



Aliança pela Alimentação
Adequada e Saudável

NOTA TÉCNICA:

Recomendações para **não utilizar** a Pirâmide Alimentar como ferramenta educativa em alimentação e nutrição.

NOTA TÉCNICA:

Recomendações para não utilizar a Pirâmide Alimentar como ferramenta educativa em alimentação e nutrição.

Em 2024, ano em que a principal referência nacional para ações de alimentação e nutrição – o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) – completa 10 anos do seu lançamento, ainda se observa o uso de recomendações e iconografias desatualizadas e que conflitam com as mais atuais e qualificadas evidências sobre proteção e promoção da saúde e da alimentação adequada e saudável. Tornam-se necessárias, portanto, iniciativas que fortaleçam a mensagem deste Guia e desencorajem abordagens que vão na contramão de suas recomendações.

Considerando que o GAPB constitui um marco de referência oficial e qualificado para indivíduos, famílias, governos e profissionais de saúde sobre promoção e proteção da alimentação adequada e saudável¹, esta Nota Técnica (NT) visa reforçar suas recomendações, as quais se encontram alinhadas às seguintes políticas públicas: Política Nacional de Alimentação e Nutrição²; Política Nacional de Promoção de Saúde³ e Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional⁴.

Esta NT visa, também, apresentar as razões pelas quais a Pirâmide Alimentar deve deixar de ser utilizada, sobretudo em ações de Educação Alimentar e Nutricional, de formação e de comunicação.



HISTÓRICO

Os guias alimentares são documentos oficiais elaborados e publicados por órgãos governamentais que abordam os princípios da alimentação e da nutrição de maneira prática. Sua finalidade é orientar atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e políticas públicas de alimentação e nutrição^{5,6}.

Algumas propostas de guias alimentares ao redor do mundo ainda utilizam iconografias como a Pirâmide Alimentar⁷ ou modelo do Plano de Prato^{8,9} para ilustrar as porções e proporções dos diferentes grupos de alimentos que devem ser consumidos. Há ainda outras representações que buscam traduzir a complexidade da alimentação a partir de orientações por grupos de alimentos, nutrientes essenciais, redução de ingredientes nocivos, recomendações de hidratação e atividade física, tamanho de porções alimentares e adaptações a necessidades específicas (etapa do curso de vida ou condições de saúde/doença).

O primeiro Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), lançado em 2006 pelo Ministério da Saúde, representou um importante marco no campo da alimentação, nutrição e saúde pública no país. Pautado na ciência e na cultura alimentar, ele trazia o princípio do referencial positivo (em que recomendações alimentares não são abordadas como proibições) e da sustentabilidade ambiental, recomendação de quantidades e de variações da cultura alimentar. Adotando o alimento como referência, tinha uma abordagem multifocal para vários setores da sociedade. Essa versão do GAPB focava na recomendação de tamanho de porções de grupos alimentares, pautada na concentração de determinados nutrientes.



Por exemplo, carnes vermelhas, aves, peixes, ovos e leite eram agrupados por serem classificados pela função construtora (fonte de proteínas). Apesar de não apresentar graficamente a recomendação da pirâmide alimentar, suas orientações poderiam ser traduzidas por ela.

A primeira edição do GAPB abordava dimensões importantes e cumpriu seu papel para aquele momento das políticas de alimentação e nutrição, considerando-se as evidências científicas disponíveis à época. Com o avanço das análises epidemiológicas relacionadas a todas as formas de má nutrição no Brasil e a articulação com a abordagem de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), as diretrizes para uma alimentação adequada e saudável no país foram revistas. No ano de 2014, foi lançada a segunda edição do GAPB, a qual oferece orientações para escolhas alimentares saudáveis por meio de uma abordagem mais abrangente, com base em sistemas alimentares social e ambientalmente sustentáveis, que considera aspectos culturais, biológicos, socioculturais, com vistas à promoção da saúde, da alimentação adequada e saudável e da SAN, além da prevenção de Condições Crônicas Não Transmissíveis (CCNT) e da diminuição das comorbidades associadas^{2,10}.



Os fundamentos do Guia Alimentar para a População Brasileira e sua incompatibilidade com o uso da Pirâmide Alimentar.

A segunda edição do GAPB adotou a classificação NOVA de Alimentos, baseada na extensão e no propósito do processamento dos alimentos, classificando-os em: categoria 1: *in natura* ou minimamente processados; categoria 2: ingredientes culinários processados; categoria 3: alimentos processados; e categoria 4: alimentos ultraprocessados¹¹. Evidências científicas acumulam evidências de que a produção e o consumo de alimentos ultraprocessados geram impacto negativo à cultura alimentar, à comensalidade e ao meio ambiente^{1,12}. Além disso, os alimentos desse grupo, em geral, apresentam perfil nutricional desbalanceado, com alta densidade energética, quantidades de açúcares, gorduras e sódio, baixas quantidades de fibras, vitaminas e minerais, e contém ingredientes de uso industrial e aditivos cosméticos que levam ao desenvolvimento de condições crônicas não transmissíveis (CCNT)¹³.

Desse modo, as recomendações do GAPB são resumidas em uma regra de ouro: **prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados¹**, e não mais na abordagem quantitativa de porção de alimentos¹⁰.

O GAPB de 2014 ainda, incorporou em suas bases teóricas, estudos sociológicos e antropológicos, além dos saberes populares, aos estudos epidemiológicos e clínicos. Essa integração de conteúdos das ciências humanas expressa a compreensão do caráter multidimensional da alimentação e das práticas alimentares em interação com a complexidade da vida dos indivíduos e suas e suas interações na sociedade¹⁴.





Mesmo após uma década de lançamento da segunda edição do GAPB, o conceito de porção ainda é amplamente abordado nas ações de EAN, assim como em muitos cursos da área da saúde, por meio da Pirâmide Alimentar, cuja representação gráfica em formato triangular distribui os alimentos em oito grupos. Sendo eles: Grupo do arroz, pão, massa, batata, mandioca; Grupo das frutas; Grupo das verduras e legumes; Grupo do leite, queijo e iogurte; Grupo das carnes e ovos; Grupo dos feijões e oleaginosas; Grupo dos óleos e gorduras; Grupo dos açúcares e doces.




Esses grupos estão distribuídos em 4 níveis na pirâmide alimentar, e cada grupo apresenta um número de porções de consumo diário para garantia dos nutrientes de que o organismo necessita, sendo aqueles que precisam ser consumidos em maior quantidade dispostos na base, enquanto aqueles que devem ser consumidos em menor quantidade localizam-se no topo da pirâmide¹⁵.

Ao focar em nutrientes e alimentos e desconsiderar o processamento industrial a que estes são submetidos, a abordagem da Pirâmide Alimentar deixa de considerar, por exemplo, a diferença entre uma granola caseira e um cereal matinal ultraprocessado, este último fabricado por meio de tecnologias exclusivamente industriais, como a extrusão da farinha de milho, sendo adicionado de açúcares, corantes, conservantes, entre outros aditivos alimentares. Na Pirâmide Alimentar, esses dois alimentos estão juntos no grupo dos pães, cereais, raízes e tubérculos, uma vez que são fontes de energia/carboidratos. Essa abordagem não faz sentido quando se considera a perspectiva da extensão e do propósito do processamento dos alimentos e os impactos que cada um daqueles produtos pode trazer à saúde^{16,11}.

Apesar de a Pirâmide Alimentar nunca ter sido oficialmente incorporada às recomendações do Ministério da Saúde, é possível encontrá-la em diferentes materiais educativos, como cartilhas e folhetos distribuídos por entes federativos no âmbito de escolas e secretarias de saúde. Essa representação visual também é comumente encontrada em peças de EAN elaboradas por profissionais de saúde e de outras áreas relacionadas. Seguem abaixo os argumentos que embasam a recomendação de não se utilizar a Pirâmide Alimentar nas ações de Educação em Saúde, Educação Permanente, EAN, formação e comunicação:

-  A classificação adotada na Pirâmide Alimentar, basicamente em grupos alimentares conforme a concentração majoritária de macro ou micronutrientes, se mostra cada vez mais obsoleta, pois desconsidera o conjunto dos alimentos e as interações entre nutrientes no processo de digestão de demais alimentos que compõem a preparação/refeição/consumo diário, uso de novas tecnologias de produção e o crescente processamento industrial ao qual são submetidos os alimentos;
-  A Pirâmide Alimentar supervaloriza nutrientes e alimentos e desconsidera o processamento industrial ao qual estes são submetidos^{16,11}. Além disso, o GAPB 2006 se baseou em estudos epidemiológicos e clínicos que procuravam estabelecer relações entre alimentos, grupos alimentares e nutrientes, considerando a redução ou aumento do risco de ocorrência de CCNT. A adoção de referenciais teóricos desse tipo pode resultar em recomendações alimentares mais focadas nos nutrientes e em outros componentes dos alimentos, em detrimento dos próprios alimentos e das refeições tradicionais, que têm significados

históricos, sociais e culturais influenciadores dos comportamentos alimentares¹⁴;

-  A Pirâmide Alimentar não apresenta os alimentos como um conjunto de refeições e preparações culinárias, apenas grupos de alimentos isoladamente, o que os afasta do ato de comer e da comensalidade, que considera aspectos como o tempo e a atenção dedicados ao ato de comer, o ambiente das refeições e fatores sociais envolvidos, como a companhia de outras pessoas;
-  Apesar de a classificação dos grupos alimentares representados pela Pirâmide Alimentar ter feito sentido em um contexto histórico no qual as principais doenças relacionadas à alimentação eram causadas por deficiências de energia e nutrientes, hoje, em um cenário marcado pelas CCNT e pelas mudanças nos padrões alimentares da população, a Pirâmide não oferece elementos que dialogam de forma adequada e plena com esse cenário;
-  A Pirâmide Alimentar não contempla a relação entre o sistema alimentar e a sustentabilidade, que envolve o impacto deste sistema sobre o planeta, os ecossistemas e pessoas que os habitam, as características socioculturais das pessoas, e os trabalhadores de toda a cadeia, desde a produção de alimentos até o seu descarte.

Nesse sentido, é possível e oportuno utilizar como estratégia educativa com a finalidade de proteger e promover a alimentação adequada e saudável, tais como: apresentar situações cotidianas em que as pessoas se relacionam com os alimentos, como as preparações culinárias tradicionais presentes em nosso país e a cesta de compras da família; trabalhar os obstáculos para uma alimentação

adequada e saudável discutidos no GAPB; desenvolver dinâmicas que enalteçam uma reflexão crítica acerca da rotulagem de alimentos e publicidade de alimentos.

Com base no exposto e em razão da importância do conjunto de recomendações do GAPB, das evidências nacionais e internacionais que confirmam a qualidade e a consistência da classificação NOVA de Alimentos¹⁸ e a relação do consumo de alimentos ultraprocessados com a ocorrência de CCNT^{19,20,21} além de outros impactos como os ambientais²², recomendamos a substituição da Pirâmide Alimentar em qualquer ação cujo objetivo seja abordar a alimentação adequada e saudável e a nutrição pela abordagem proposta pelo GAPB.

REFERÊNCIAS

- 1- Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira [Internet]. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- 2- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf
- 3- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – 3. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf
- 4- Brasil. Lei n.º 11.346, de 15 de setembro de 2006. Dispõe sobre a criação do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília-DF: Diário Oficial da União, 2006. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2004-2006/2006/lei/11346.htm
- 5- Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). Developing Food Based Dietary Guidelines: a manual from English-speaking Caribbean. Rome: FAO; 2007. Disponível em: <https://www.fao.org/4/ai800e/ai800e01.pdf>

6- Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). Divisão de Nutrição. El estado de las guías alimentarias basadas en alimentos en América Latina y Caribe. 21 años después de la Conferencia Internacional sobre Nutrición [internet]. Roma; 2014 [acesso em 15 mai 2017]. Disponível em: <http://www.fao.org/3/a-i3677s.pdf>.

7- Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food-based dietary guidelines - Switzerland [internet]. Suíça; 2016 [acesso em 7 maio 2024]. Disponível em: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/switzerland/en/>.

8- Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food-based dietary guidelines - United States of America [internet]. Estados Unidos; 2011 [acesso em 7 maio 2024]. Disponível em: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/united%20states/en/>.

9- Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food-based dietary guidelines - United Kingdom [internet]. Inglaterra; 2011 [acesso em 7 maio 2024]. Disponível em: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/united%20kingdom/en/>.

10- Oliveira MS da S, Santos LA da S. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. Ciênc Saúde Coletiva, jul 2020; 25 (7): 2519-28. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/fygwP4WtxNyX-vKPmrxKJ46m/>

11- Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, Castro IRR, Cannon G. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Cad Saúde Pública. 2010a;26:2039-49. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/fQWy8tBbJkMFhGq6gPzs-Gkb/?lang=en>



- 12- Nilson EAF. Alimentos ultraprocessados e seus riscos à cultura alimentar e à saúde. Rev. de Alim. Cult. Américas - RACA. 2022; 3(2):133-146. DOI: 10.35953/raca.v3i2.145. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/58216/8_145_Nilson_ALIMENTOS-ULTRAPROCESSADOS_ensaio.pdf?sequence=2&isAllowed=y . Acesso em: 1 maio 2024.
- 13- Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, Khandpur N, Cediel G, Neri D, Martinez-Steele E, Baraldi LG, Jaime PC. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutr. 2019 Apr;22(5):936-941. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10260459/>
- 14- Fardet A, Rock E. Toward a new philosophy of preventive nutrition: from a reductionist to a holistic paradigm to improve nutritional recommendations. Adv Nutr. 2014; 5(4):430-446. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4085191/>
- 15- Philippi ST, Latterza AR, Cruz ATR, Ribeiro LC. Adapted Food Pyramid: A guide for a right food choice. Rev Nut. 1999;12(1):15. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/hvvYpQQRf9zb3yt-TpsrVTQh/abstract/?lang=en>
- 16- Monteiro CA. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. Public Health Nutr. 2009;12(5):729-31. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/nutrition-and-health-the-issue-is-not-food-nor-nutrients-so-much-as-processing/OC514FC9DB264538F83D5D34A81BB10A>
- 17- Monteiro CA, Gomes FS, Cannon G. The snack attack. Am J Public Health. 2010b; 100(6):975-81. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2866614/>

- 18- Martinez-Steele E, Khandpur N, Batis C, Bes-Rastrollo M, Bonaccio M, Cediel G, Huybrechts I, Juul F, Levy RB, da Costa Louzada ML, Machado PP, Moubarac JC, Nansel T, Rauber F, Srour B, Touvier M, Monteiro CA. Best practices for applying the Nova food classification system. *Nat Food*. 2023 Jun;4(6):445-448. doi: 10.1038/s43016-023-00779-w. PMID: 37264165. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37264165/>.
- 19- Jardim MZ, Costa BVL, Pessoa MC, Duarte CK. Ultra-processed foods increase noncommunicable chronic disease risk. *Nutr Res*. 2021 Nov;95:19-34. doi: 10.1016/j.nutres.2021.08.006. Epub 2021 Sep 11. PMID: 34798466. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34798466/>.
- 20- Lane MM, Gamage E, Du S, Ashtree DN, McGuinness AJ, Gauci S, Baker P, Lawrence M, Rebholz CM, Srour B, Touvier M, Jacka FN, O'Neil A, Segasby T, Marx W. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*. 2024 Feb 28;384:e077310. doi: 10.1136/bmj-2023-077310. PMID: 38418082; PMCID: PMC10899807. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38418082/>.
- 21- Louzada MLDC, Costa CDS, Souza TN, Cruz GLD, Levy RB, Monteiro CA. Impact of the consumption of ultra-processed foods on children, adolescents and adults' health: scope review. *Cad Saude Publica*. 2022 Apr 20;37(suppl 1):e00323020. English, Portuguese. doi: 10.1590/0102-311X00323020. PMID: 35475880. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35475880/>.
- 22- Vellinga RE, van den Boomgaard I, M A Boer J, van der Schouw YT, Harbers MC, Verschuren WMM, van 't Veer P, H M Temme E, Biesbroek S. Different Levels of Ultraprocessed Food and Beverage Consumption and Associations with Environmental Sustainability and All-cause Mortality in EPIC-NL. *Am J Clin Nutr*. 2023 Jul;118(1):103-113. doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.05.021. Epub 2023 May 18. PMID: 37207984. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37207984/>.

ORGANIZAÇÃO

Núcleo Mato Grosso do Sul - Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável

AUTORES:

Anderson Leão Nogueira Holsbach | Camila Medeiros da Silva Mazzetti | Caroline Camila Moreira | Gabriel Barbosa Delmondes de Moraes | Leudimar Carvalho Soares Filho | Shirley Silva Diogo

REVISÃO:

Vanille Valério Barbosa Pessoa Cardoso

REVISÃO GERAL:

Núcleo Gestor - Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável

ALIANÇA PELA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Rede criada com o objetivo de desenvolver e fortalecer ações coletivas e políticas públicas que contribuam para a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

NÚCLEO GESTOR:

Ana Carolina Feldenheimer – Núcleo de Alimentação e Nutrição em Políticas Públicas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (NANPP-UERJ)

Elisabetta Recine – Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília (OPSAN-UnB)

Fernanda Mainier – Pessoa física

Glenn Makuta – Slow Food Brasil

Inês Rugani – Associação Brasileira de Saúde Coletiva (Abrasco)

Laís Amaral – Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec)

Nayara Côrtes – FIAN Brasil

Raphael Barreto – Instituto Desiderata

Ruth Guilherme – Associação Brasileira de Nutrição (Asbran)

SECRETARIA EXECUTIVA: Aline Moreira

COMUNICAÇÃO: Max Denvir

PROJETO GRÁFICO: SALT! Design