



Um guia para a alimentação saudável: conhecendo a nova pirâmide alimentar brasileira

A guide to healthy nutrition: getting to know the new brazilian food pyramid

Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos básicos da nutrição

**Sonia Tucunduva Philippi. 1 ed.
Barueri, São Paulo: Manole,
2008. 387p.
ISBN 978-85-204-2194-9**

Roseane Moreira Sampaio Barbosa
Mestre em Nutrição pela Universidade
Federal do Rio de Janeiro.
E-mail: roseanesampaio@ig.com.br

Os guias alimentares são diretrizes formuladas em políticas de alimentação e nutrição, visando a promover a saúde e um melhor estado nutricional das populações de cada país. O artigo da pirâmide alimentar adaptada à população brasileira, publicado pela professora Sonia Philippi e colaboradores em 1999, baseou-se inicialmente no planejamento de dietas com diferentes valores energéticos (1600 kcal, 1800 kcal, 2200 kcal).

Em 2005/2006, foi apresentado pelo Ministério da Saúde o *Guia para a População Brasileira*, contendo as primeiras diretrizes oficiais para a população acerca dos hábitos alimentares saudáveis. Nesse mesmo ano, devido à nova legislação para rotulagem dos alimentos, foi revista a necessidade de nova adaptação, e a autora publicou a Pirâmide de 2000 kcal. A nova Pirâmide manteve os oito grupos alimentares e seus equivalentes em quilocalorias e em porções, com o objetivo de subsidiar conteúdos de orientação nutricional e planejamento dietético.

O referido livro conta com a colaboração de renomados especialistas para sua publicação. Os autores apresentam e discutem os conceitos da nova pirâmide abordando em dez capítulos os temas: alimentação saudável

e pirâmide dos alimentos, os oito grupos alimentares, além da água e das fibras alimentares. O conteúdo do livro é fundamental para o enriquecimento do conhecimento, tanto de profissionais como de estudantes de nutrição, contribuindo para a atuação na prevenção de doenças, na promoção da saúde e nas escolhas alimentares saudáveis.

No primeiro capítulo, é descrito um novo conceito de alimento-fonte, classificando-o em excelente-fonte, alimento boa-fonte, alimento-fonte, segundo o conteúdo presente do nutriente na porção usualmente consumida em relação às atuais recomendações americanas (*Dietary Reference Intake* – DRIs).

Nos nove capítulos seguintes, são apresentados todos os grupos alimentares, além da água e das fibras alimentares. Cada capítulo descreve os principais nutrientes fornecidos em cada grupo alimentar. No capítulo do grupo do arroz, pão, massa, batata e mandioca, os nutrientes destacados são carboidratos e a vitamina B1. No capítulo do grupo das frutas, legumes e verduras, ressaltam-se a vitamina C, o folato, o beta-caroteno, o potássio e o magnésio. Já no capítulo do grupo do leite, queijo e iogurte, destacam-se as proteínas, as vitaminas A, D e B2 e o cálcio. No capítulo do grupo das carnes e ovos são apresentadas as proteínas, as vitaminas B6, B12, niacina e biotina, e os minerais ferro, zinco e cobre. No capítulo do grupo dos feijões e oleaginosas, chama-se atenção para as prote-

ínas, o selênio, o manganês e o fósforo. No capítulo do grupo dos óleos e gorduras, são destacados os lipídios, as vitaminas E e K. No capítulo grupo dos açúcares, o enfoque é para a sacarose. Nos últimos capítulos são apresentados a água e eletrólitos, ressaltando-se o sódio, o cloro, o flúor e o iodo e o capítulo das fibras alimentares.

Nos capítulos acima apresentam-se funções, constituição química, classificação, digestão, absorção, metabolismo, fontes alimentares dos macronutrientes e as recomendações nutricionais de acordo com as DRIs (1997-2005) e com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2003). Com relação aos micronutrientes presentes em cada grupo alimentar, são apresentadas também as funções, importância, constituição química, absorção e fontes alimentares, além de se fornecerem as recomendações nutricionais americanas e aquelas recomendadas (Ingestão Diária Recomendada – IDR) pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (1998). Além disso, é apresentado o papel dos grupos alimentares na epidemiologia das doenças não-transmissíveis e as orientações alimentares básicas no tópico “escolhas inteligentes para cada grupo alimentar”.

É importante destacar a apresentação das fontes alimentares de todos nutrientes em tabelas, mostrando o alimento, a porção e a quantidade fornecida de determinado nutriente. Essa forma permite ao leitor uma clareza dos alimentos-fontes de cada nutriente.

O livro também apresenta lista de equivalentes de porções dos grupos alimentares, no anexo 1, permitindo escolhas saudáveis em cada grupo alimentar da pirâmide brasileira.

A proposta de Philippi e colaboradores, de apresentar os nutrientes a partir dos grupos alimentares, permite o melhor entendimento da importância que cada alimento tem para a composição de uma alimentação saudável.

Referências

PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev Nutr*, v. 12, n. 1, p. 65-80, 1999a.

FOOD AND NUTRITION BOARD. Institute of Medicine. *Dietary reference intake for calcium, phosphorus, magnesium, vitamin D and fluoride*. Washington D.C.: National Academies Press, 1997. 432p.

_____. *Dietary reference intake for vitamin C, vitamin E, selenium and carotenoids*. Washington D.C.: National Academies Press, 2000. 509p.

_____. *Dietary reference intake for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium and zinc*. Washington D.C.: National Academies Press, 2002. 773p.

_____. *Dietary reference intake for water, potassium, sodium, chloride and sulfate*. Washington D.C. : National Academies Press, 2004. 618p.

_____. *Dietary reference intake for energy, carbohydrate, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids*. Washington D.C.: National Academies Press, 2005. 1331p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Food Agriculture Organization. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva : WHO. 2003. 149p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº 33, de 13 de janeiro de 1998. Adota valores como níveis de IDR para as vitaminas, minerais e proteínas.

Recebido em: 31/8/2008