



## **MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO**

### **Guia alimentar para população brasileira: um aliado para uma alimentação saudável**

#### **Autor(es)**

Andrea Schulz Galvão  
Kéren-Hapuc Teixeira Duarte  
Emily Bonfim De Almeida Melatte  
Joao Gabriel Vargas Cordeiro  
Yam Victor Paiva Dos Santos

#### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

#### **Instituição**

UNIC BEIRA RIO

#### **Introdução**

O Guia Alimentar é um instrumento oficial com diretrizes alimentares dedicadas para toda a população brasileira a partir dos 2 anos com o objetivo de orientar em relação a escolhas alimentares mais saudáveis. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). O nutricionista destaca-se como essencial para a gestão do guia alimentar, capacitando-se para liderar processos que promovam o bem-estar através de escolhas alimentares conscientes. O objetivo deste trabalho foi promover o conhecimento do guia alimentar da população brasileira, pois ele traz orientações sobre como ter uma alimentação saudável contendo conhecimento necessário para ajudar a prevenir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão, obesidade e câncer.

#### **Objetivo**

O objetivo deste trabalho foi promover o conhecimento do guia alimentar da população brasileira, pois ele traz orientações sobre como ter uma alimentação saudável contendo conhecimento necessário para ajudar a prevenir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão, obesidade e câncer.

#### **Material e Métodos**

Foi feita uma intervenção nutricional através do guia alimentar relacionada a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em um paciente com Asma, por meio de uma anamnese utilizando assim os seguintes materiais:

- . O guia alimentar para a população brasileira
- . Computador de mesa
- . Lápis e caneta
- . Papel

#### **Resultados e Discussão**

A intervenção proporcionou um entendimento mais claro sobre o Guia Alimentar. Durante essa experiência, foram adquiridas novas ideias relacionadas à alimentação, destacando a aplicação prática dos princípios do guia.





## MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS

Observou-se como as escolhas de ingredientes e técnicas de preparo impactam diretamente o valor nutricional dos alimentos. Além disso, houve mudanças significativas de hábitos culinários como, a aplicação de temperos apropriados. A conscientização em relação aos valores nutricionais dos alimentos tornou-se evidente, percebendo que as escolhas alimentares refletem diretamente na saúde.

### Conclusão

A intervenção nutricional foi elaborada com sucesso, tendo em vista o conhecimento passado através do guia alimentar. A experiência que se teve desse projeto vai servir para os futuros nutricionista terem melhor desempenho na profissão.

### Referências

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

