MINISTÉRIO DA SAÚDE
SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA
COORDENAÇÃO-GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

O que é uma alimentação saudável?
Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada.

Maio 2005

A alimentação não se delineia enquanto uma “receita” pré-concebida e universal para todos, pois deve respeitar alguns atributos coletivos e individuais impossíveis de serem quantificados de maneira prescritiva. Contudo, identifica-se alguns princípios básicos que devem reger esta relação entre as práticas alimentares e a promoção da saúde e a prevenção de doenças.

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares assumindo a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. A alimentação se dá em função do consumo de alimentos (e não de nutrientes). Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes contudo, os alimentos não podem ser resumidos a veículos destes. Os alimentos trazem significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. O alimento como fonte de prazer também é uma abordagem necessária para promoção da saúde.

Neste sentido é fundamental resgatar as práticas e valores alimentares culturalmente referenciados bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados as práticas alimentares.

O setor público precisa assumir a responsabilidade de fomentar mudanças sócio–ambientais, em nível coletivo, para favorecer as escolhas saudáveis no nível individual. A responsabilidade compartilhada entre sociedade, setor produtivo e setor público é o caminho para a construção de modos de vida que tenham como objetivo central a promoção da saúde e a prevenção das doenças. Assim, é pressuposto da promoção da alimentação saudável ampliar e fomentar a autonomia decisória por meio do acesso a informação para a escolha e adoção de práticas (de vida) alimentares saudáveis.

O estado nutricional e o consumo alimentar interagem em conjunto de maneira multifatorial e sinérgica como os outros fatores de risco para doenças crônicas não - transmissíveis. Os diferentes fatores de risco como inatividade física, uso de tabaco, entre outros precisam ser abordados de maneira integrada a fim de favorecer a redução de danos e não a proibição de escolhas. O conjunto das ações adotadas pelos estilos de vida é que produzem um perfil de saúde mais ou menos adequado e neste enfoque não é possível particularizar os

fatores de risco sem enxergá-los sinérgica e simultameamente associados no âmbito do desenvolvimento da vida.

Uma alimentação saudável, de um modo geral, deve favorecer o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais saudáveis, respeitando a identidade cultural-alimentar das populações ou comunidades.

As principais características de uma alimentação saudável devem ser:

1. Respeito e valorização as práticas alimentares culturalmente identificadas: o alimento tem significações culturais diversas que precisam ser estimuladas. A soberania alimentar deve ser fortalecida por meio deste resgate.

2. A garantia de acesso, sabor e custo acessível. Ao contrário do que tem sido construído socialmente (principalmente pela mídia) uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos in natura e produzidos regionalmente. O apoio e o fomento à agricultores familiares e cooperativas para a produção e a comercialização de produtos saudáveis como legumes, verduras e frutas é uma importante alternativa para que além da melhoria da qualidade da alimentação, estimule geração de renda para comunidades. A ausência de sabor é outro tabu a ser desmistificado, pois uma alimentação saudável é, e precisa pragmaticamente ser, saborosa. O resgate do sabor como um atributo fundamental é um investimento necessário à promoção da alimentação saudável. As práticas de marketing muitas vezes vinculam a alimentação saudável ao consumo de alimentos industrializados especiais e não privilegiam os alimentos não processados e menos refinados como por exemplo, a mandioca que é um (tubérculo) alimento saboroso, muito nutritivo, típico e de fácil produção em várias regiões brasileiras e tradicionalmente saudável.

2. Variada: fomentar o consumo de vários tipos de alimentos que forneçam os diferentes nutrientes necessários para o organismo, evitando a monotonia alimentar que limita o acesso de todos os nutrientes necessários a uma alimentação adequada.

3. Colorida: como forma de garantir a variedade principalmente em termos de vitaminas e minerais, e também a apresentação atrativa das refeições, destacando o fomento ao aumento do consumo de alimentos saudáveis como legumes, verduras e frutas e tubérculos em geral.

4. Harmoniosa: em termos de quantidade e qualidade dos alimentos consumidos para o alcance de uma nutrição adequada considerando os aspectos culturais, afetivos e comportamentais;
5. Segura: do ponto de vista de contaminação físico-química e biológica e dos possíveis riscos à saúde. Destacado a necessidade de garantia do alimento seguro para consumo populacional.

As práticas alimentares saudáveis devem levar em consideração também algumas modificações históricas que ocorreram com a transição nutricional relativa a vários aspectos como:

A modificação dos espaços físicos no compartilhamento das refeições e nos rituais cotidianos acerca da preparação dos alimentos;

As mudanças ocorridas nas relações familiares e pessoais com a diminuição da freqüência de compartilhamento das refeições em família (ou grupos de convívio) cotidianamente;

A perda da identidade cultural das preparações e receitas com a chegada do "evento social" da urbanização/globalização e conseqüente industrialização de alimentos que hoje se apresentam pré-preparados ou prontos para o consumo;

A desagregação de valores sociais e coletivos que vem culturalmente sendo perdidos em função das modificações acima referidas e;

O papel do gênero neste processo quando a mulher assume a vida profissional como extra- domicílio, porém continua historicamente acumulando a responsabilidade sobre a alimentação da família. A atribuição feminina no trânsito entre o ambiente do trabalho e doméstico se coloca como um novo paradigma da sociedade moderna que não tem criado mecanismos de suporte social para a desconcentração desta atribuição enquanto exclusivamente feminina.

A II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional ocorrida, em Olinda-Pe, em março de 2004, em seu relatório final assume efetivamente a obesidade juntamente com a desnutrição uma manifestação de Insegurança Alimentar e Nutricional tendo no seu escopo ações estratégicas para a formulação da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.

A inclusão da obesidade no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional(SAN) agrega o valor a dimensão qualitativa, já explicitada no conceito de segurança alimentar e nutricional. Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades

essenciais, tendo por base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis. Desta forma fica claro que além das dimensões de quantidade, regularidade e dignidade a qualidade torna-se também uma referência objetiva, por meio da Alimentação Saudável. A partir desta conferência, a alimentação saudável se incorpora definitivamente a busca pela garantia da SAN.

Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição
Anelise Rizzolo de Oliveira Pinheiro
Elisabetta Recine
Maria de Fátima Carvalho