



## PIRÂMIDE ALIMENTAR: UM GUIA PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Isa Viana<sup>1</sup>

Alice Ribeiro dos Santos Silva<sup>1</sup>

Carla Nonato Netto<sup>1</sup>

Sergiane Coelho de Sousa<sup>1</sup>

Nayane Aparecida Carvalho Butinholi<sup>1</sup>

Tatiane de Cássia Fernandes Martins<sup>2</sup>

[isavianas2@gmail.com](mailto:isavianas2@gmail.com)

**ÁREA DE CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde; Educação; Guias Alimentares.

### INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável é imprescindível para crescimento e desenvolvimento do indivíduo, uma vez que possibilita ao organismo energia e nutrientes necessários para uma boa execução de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde (GOMES e TEIXEIRA, 2016). Dessa forma, um instrumento fundamental de orientação nutricional da população é a pirâmide alimentar, pois sua apresentação é demonstrada pela proporcionalidade entre os grupos alimentares relacionadas à quantidade dos mesmos que devem ser ingeridas no nosso dia a dia nos fornece uma estrutura rica baseada no princípio de uma alimentação saudável (BRASIL, 2014). De acordo com Oliveira *et al.* (2016) a pirâmide alimentar brasileira pode exercer um importante papel no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis para a melhoria da qualidade de vida, haja visto que se aplicada de forma correta, adequada e respeitando as particularidades dos seres humanos. O presente estudo tem por objetivo informar através da pirâmide alimentar como os guias alimentares são importantes para uma alimentação adequada e de qualidade visando melhorias na nutrição da população.

### METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica cuja base deste estudo foi utilizando manuscritos extraídos em periódicos Capes e artigos, com bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde), SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*), priorizando a pesquisa teórica, abordando questões relacionadas ao tema proposto a partir dos estudos publicados a partir de 2006. Os descritores utilizados foram: saúde, educação e guias alimentares.

<sup>1</sup>Graduandas do 6º, 9º e 10º período do curso de Enfermagem da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó

<sup>2</sup>Graduada em Nutrição. Especialista em Gestão de Saúde Pública Cosmética e Estética e em Docência na Educação Profissional e Tecnológica – IF Sudeste MG, Campus Rio Pomba. Professora da Faculdade UNIVÉRTIX e Escola Técnica UNIVÉRTIX– Matipó



## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A prática do consumo de alimentos saudáveis não é muito fácil, nem atrativa de ser seguida, no entanto, torna-se uma prática necessária para uma boa qualidade de vida desde os primeiros anos de vida (BRASIL, 2019). Segundo Toral, Slater, Cintra e Fisberg (2006, p.332) “uma das maiores barreiras para a prática de mudanças na dieta é a crença de que não há necessidade de alteração dos hábitos alimentares, decorrente, na maioria das vezes, de uma interpretação errada do próprio consumo”. Para a criação de uma orientação alimentar, foi então elaborado pelo Ministério da Saúde o Guia Alimentar que se constitui em uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Desse modo, Toral, Slater, Cintra e Fisberg (2006) afirmam que em diversos países foi observada alta prevalência de indivíduos que acreditam não ser necessário alterar sua dieta, por já possuírem uma alimentação saudável, contudo, restam dúvidas quanto aos reais meios de que a população dispõe para avaliar sua própria dieta, e se as supostas alterações dietéticas realizadas para a adoção de hábitos saudáveis correspondem às recomendações dos guias alimentares. Logo, a partir destes guias podemos entender e estudar a nossa pirâmide alimentar, cujo conhecimento é de grande importância e relevância para a vida diária, incluindo as possíveis adequações condizentes à realidade social (IRINEU e CARVALHO, 2014). De acordo com Philippi, (2013) é orientada de forma em que a base indica os alimentos que devem ser mais consumidos e o topo os que devem ser menos consumidos, a pirâmide alimentar se divide em oito grupos que são ordenados levando em consideração o seu valor energético e a absorção dos nutrientes no nosso organismo. Começando com os cereais, pães, tubérculos e raízes, que são ricos em carboidratos, cujo valor energético é alto e sua absorção é mais lenta que a do açúcar simples; logo acima estão as verduras, legumes e frutas, alimentos reguladores, sendo vitaminas, minerais e fibras, esses alimentos possuem, em sua composição, os fitoesteróis e antioxidantes, que ajudam a reduzir o colesterol LDL e neutralizam os radicais livres, diminuindo o envelhecimento das células; acima dos vegetais e frutas estão os produtos lácteos, carnes e ovos, grãos, fontes de proteínas, minerais e fibras, alimentos construtores que devem ser consumidos em menor quantidade, mas não menos importantes; por último, ao topo, encontram-se os óleos, gorduras, doces e açúcares que devem ser consumidos esporadicamente (BARBOSA, 2008). Esse conhecimento básico sobre os elementos constituintes da pirâmide e as quantidades necessárias de cada nutriente na alimentação deve ser incentivado, principalmente na infância (PESSOA *et al.*, 2019). Para Yokota *et al.* (2010) este momento é importante para o desenvolvimento da consciência crítica, de forma a propiciar a aplicação de práticas para promoção, manutenção e até recuperação da própria saúde e da comunidade da qual a criança faz parte, bem como capacitá-la a reivindicar meios para sua melhoria. Então, é notório, que uma educação com qualidade durante a infância pode evitar problemas futuros, sobretudo na fase da

adolescência onde a capacidade de avaliação individual dos aspectos dietéticos é um fator indispensável a ser considerado, pois o consumo alimentar adotado nesse estágio de vida tem sérias implicações no crescimento, na promoção de saúde, em longo prazo, e no desenvolvimento do comportamento alimentar durante a vida adulta (TORAL, SLATER, CINTRA e FISBERG, 2006).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante da pesquisa realizada, a pirâmide alimentar é grande aliada na adequação da alimentação saudável da população de todas as faixas etárias. Ela é referência na educação alimentar e nutricional para a formação de hábitos alimentares saudáveis. Ela norteará uma alimentação seguindo as leis da nutrição (qualidade, quantidade, harmonia e adequação) para todas as faixas etárias prevenindo a um comportamento alimentar errôneo, o que pode acarretar sérias implicações na saúde. Dessa forma, considerando o que foi exposto no presente trabalho, que a população conhecendo e seguindo a pirâmide a alimentar se torna um método eficaz para promoção da alimentação saudável e prevenção a doenças crônicas, obesidade e desnutrição.

### **REFERÊNCIAS**

BARBOSA, Roseane Moreira Sampaio. Um guia para a alimentação saudável: conhecendo a nova pirâmide alimentar brasileira. **CERES, São Paulo** v. 3, n. 1, p. 43-45, agos. 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**, 2. ed., 1. reimpr. 156 p. Brasília, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. 265 p. : Il, Brasília, 2019.

GOMES, Helen Mara dos Santos Gomes; TEIXEIRA, Estelamar Maria Borges Teixeira. Pirâmide alimentar: guia para alimentação saudável. **Boletim Técnico IFTM**, Uberaba, n. 3, p. 10-15, 2016.

IRINEU, Silvana Paulino; CARVALHO, Marcelo. **O Estudo da Pirâmide Alimentar como Intervenção Pedagógica no Ensino da Alimentação Saudável**. Paraná, 2014. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospd/pdebusca/producoes\\_pde/2014/2014\\_uel\\_cien\\_pdp\\_silvana\\_paulino\\_irineu.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospd/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_uel_cien_pdp_silvana_paulino_irineu.pdf). Acesso em: 30 jul. 2021.

OLIVEIRA, Victor Batista *et al.* Relato de Experiência de Ação de Educação Alimentar e Nutricional utilizando a Pirâmide Alimentar Brasileira na Sala de Espera da Clínica Escola de Nutrição da Universidade Federal de Sergipe – Campus

Lagarto. **2º Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde.** n. 1, 2016.

PESSOA, Maria Licia Feereia *et al.* O Guia Alimentar como Ferramenta para Educação Nutricional de Crianças e Adolescentes. **IV Congresso Nacional de Educação.** Macéio, 2019. Disponível em: [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2019/TRABALHO\\_EV127\\_MD4\\_SA9\\_ID4714\\_04092019173405.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2019/TRABALHO_EV127_MD4_SA9_ID4714_04092019173405.pdf) Acesso em: 30 jul. 2021.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável,** 2013. Disponível em: <https://doczz.com.br/doc/106083/redesenho-da-pir%C3%A2mide-alimentar-brasileira-para-uma-alime> Acesso em: 30 jul. 2021.

TORAL, Natacha; SLATER, Betzabeth; CINTRA, Isa de Pádua; FISBERG, Mauro. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. **Rev. Nutr.**, v. 19, n. 3, p. 331-340, 2006.

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho *et al.* Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 23, n. 1, p. 37-47, 2010.