do Guia Alimentar é estimular refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias (OLIVEIRA; SANTOS, 2020).

Na atualidade está ocorrendo, a redução da adesão às práticas culinárias e o crescimento de refeições feitas fora de casa. Diante disso, o Guia Alimentar incentiva as pessoas a compartilharem habilidades culinárias com as pessoas de seu convívio, e estabelece que as habilidades culinárias aumentem a autonomia das pessoas no preparo das refeições (OLIVEIRA; SANTOS, 2020).

As habilidades culinárias envolvem a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos. Os aspectos que os alimentos *in natura* ou minimamente processados como o sabor, o aroma, a textura e a aparência vão adquirir resultam das habilidades culinárias. Assim, os alimentos serão transformados em preparações culinárias que se tornaram a preferência alimentar das pessoas (BRASIL, 2014).

Segundo Oliveira e Jaime (2016), através das habilidades culinárias as pessoas são estimuladas a adquirirem alimentos de sistemas alimentares locais, pois as habilidades culinárias colaboram para que as pessoas busquem mais informações a respeito de como e onde os alimentos são produzidos.

Dessa forma, as habilidades culinárias tornam-se estratégias para o preparo de refeições mais saudáveis e sustentáveis. Então, o Guia Alimentar para a

População Brasileira configura-se como uma ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que colabora para que os indivíduos façam escolhas mais conscientes (OLIVEIRA; JAIME, 2016).

Conforme Chagas, Botelho e Toral (2018) através de análise qualitativa sobre mensagens do Guia Alimentar com dinâmicas realizadas em um grupo de adolescentes foram destacados que as feiras livres são espaços propícios para se fazer escolhas alimentares saudáveis, que ter habilidades culinárias facilitam o preparo e o consumo de alimentos *in natura* e saudáveis e que o uso de agrotóxicos prejudica a saúde humana, apesar dos participantes terem feito uma associação errônea entre os alimentos *in natura* e estes alimentos serem isentos de agrotóxicos.

Em um estudo que avaliou um programa culinário comunitário durante 10 semanas com adultos na Austrália, foram apresentadas modificações nas escolhas e nas preferências alimentares dos participantes, sendo estas modificações as seguintes: os participantes começaram preferir alimentos *in natura* ou minimamente processados na alimentação, a evitar alimentos ultraprocessados, buscando preparar suas refeições e a cultivar seus próprios alimentos (HERBERT et al, 2014).

Segundo Souza e Backes (2020) a autopercepção dos estudantes universitários é distorcida acerca da própria alimentação, e também se constatou uma baixa adesão aos Dez passos para uma Alimentação Adequada e Saudável do Guia Alimentar entre os estudantes universitários, e que a maioria dos estudantes universitários buscam informações sobre alimentação em fontes não confiáveis.

As habilidades culinárias estão inseridas nos Dez Passos para uma alimentação adequada e saudável, que por sua vez orienta para que as pessoas procurem adquirir, desenvolver e compartilhar habilidades culinárias, e com isso a terem uma alimentação baseada em preparações baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. O Guia Alimentar resume suas recomendações de maneira didática através dos Dez Passos para uma alimentação adequada e saudável colaborando para orientar a população geral sobre como ter uma alimentação saudável, incentivando as pessoas a prepararem suas refeições, e a evitar os alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014; SOUZA; BACKES, 2020).

Com isso, as práticas alimentares devem ter como enfoque o resgate de habilidades culinárias, aumentando o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e alimentos regionais, como o Guia Alimentar preconiza para valorizar a cultura alimentar e promover saúde.

4.1.3 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A segunda edição do Guia Alimentar considera os princípios e as diretrizes do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional e do Marco de Referência da Educação Popular, caracterizando-se como uma ferramenta para apoiar ações de Educação Alimentar e Nutricional em diversos setores (BRASIL, 2014).

Esta edição do Guia Alimentar para a População Brasileira contempla a Educação Alimentar e Nutricional, destacando-se a produção de alimentos sustentáveis, e assim pode favorecer o conhecimento acerca dos alimentos, como também aprimorar as escolhas alimentares, e conseqüentemente a melhoria da qualidade da alimentação ((OLIVEIRA; JAIME, 2016). BRASIL, 2014; PEREIRA et al, 2019).

Os dados de consumo alimentar individual da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2008-2009 demonstraram o efeito negativo dos alimentos ultraprocessados no perfil nutricional e na qualidade alimentar dos brasileiros (LOUZADA et al, 2019).

Os guias alimentares têm como objetivo promover a Educação Alimentar e Nutricional, a partir do conteúdo de fácil compreensão para população, e sugere modificações fundamentais nos padrões alimentares de uma população (FNB/WHO, 1996 *apud*¹ PEREIRA et al, 2019).

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um importante instrumento norteador de ações de Educação Alimentar e Nutricional, devido a sua linguagem simples e conteúdo acessível a toda população, além de contribuir para estabelecer programas e políticas em diversos setores (LOUZADA et al, 2019).

Portanto, o Guia Alimentar possibilita a realização de ações de Educação Alimentar e Nutricional para promover a alimentação saudável. O Guia Alimentar orienta a população brasileira sobre alimentação, por exemplo, através da

¹ Food and Nutrition Board/World Health Organization. Preparation and use of food based dietary guidelines. Geneva, 1996. Report of joint FAO/WHO consultation.

classificação NOVA dos alimentos e os Dez Passos para uma alimentação adequada e saudável, incentivando que a alimentação seja baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados, desestimulando o consumo de alimentos ultraprocessados. O Guia Alimentar divulga informações que modificam hábitos alimentares da população, através da conscientização sobre diversos aspectos da alimentação.

4.1.4 TRANSIÇÃO NUTRICIONAL E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A Transição Nutricional está relacionada às transformações nos setores sociais, econômicos, da agricultura e da saúde, e com a epidemia de obesidade que ocorreu em todas as partes do mundo, tanto em países desenvolvidos, quanto em desenvolvimento (POPKIN, 1998² apud PAIVA, 2019). Com isso, constata-se o declínio da desnutrição tanto em crianças quanto em adultos, e o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade no Brasil (BATISTA FILHO; RISSIN, 2003).

Os sistemas alimentares têm relação com transição nutricional, e necessitam ser modificados, pois o sistema alimentar não deve apenas fornecer os alimentos, mas sim deve promover uma alimentação cada vez mais saudável e sustentável à população (WHO, 2016³ apud JAIME et al, 2018).

Com a mudança nos padrões alimentares ocorreu a substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal, por produtos ultraprocessados, acarretando consequências como: deficiência de nutrientes e fornecimento de calorias em excesso para o organismo (BRASIL, 2014; JAIME et al, 2018). A alimentação inadequada é um dos fatores de risco para as DCNT (WHO, 2014; VIGITEL, 2019). Assim, a Organização Mundial da Saúde (OMS), faz a recomendação de ingestão diária de pelo menos 400g de frutas, legumes e hortaliças (WHO, 2003; VIGITEL, 2019).

A Segurança Alimentar e Nutricional é o direito ao acesso permanente a alimentos em qualidade e quantidades suficientes, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. A Segurança Alimentar e Nutricional envolve demandas, tais como: acesso a alimentos de qualidade, práticas alimentares

² POPKIN B. M. The nutrition transition and its health implications in lower-income countries. Public Health Nutr 1998; 1:5-21.

³ WHO.Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition. *Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century*. London: WHO; 2016.

saudáveis, práticas sustentáveis de produção de alimentos e direito humano à alimentação saudável (KEPPLE; SEGALL-CORRÊA, 2011).

A elaboração da segunda edição do Guia Alimentar aconteceu com o fortalecimento da institucionalização da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional desenvolvida a partir da publicação da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional e inclusão do direito à alimentação como um dos direitos sociais na Constituição Federal (BRASIL, 2014).

Então, o Guia Alimentar para a População Brasileira consiste em instrumento para apoiar práticas alimentares saudáveis nos campos individuais e coletivos, bem como assistir políticas, programas e ações que propõem apoiar e promover a saúde e a Segurança Alimentar e Nutricional da população brasileira (BRASIL, 2014).

O Guia Alimentar para a População Brasileira garante a Segurança Alimentar e Nutricional, por meio de ações de promoção da alimentação saudável e porque preconiza a produção de alimentos de base agroecológica e da agricultura familiar, evitando o consumo de alimentos ultraprocessados na alimentação da população.

4.2 A CLASSIFICAÇÃO NOVA DOS ALIMENTOS DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O Guia Alimentar apresenta a classificação NOVA dos alimentos que se baseia na extensão e no propósito do processamento dos alimentos. Na classificação NOVA, os alimentos estão reunidos e classificados em quatro grupos: *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014; OLIVEIRA; SANTOS, 2020).

O Quadro 1 demonstra a categorização dos alimentos de acordo com o nível e objetivo do processamento, com a definição e exemplos dos alimentos pertencentes a cada grupo da classificação NOVA (BRASIL, 2014).

Quadro 1 - Classificação NOVA dos Alimentos segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL 2014).

Classificação dos Alimentos: Tipo de Processamentos	Definição e Exemplos
Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	Alimentos obtidos diretamente de vegetais e animais que não sofrem alteração. Abacaxi fresco, espiga de milho, peixe fresco, arroz, café, ovos.
Ingredientes Culinários	São ingredientes utilizados para temperar os alimentos e fazer preparações culinárias com alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados. Óleo, sal, açúcar.
Alimentos Processados	Alimentos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre a um alimento <i>in natura</i> ou minimamente processado para aumentar a durabilidade e acentuar o sabor. Abacaxi em calda, milho e peixe em conserva.
Alimentos Ultraprocessados	Produtos fabricados pela indústria são ricos em sal, óleos, gorduras, substâncias industriais como corantes, aromatizantes e aditivos. Suco em pó de abacaxi, salgadinho de milho de pacote, <i>nuggets</i> de peixe.

Fonte: Adaptado pela Autora, 2021.

A classificação NOVA dos alimentos está alinhada às questões ambientais, identificando que os alimentos ultraprocessados são oriundos de sistemas de monoculturas e criação animal intensa e são alimentos calóricos, com altos teores de açúcares, gorduras e sal, contribuindo para o desenvolvimento de obesidade e DCNT (OLIVEIRA; SANTOS-AMPARO, 2018).

Diante disso, o Guia Alimentar orienta para se evitar o consumo dos alimentos ultraprocessados, incluindo as versões *light* e *diet* destes alimentos. Ressaltam-se

as evidências científicas, que os alimentos ultraprocessados ocasionam efeitos negativos à saúde e têm impactos socioculturais e ambientais negativos (ibid).

Para economizar na compra alimentos *in natura*, como legumes, verduras e frutas, é necessário dar preferência às variedades que estão na safra, pois estas terão menor preço, e também comprar esses alimentos em locais onde tem menos intermediários entre produtor e consumidor, como sacolões e varejões. Neste contexto, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados é menor do que o custo de uma alimentação que tem como base alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Vale ressaltar a regra de Ouro: Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014). Isso porque, a regra de ouro facilita a compreensão e a prática das quatro recomendações do Guia Alimentar (OLIVEIRA; SANTOS-AMPARO, 2018).

Segundo estudo qualitativo de análise documental da consulta pública realizada para a elaboração do novo Guia Alimentar para a População Brasileira chegou-se a duas perspectivas divergentes: uma perspectiva que concorda com os interesses da indústria alimentícia e outra com a alimentação saudável. Os participantes que tiveram uma visão alinhada ao novo Guia Alimentar ressaltaram que ele estimula a autonomia alimentar, ajudando as pessoas a fazerem escolhas alimentares mais esclarecidas e de maneira mais criteriosa (DAVIES et al, 2018).

Outro estudo que teve como objetivo avaliar as dificuldades da classificação NOVA dos alimentos por meio da elucidação da teoria e com aprendizagem na prática, observou que o escore de classificações corretas dos alimentos foi maior depois da realização de um minicurso, mesmo entre os indivíduos que responderam que leram o Guia Alimentar que correspondeu a 18%. Devido ao baixo percentual de acertos de estudantes e nutricionistas antes do minicurso, percebeu-se que é essencial a divulgação da classificação NOVA, para esclarecimento acerca da categorização dos alimentos, de acordo com o nível de processamento (classificação NOVA), sendo assim necessárias mais ações como o referido estudo (MENEGASSI et al, 2018).

4.3 SISTEMA ALIMENTAR E O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O Guia Alimentar enfatiza que é importante saber priorizar os alimentos cujo sistema alimentar seja socialmente e ambientalmente sustentável. Entretanto, este sistema alimentar está enfraquecendo, ou seja, o sistema alimentar que a produção dos alimentos é agroecológica, como a agricultura familiar, caracterizando-se por técnicas tradicionais de cultivo e manejo do solo, pelo uso de mão-de-obra humana, que os alimentos vegetais são cultivados combinados à criação de animais, com o processamento mínimo dos alimentos, com circuitos curtos de comercialização de alimentos. Ao invés disso, cada vez mais, o sistema alimentar é baseado em monoculturas que fornecem matérias-primas para a fabricação dos alimentos ultraprocessados e para a produção de ração utilizada na criação intensiva de animais (BRASIL, 2014).

No Brasil, um dos grandes obstáculos para a produção sustentável de alimentos é a estrutura fundiária, pois as grandes áreas cultiváveis do país são designadas para a criação bovina e de monoculturas como a soja, o milho e o algodão (IBGE, 2009⁴ *apud* MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Através de pesquisa que analisou o texto do Guia Alimentar foi demonstrado que o sistema alimentar requer que os alimentos da agricultura familiar sejam priorizados na alimentação. Ou seja, a alimentação tem que ser constituída de alimentos saudáveis e sem agrotóxicos, de acordo com o princípio do Guia Alimentar: Alimentação Adequada e Saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável (OLIVEIRA; JAIME, 2016).

O Guia Alimentar engloba todas as dimensões dos sistemas alimentares, tais como: o acesso a terra (produção), as diversas formas de processamento de alimentos e comercialização de alimentos, as escolhas alimentares e destinação de resíduos do sistema alimentar. Então, as recomendações do Guia Alimentar visam à promoção de sistema de alimentos socialmente e ambientalmente sustentáveis, ou seja, que preservem os recursos naturais, biodiversidade e que valorize agricultores (OLIVEIRA; JAIME, 2016; LOUZADA et al, 2019).

4.3.1 AGRICULTURA FAMILIAR E PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)

⁴ Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo Agropecuário. Brasil, grandes regiões e unidades da Federação. Rio de Janeiro: IBGE; 2009.

O PNAE por meio da Lei nº 11.934, de junho de 2009, incorporou a sustentabilidade e com isso fornece alimentação saudável e adequada aos escolares. Os cardápios elaborados pelo PNAE respeitam os hábitos alimentares, a cultura dos escolares e são compostos por alimentos locais e regionais. De acordo com o artigo 14, o mínimo de 30% do repasse financeiro Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) para o Programa Nacional de Alimentação Escolar é utilizado para aquisição de gêneros alimentícios diretamente da agricultura familiar (BRASIL, 2009; ROSSETTI; WINNIE; SILVA, 2016).

As principais características da Agricultura Familiar são: a mão-de-obra e quem gerencia estão relacionados; o processo produtivo dos alimentos assegura a subsistência dos proprietários das terras; com destaque para a diversidade dos alimentos produzidos, resistência dos recursos naturais, trabalho assalariado, tomada de decisão rápida e no local da produção, com uso dos insumos da própria produção (VEIGA, 1996).

A agricultura familiar representa grande parte da alimentação do brasileiro. Logo, a agricultura familiar garante a Segurança Alimentar e Nutricional, a alimentação saudável, a preservação do meio ambiente e o uso de maneira sustentável dos recursos naturais (FERNANDES; KESSLER, 2019).

O consumo de alimentos como arroz, feijão, milho, mandioca, batata e outros tipos de legumes estimula a agricultura familiar e a economia local. E, sobretudo, quanto maior a busca por alimentos orgânicos e de base agroecológica maior será o apoio que os produtores da agricultura familiar receberão (BRASIL, 2014; OLIVEIRA; JAIME, 2016).

Conforme um estudo sobre alimentação escolar, o consumo alimentar na escola afeta positivamente a qualidade diária da alimentação dos escolares, ocorrendo o aumento do consumo de alimentos saudáveis e conseqüentemente redução dos alimentos ultraprocessados (LOCATTELLI et al, 2018; LOUZADA et al, 2019).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, programas institucionais de alimentação e nutrição, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) são programas que contribuem para a manutenção e promoção de práticas alimentares saudáveis, visto que estes programas têm como objetivo estimular o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados cultivados localmente nas refeições oferecidas,

ocorrendo a redução do consumo de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014; OLIVEIRA; SANTOS, 2020).

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um instrumento relevante para facilitar a promoção da alimentação saudável no PNAE. Suas recomendações estão inseridas nas diretrizes do PNAE contribuindo para a formação de hábitos saudáveis dos escolares, através de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições saudáveis baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Além de ofertar uma alimentação de qualidade nutricional aos estudantes, o PNAE incentiva e mantém a agricultura familiar. Todos estes aspectos do PNAE estão em consonância com o Guia Alimentar para a População Brasileira.

4.4 SAÚDE E MEIO AMBIENTE

4.4.1 OS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável no Brasil têm como objetivos: acabar com a pobreza e fome, proteger o meio ambiente e garantir melhores condições de vida para as pessoas (ONU, 2021).

A Organização das Nações Unidas (ONU), em 2015, apresentou aos seus países membros, a proposta dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS). Diante disso, ODS destacam a necessidade de eliminar todas as formas de má nutrição e a importância de se dedicar à modificação do sistema alimentar. Uma das metas do ODS é garantir padrões de consumo e produção sustentáveis, sendo a transformação do sistema alimentar primordial para que ocorra a mudança em direção a uma alimentação saudável e sustentável, e com isso reduzir em um terço das mortes causadas por DCNT e acabar com todas as formas de desnutrição ocasionadas pelas mesmas (HAWKES; POPKIN, 2015; LOUZADA et al, 2019).

Assim sendo, entre os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), estão a erradicação da fome relacionada à má nutrição e a garantia de sistemas alimentares sustentáveis que busca a alta produtividade de alimentos, mantendo o meio ambiente preservado, através da produção e consumo de alimentos conscientes. Logo, a sustentabilidade ambiental implica na utilização racional dos recursos naturais e preservação dos ecossistemas (GARZILLO, 2018).

4.4.2 SUSTENTABILIDADE E MEIO AMBIENTE

As diretrizes alimentares brasileiras são planejadas para nutrir, alimentar e promover a saúde da população brasileira, e também contribui para a preservação do planeta. As orientações e as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira têm como objetivo promover saúde e bem-estar da população brasileira agora e no futuro (MONTEIRO et al, 2015).

As questões ambientais são inseridas no Guia Alimentar para a População Brasileira, porque o Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional do Brasil definiu como meta a promoção do desenvolvimento rural sustentável. Desse modo, guias alimentares são instrumentos pedagógicos para orientar as pessoas sobre as práticas alimentares saudáveis para promoção do bem-estar tanto das pessoas quanto do planeta através de suas recomendações (GARZILLO, 2018).

Em vários países do mundo, consumir uma grande variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal combinados com pequenas quantidades de alimentos de origem animal nas refeições constitui uma alimentação adequada e saborosa, e também resultam em sistemas alimentares justos e que não causa degradação ao meio ambiente (KATZ, 2014; MONTEIRO et al, 2015).

Segundo Garzillo (2018), o consumo alimentar saudável causa menos malefícios ao meio ambiente do que o consumo alimentar rico em alimentos ultraprocessados. Esta questão foi demonstrada em seu estudo qualitativo sobre sustentabilidade ambiental em guias alimentares de diversos países e no Guia Alimentar brasileiro. Se o consumo de alimentos ultraprocessados e carnes processadas fossem substituídos pelo aumento do consumo de alimentos saudáveis, *in natura* ou minimamente processados em maior quantidade no total de calorias/dia da alimentação, ocorreria a mitigação de parcela dos danos ambientais. Ou seja, se cada indivíduo da população brasileira seguisse as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, as emissões de gases estufas e o consumo de água reduziriam cerca de 13% e 19% respectivamente. Do mesmo modo que, no estudo quantitativo constatou que através da estimativa do ajuste do consumo alimentar médio da população brasileira para um consumo saudável minimizaria os danos causados ao meio ambiente.

De acordo com o exposto, os trabalhos selecionados para Revisão Integrativa para analisar os temas relacionados à alimentação saudável e sustentável do Guia Alimentar para a População Brasileira colaboraram para demonstrar a importância do Guia Alimentar para a População Brasileira para que as pessoas façam escolhas alimentares saudáveis, com redução dos alimentos industrializados, baseadas em recomendações para se evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, sendo um instrumento de educação alimentar e nutricional que possui princípios, recomendações e orientações que insere a sustentabilidade no contexto da alimentação. O Guia Alimentar também promove educação ambiental, favorecendo o sistema alimentar sustentável e consumo saudável e sustentável, com isso promovendo saúde da população brasileira e a preservação do meio ambiente.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a Revisão Integrativa da Literatura foi possível identificar que a adoção de uma Alimentação Saudável e Sustentável beneficia tanto a saúde da população quanto o meio ambiente. Para que isso aconteça é essencial a valorização das práticas culinárias, o resgate de sistemas alimentares sustentáveis, através da produção local dos alimentos e do processamento mínimo dos alimentos, considerando aspectos sociais e culturais da alimentação. Portanto, o padrão alimentar da população deve ser baseado em alimentos *in natura* ou minimamente processados, em detrimento aos alimentos ultraprocessados.

Diante disso, a alimentação deve ser abordada por uma perspectiva holística, ou seja, não apenas sendo considerados os nutrientes da alimentação, mas todos os fatores que interferem nas dimensões do sistema alimentar, desde a produção até o consumo.

Os temas abordados no Guia Alimentar para a População Brasileira podem contribuir para a adoção da Alimentação Saudável e Sustentável, pois o Guia Alimentar é um instrumento de educação alimentar e nutricional, que destaca a sustentabilidade, incentiva o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, de sistema alimentar social e ambientalmente sustentável, preferência por alimentos de origem vegetal, e diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados, devido aos danos causados à saúde e ao meio ambiente.

A realização da presente revisão de literatura sobre o tema da pesquisa é relevante e atual, sendo necessário aprofundamento com outras publicações científicas para estudos futuros.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, L. M.; BOCCA, C. Análise comparativa de guias alimentares: proximidades e distinções entre três países. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 11, n. 4, p. 1001-1016, 2016.

BATISTA F. M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cadernos de saúde pública*, v. 19, p. S181-S191, 2003.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, 2014. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 13/03/2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigitel Brasil 2019. Vigilância de Fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Disponível em <<https://portal.arquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/27/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco.pdf>>. Acesso em: 15/04/2021.

BRASIL. Organização das Nações Unidas. Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. Disponível em <<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>>. Acesso em: 15/04/2021.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Lei Nº 11.947, DE 16 DE JUNHO DE 2009. Caderno de Legislação, p. 2, 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/11947.htm. Acesso em: 12/04/2021.

CARRINGTON, D. A época do Antropoceno: os cientistas declaram o alvorecer da idade influenciada pelo homem. *The Guardian*, 29 de agosto. Disponível: <https://www.theguardian.com/environment/2016/aug/29/declare-anthropocene-epoch-experts-urge-geological-congress-human-impact-earth>. Acesso em: 12/04/2021.

CHAGAS, C. M. S.; BOTELHO, R. B. A.; TORAL, N. Healthy eating through the

eyes of adolescents: A qualitative analysis of messages from the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. *Revista de Nutrição*, v. 31, n. 6, p. 577-591, 2018.

DAVIES, V. F.; MOURABAC, J. C.; MEDEIROS, K. J; JAIME, P. C. Applying a food processing-based classification system to a food guide: a qualitative analysis of the Brazilian experience. *Public health nutrition*, v. 21, n. 1, p. 218-229, 2018.

FAO. FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. Plates, pyramids, planet: Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. Food Climate Research Network, Environmental Change Institute and the Oxford Martin Programme on the Future of Food, 2016.

FANZO, J.; DAVIS, C. Can diets be healthy, sustainable, and equitable?. *Current obesity reports*, v. 8, n. 4, p. 495-503, 2019.

FERNANDES, D. M. M.; KESSLER, M. J. Programa Nacional de Alimentação Escolar–PNAE: contribuições para a agricultura familiar. X Seminário Internacional sobre Desenvolvimento Regional, 2019.

GABE, K. T.; JAIME, P. C. Práticas alimentares segundo o Guia alimentar para a população brasileira: fatores associados entre brasileiros adultos, 2018. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, p. e2019045, 2020.

GARZILLO, J. M. F. A alimentação e seus impactos ambientais: abordagens dos guias alimentares nacionais e estudo da dieta dos brasileiros. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2018.

GERALDI, M. V.; LEITE, I. Q.; PINTO, S. N.; DIEZ-GARCIA, R. W. Pictorial instrument to guide the classification of foods in the dietary Guidelines for the Brazilian Population. *Revista de Nutrição*, v. 30, n. 1, p. 137-144, 2017.

HAWKES, C.; POPKIN, B. M. Can the sustainable development goals reduce the burden of nutrition-related non-communicable diseases without truly addressing major food system reforms?. *BMC medicine*, v. 13, n. 1, p. 1-3, 2015.

HERBERT, J.; FLEGO, A.; GIBBS, L.; WATERS, E.; SWINBURN, B.; REYNOLDS, J.; MOODIE, M. Wider impacts of a 10-week community cooking skills program–Jamie’s Ministry of Food, Australia. *BMC public health*, v. 14, n. 1, p. 1-14, 2014.

JAIME, P. C.; DELMUÊ, D. C. C.; CAMPELLO, T.; SILVA, D. O.; SANTOS, L. M. P. Um olhar sobre a agenda de alimentação e nutrição nos trinta anos do Sistema Único de Saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, p. 1829-1836, 2018.

KATZ, D; MELLER, S.; Can we say what diet is best for health? *Annu Rev Public Health* 35, 83–103, 2014.

LOCATELLI, N.T.; CANELLA, D.S.; BANDONI, D.H. Positive influence of school meals on food consumption in Brazil. *Nutrition*, v.53, p.140-144, 2018.

LOUZADA, M. L. C.; CANELLA, D. S.; JAIME, P. C.; MONTEIRO, C. Alimentação e saúde: a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, v. 10, p. 9788588848344, 2019.

KEPPLE, A. W.; SEGALL-CORRÊA, A. M. Conceituando e medindo segurança alimentar e nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, p. 187-199, 2011.

MACHADO, P.; CLARO, R.; MARTINS, A. et al. Is food store type associated with the consumption of ultra-processed food and drink products in Brazil? *Public Health Nutr*, v.21, n.1, p.201-209, 2018. Padronizar, ou seja, colocar todos os autores.

MARIN T, BERTON P, SANTO L. K. R. S. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. *Rev F@pciência*.2009; 3(7):72-78.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 4251-4262, 2019.

MENDES, K. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto-enfermagem*, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MENEGASSI, B.; ALMEIDA, J. B. D.; OLIMPIO, M. Y. M.; BRUNHARO, M. S. M.; LANGA, F. R. A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, p. 4165-4176, 2018.

MONTEIRO, C. A.; Cannon, G.; Moubarac, J.C.; Martins, A.P.B.; Martins, C.A.; Garzillo, J.; Canella, D.S.; Baraldi, L.G.; Barciotte, M.; Louzada, M.L.C.; Levy, R.B.; Claro, R.M.; Jaime, P.C. Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. *Public Health Nutrition*, v.18, n.13, p.2311-22, 2015.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; MOUBARAC, J. C.; LEVY, R. B.; LOUZADA, M. L. C., JAIME, P. C. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public health nutrition*, v. 21, n. 1, p. 5-17, 2018.

MONTEIRO, C. A.; CANNON G.; MOUBARAC J.C.; MARTINS A. P.; MARTINS C. A.; GARZILLO J.; CANELLA D.S.; BARALDI L.G.; BARCIOTTE M.; LOUZADA M.L.; LEVY R.B.; CLARO R. M.; JAIME, P.C. Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. *Public health nutrition*, v. 18, n. 13, p. 2311-2322, 2015.

OLIVEIRA, M. S. S.; SANTOS, L. A. S. Guias alimentares para a população brasileira: Uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2519-2528, 2020.

OLIVEIRA, N. R. F.; JAIME, P. C. O encontro entre o desenvolvimento rural sustentável e a promoção da saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira. *Saúde e Sociedade*, v. 25, p. 1108-1121, 2016.

OLIVEIRA, S. M. S.; SANTOS-AMPARO, L. Food-based dietary guidelines: a comparative analysis between the Dietary Guidelines for the Brazilian Population 2006 and 2014. *Public health nutrition*, v. 21, n. 1, p. 210-217, 2018.

PAIVA, J. B. D.; MAGALHÃES, L. M.; SANTOS, S. M. C. D.; SANTOS, L. A. D. S.; TRAD, L. A. B. A confluência entre o “adequado” e o “saudável”: análise da instituição da noção de alimentação adequada e saudável nas políticas públicas do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, p. e00250318, 2019.

PEREIRA, M. D.; MOURA, S. A. P.; SOUSA, J. G.; PERRICONE, P. M. B.; CARVALHO, C. M. R. G.; SANTOS, M. M. Análise comparativa dos guias alimentares para a população brasileira e argentina. *Saúde e Pesquisa*, v. 12, n. 3, p. 563-572, 2019.

POPKIN B. M. The nutrition transition and its health implications in lower-income countries. *Public Health Nutr* 1998; 1:5-21.

RELATÓRIO DA COMISSÃO THE LANCET. A Sindemia Global da Obesidade, Desnutrição e Mudanças Climáticas, 2019. Disponível em <https://alimentandopoliticas.org.br/wp-content/uploads/2019/08/idec-the_lancet-sumario_executivo-baixa.pdf Acesso em: 11/05/2021.

RIBEIRO, H.; JAIME, P. C.; VENTURA, D. Alimentação e sustentabilidade. *Estudos avançados*, v. 31, n. 89, p. 185-198, 2017.

RODRIGUES, L. P. F.; ZANETI, I. C. B. B.; LARANJEIRA, N. P. F. Sustentabilidade, segurança alimentar e gestão ambiental para a promoção da Saúde e qualidade de vida. 2012.

ROSSETTI, F. X.; SILVA, M. V.; WINNIE, L. W. Y. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o desafio da aquisição de alimentos regionais e saudáveis. *Segurança Alimentar e Nutricional*, v. 23, n. 2, p. 912-923, 2016.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SOUZA, R. K.; BACKES, V. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 4463-4472, 2020.

SPRINGMANN M.; WIEBE K.; MASON-D’Croz D.; SULSER T.B.; RAYNER M.; SCARBOROUGH P. Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail. *The Lancet Planetary Health*. 2018; 2:e461.

TRICHES, R. M. Dietas saudáveis e sustentáveis no âmbito do sistema alimentar no século XXI. *Saúde em Debate*, v. 44, p. 881-894, 2020.

VEIGA, J. E. Agricultura familiar e sustentabilidade. *Cadernos de Ciência & Tecnologia*, v. 13, n. 3, p. 383-404, 1996.

WILLET, W.; ROCKSTROM, J.; LOKEN, B, SPRINGMANN, M.; LANG, T.; VERMEULEN, S. et al. Food in the anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems *Lancet*. 2019;393:447–92.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO, 2003.

WHO.WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: WHO, 2014.