

**- Novo Guia Alimentar –** O Ministério da Saúde lançou no dia 5 de novembro, na 263ª Reunião Ordinária do Conselho Nacional de Saúde (CNS), a nova edição do Guia Alimentar para a População Brasileira. O Guia Alimentar, produzido pelo Ministério da Saúde, substitui a versão anterior de 2006. Baseado nas recentes evidências científicas e contando com a participação de pesquisadores e técnicos no assunto, bem como contribuição dos diversos atores sociais por meio de oficinas e consulta pública, a nova edição do Guia o apresenta como um instrumento de educação alimentar e nutricional, abordando os princípios e as recomendações de alimentação adequada e saudável para a população brasileira por meio de um conjunto de informações, análises e recomendações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos. O Guia objetiva apoiar os indivíduos para escolhas alimentares adequadas e saudáveis. Redigido em linguagem que procura ser acessível a todos, o Guia Alimentar se dirige às pessoas e às famílias diretamente, e também a profissionais de saúde, educadores, agentes comunitários e outros trabalhadores cujo ofício envolve a promoção da saúde da população. Levando em conta o impacto de alimentos e produtos alimentícios sobre a qualidade da alimentação, o Guia Alimentar faz quatro recomendações centrais visando a uma alimentação saudável:

- Faça de alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, a base de sua alimentação.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.
- Evite alimentos ultraprocessados.



O novo guia alimentar pode ser consultado no site [www.crn4.org.br](http://www.crn4.org.br)