



UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DA BAHIA
CENTRO DAS CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

MILENA CHRISTIAN PEREIRA DA SILVA

GUIAS ALIMENTARES BASEADOS EM ALIMENTOS: ANÁLISE COMPARATIVA
ENTRE BRASIL E BENIN

BARREIRAS
2023

MILENA CHRISTIAN PEREIRA DA SILVA

**GUIAS ALIMENTARES BASEADOS EM ALIMENTOS: ANÁLISE COMPARATIVA
ENTRE BRASIL E BENIN**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Federal do Oeste da Bahia, como requisito necessário à formação acadêmica.

Orientadora: Profa. Ma. Debora Cruz Porcino

BARREIRAS
2023

FICHA CATALOGRÁFICA

S586 Silva, Milena Christian Pereira da.

Guias alimentares baseados em alimentos: análise comparativa entre Brasil e Benin. / Milena Christian Pereira da Silva. – 2023.

35.: il.

Orientador: Profa Me. Debora Cruz Porcino.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) –. Universidade Federal do Oeste da Bahia. Centro das Ciências Biológicas e da Saúde. Barreiras, BA, 2023.

1. Alimentos. 2. Guias alimentares baseado em alimentos. 3. Cultura. 4. Saúde pública. I. Porcino, Debora Cruz. II. Universidade Federal do Oeste da Bahia - Centro das Ciências Biológicas e da Saúde. III. Título.

CDD 641.3

Biblioteca Universitária de Barreiras - UFOB



UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DA BAHIA
Centro das Ciências Biológicas e da Saúde

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)

Aos 22 dias do mês de dezembro de 2023 na sala virtual do Google Meet, realizou-se a sessão pública de defesa de TCC do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Oeste da Bahia UFOB, do(a) acadêmico(a) **Milena Christian Pereira da Silva** sob orientação do(a) professor(a) **Debora Cruz Porcino** intitulada “**Guias Alimentares Baseados em Alimentos: Análise Comparativa entre Brasil e Benin**”. Compuseram a Banca Examinadora os professores:

Orientador: **Debora Cruz Porcino,**

Membro 2: **Osiyallê Akanni Silva Rodrigues,**

Membro 3: **Ligia Amparo da Silva Santos.**

Após a exposição oral, o(a) candidato(a) foi arguido(a) pelos membros da banca, os quais reuniram-se reservadamente, e decidiram, **APROVAR** com a média final **9,66**. Para constar, redigi a presente Ata, que aprovada por todos os presentes, vai assinada por mim, Orientador(a) do TCC, e pelos demais membros da banca.

Obs.:

Prof.(a)/Orientador:



Documento assinado digitalmente

DEBORA CRUZ PORCINO

Data: 25/12/2023 23:15:26-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Nota: 10,0 Assinatura:

Prof.(a)/Membro 2: Osiyallê Akanni Silva Rodrigues

Nota: 9,5 Assinatura:

Prof.(a)/Membro 3:



Documento assinado digitalmente

LIGIA AMPARO DA SILVA SANTOS

Data: 22/12/2023 11:49:21-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Nota: 9,5 Assinatura:

Ao meu querido primo José Eduardo, o primeiro a me impulsionar. Cada passo que dei desde então, traz seu toque na trajetória que sigo.

AGRADECIMENTOS

À minha mãe Edvângela, pelo dom da vida e todos os sacrifícios feitos para que eu chegasse até aqui. Obrigado por ser minha fonte inesgotável de amor, apoio e inspiração.

Ao meu pai Laurindo, que me escolheu filha em seu coração.

À minha madrinha Vanusia, quem me educou com dedicação e exemplo. Seu apoio inabalável tornou essa jornada possível.

À minha tia Santana, pelo encorajamento e amor dado.

E a todos os meus familiares que me apoiaram, sou grata pelo incentivo e confiança.

Aos meus amigos que incentivaram, aconselharam e escutaram minhas reclamações depressivas de domingo: Lucas Frederico, Leonardo, Aléssia Hade e Juscinara.

Às minhas companheiras nessa jornada, que fizeram a caminhada mais leve: Mirla, Lorena, Livia e Milena.

Ao meu namorado João Pedro, que me parabenizava a cada página que eu conseguia escrever e dizia estar perfeito mesmo sem ter lido.

Ser amada por vocês sempre foi a luz da minha existência. Se eu não fizer nada grandioso, estar em seus corações já me tornará grande.

À minha orientadora Debora Porcino, quem guiou meu caminho com dedicação e paciência. Sou grata pela amizade e por ter aberto as portas do universo da alimentação para mim. Sua visão de mundo me inspira.

A todos os meus professores, cada um de vocês colocaram um tijolinho na construção da acadêmica que sou. Obrigada por fazerem parte da minha história.

A essência de alguém é a soma de todas aquelas pessoas que compartilharam sua jornada, e é graças a cada um de vocês que me tornei uma versão aprimorada de mim mesmo.

Por tudo, sou grata.

“[...] o homem é um onívoro que se alimenta de carne, de vegetais e de imaginário: a alimentação conduz à biologia, mas, é evidente, não se reduz a ela; o simbólico e o onírico, os signos, os mitos, os fantasmas também se alimentam e concorrem a reger nossa alimentação.”

(CLAUDE FISCHLER)

RESUMO

Guias Alimentares Baseados em Alimentos (GABA) são diretrizes oficiais cujo objetivo é fornecer orientações sobre alimentação e nutrição numa linguagem que seja acessível, através de estratégias que incentivem a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e a prática de atividade física. Nesse sentido, objetivou-se analisar comparativamente os conteúdos textuais e imagéticos dos guias alimentares do Brasil e do Benin. Para isso, foi realizado uma pesquisa documental dos guias alimentares escolhidos e através do método de análise de conteúdo de Bardin definiu-se as categorias: 1 – características do documento; 2 – abordagem da temática nutrição nos GABA; 3 – abordagem da temática alimentação nos GABA; 4 – representação gráfica e conteúdo imagético. Os resultados ilustraram diferenças e semelhanças entre o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) e o Guia Alimentar do Benin (GAB). O GAPB apresenta-se em formato de livro em brochura, com 158 páginas e dividido em cinco capítulos, onde aborda temas como a escolha dos alimentos, a preparação de refeições, comensalidade e métodos produtivos agroecológicos. Esse documento apresenta a classificação NOVA, que divide os alimentos através de seu nível de processamento: in natura e minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e ultraprocessados. Sua orientações enfocam a alimentação a partir de características socioculturais em detrimento da biológica, inclusive ao apresentar imagens de alimentos reais sendo consumidos em contextos reais. Já o GAB possui formato de folder, trazendo informações sobre os grupos de alimentos, quantas porções de cada grupo devem ser consumidas diariamente e exemplos de menus que possam ser seguidos pelos adultos. Esse documento aborda os alimentos de forma isolada e desconexa do contexto onde são consumidos, priorizando uma abordagem biomédica, onde os alimentos são observados como saudáveis apenas por causa dos nutrientes que veiculam. Ambos os guias alimentares tem por objetivo a promoção de hábitos alimentares saudáveis, entretanto apenas o GAPB leva em consideração os aspectos culturais da alimentação, que impactam nas escolhas de alimentos e na forma de consumo.

Palavras-Chave: Guias Alimentares Baseado em Alimentos; Alimentação; Cultura; Saúde Pública.

ABSTRACT

Food-Based Dietary Guidelines (FBDGs) are official guidelines aimed at providing accessible guidance on food and nutrition through strategies that promote the adoption of healthier eating habits and physical activity. In this context, the objective was to comparatively analyze the textual and visual contents of the dietary guidelines of Brazil and Benin. To achieve this, a documentary research of the selected dietary guidelines was conducted, and Bardin's content analysis method defined the categories: 1 – document characteristics; 2 – approach to nutrition in FBDGs; 3 – approach to food in FBDGs; 4 – graphic representation and visual content. The results illustrated differences and similarities between the Brazilian Dietary Guidelines (BDG) and the Benin Dietary Guidelines (BDG). The BDG is presented in a brochure-style book, with 158 pages divided into five chapters, addressing topics such as food choices, meal preparation, communal dining, and agroecological production methods. This document introduces the NOVA classification, categorizing foods based on their level of processing: fresh and minimally processed, culinary ingredients, processed foods, and ultra-processed foods. Its guidance focuses on food choices from sociocultural perspectives rather than biological ones, even depicting images of real foods being consumed in real contexts. On the other hand, the BDG has a brochure format, providing information on food groups, recommended daily servings for each group, and examples of menus that adults can follow. This document addresses foods in isolation, detached from the context in which they are consumed, prioritizing a biomedical approach where foods are considered healthy solely based on the nutrients they convey. Both dietary guidelines aim to promote healthy eating habits; however, only the BDG takes into account the cultural aspects of food, impacting food choices and consumption patterns.

Keywords: Food-Based Dietary Guidelines; Diet; Culture; Public health.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
METODOLOGIA.....	10
Tipo de Pesquisa.....	10
Objetos de Estudo.....	10
Método de levantamento de dados	10
Método de análise de dados.....	11
RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
CARACTERÍSTICAS DO DOCUMENTO.....	12
ABORDAGEM DA TEMÁTICA NUTRIÇÃO NOS GABA	13
ABORDAGEM DA TEMÁTICA ALIMENTAÇÃO NOS GABA.....	18
REPRESENTAÇÃO GRÁFICA E CONTEÚDO IMAGÉTICO	24
CONCLUSÃO.....	28
REFERÊNCIAS	29

INTRODUÇÃO

Guias Alimentares são diretrizes oficiais que buscam fornecer orientações confiáveis sobre alimentação e nutrição, transformando o conhecimento científico em mensagens que sejam claras e compreensivas para a população (ANDRADE & BOCCA, 2016; BARBOSA *et al.*, 2008a). Essas diretrizes foram elaboradas como estratégia para incentivar a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e a prática de exercício físico, sendo recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para que forneça informações confiáveis e seguras sobre alimentação e nutrição (BRASIL, 2014).

O processo de elaboração dos guias alimentares inicia-se com a formação de um comitê composto por representantes dos setores públicos, como saúde, educação, agricultura e indústria; setor acadêmico e privado, com as universidades, associações profissionais como médicos e nutricionistas; assistência de agências internacionais, como enviados pela FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura) e ligas de consumidores (MOLINA, 2014). Nesse processo, as discussões devem compreender os problemas de saúde que se relacionam com a alimentação para que seja possível contribuir para alterações positivas no consumo dietético da população (BARBOSA *et al.*, 2008a), através de estudos epidemiológicos e clínicos (OLIVEIRA & SANTOS, 2020), como também aspectos culturais, sociais, econômicos e ambientais que impactam no acesso e escolha dos alimentos consumidos (ANDRADE & BOCCA, 2016).

Jomori *et al.* (2008) afirmam que apesar do homem possuir a capacidade de comer todo tipo de alimento, nem todos são escolhidos por ele. Isso ocorre pois não é apenas a necessidade biológica de nutrição ou fatores como gênero, estágio da vida e presença ou não de doenças que impactam nas escolhas alimentares, mas também outros fatores que regem a sociedade e suas relações. Ao perceber o ato alimentar como fenômeno biopsicossocial, a antropologia da alimentação confere-lhe simbolismos além do nutrir, sendo essa visão levada em consideração na elaboração dos Guias Alimentares mais atuais (VERTHEIN & GASPAR, 2021).

O bombardeamento de informações sobre alimentação e nutrição e as estratégias de propaganda utilizadas pelo mercado interferem no comportamento alimentar, aumentando o apelo pelo consumo de alimentos nutricionalmente inadequados (SARTORI, 2013). O atual modelo de produção de alimentos também impacta negativamente no acesso aos mesmos, provando a importância de estratégias eficazes para informar a população sobre alimentação saudável com instruções práticas para o dia a dia (ANDRADE & BOCCA, 2016).

Assim, os Guias Alimentares objetivam educar a população quanto às ações individuais sobre sua alimentação, mas também guiar políticas públicas de alimentação, nutrição, saúde e cultura (CESPEDES & HU, 2015; OLIVEIRA & SANTOS, 2020), apoiando ações de educação alimentar e nutricional, pois concebem que nem todas as decisões alimentares se dão no âmbito privado, sendo dever do Estado propor ações regulatórias que facilitem a superação de obstáculos para a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) e promoção da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) (AMBROSI & GRISOTTI, 2022).

Dessa forma, com esse trabalho, objetiva-se analisar comparativamente o conteúdo textual e imagético dos guias alimentares baseados em alimentos do Brasil e do Benin, identificando e discutindo como as temáticas nutrição, no sentido de calorias e nutrientes, e alimentação, na perspectiva sociocultural, são abordadas em cada documento.

METODOLOGIA

Tipo de Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, que visa obter dados descritivos a partir de questões amplas onde as temáticas se definem conforme o estudo se desenvolve (GODOY, 1995a). Essa metodologia visa a interpretação dos fatos em detrimento de sua quantificação, permitindo que o pesquisador interaja com seu objeto de estudo (PROETTI, 2018).

Objetos de Estudo

Os objetos que se propôs a analisar foram os Guias Alimentares Baseados em Alimentos (GABA) dos países Brasil e Benin, definidos como diretrizes oficiais cujo objetivo é traduzir informações sobre alimentação e nutrição para a população, encorajando a adoção de hábitos alimentares saudáveis e promotores de saúde (BROWN *et al.*, 2011). Esses países pertencem a diferentes continentes, entretanto possuem forte correlação histórica, social e alimentar, já que o Benin se caracteriza como o maior portal do tráfico negreiro direcionado ao Brasil na época de sua ocupação pelos portugueses.

Método de levantamento de dados

Foi conduzida uma pesquisa documental, na qual podem ser estudadas cartas, jornais, diários e outra infinidade de tipos, sendo factível que se explore o objeto de estudo através da compreensão do contexto sociocultural, economico e histórico de sua criação e que portanto devem ser analisados numa perspectiva integrada (JUNIOR *et al.*, 2021; GODOY, 1995b).

Para essa pesquisa, os guias alimentares baseado em alimentos foram consultados no repositório online da FAO e o documento beninense foi traduzido do idioma original francês para o idioma português. A construção dos dados se deu através das seguintes etapas: realização de uma leitura flutuante para apropriação do material, etapa onde ocorre um contato inicial com o objeto de estudo, identificando possíveis lacunas e deixando-se absorver as impressões superficiais (MOROSINI & FERNANDES, 2014), buscando identificar os temas que se sobressaem em cada guia. Fez-se então uma leitura em profundidade do documento, onde os conteúdos textuais e imagéticos foram estudados e uma matriz de análise de dados construída. Por último, categorias de análises foram definidas a partir dos temas que se destacaram durante a leitura.

Método de análise de dados

O material foi organizado e o corpus da pesquisa foi construído através de uma matriz de análise de dados, sendo submetido à análise de conteúdo temático com objetivo de “[...] descobrir os núcleos de sentido que compõem a comunicação e cuja presença, ou frequência de aparição, podem significar alguma coisa para o objetivo analítico escolhido” (BARDIN, 2011, p.135). O critério para recorte do conteúdo foi realizado em nível semântico, na qual o “tema” central da frase deve se enquadrar na categoria preconizada (BARDIN, 2011). Através dessa identificação, foi possível definir as categorias analíticas: 1 – características do documento; 2 – abordagem da temática nutrição nos GABA; 3 – abordagem da temática alimentação nos GABA; 4 – representação gráfica e conteúdo imagético. Essas categorias foram discutidas com base no referencial teórico e percepções da autora.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados demonstram semelhanças e diferenças entre o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) e o Guia Alimentar do Benin (GAB) no que se refere à sua estrutura organizacional, linguagem, abordagem dos temas nutrição e alimentação e conteúdo imagético. A fim de se obter uma compreensão mais aprofundada da temática, os resultados serão discutidos abaixo de acordo com cada categoria de análise.

CARACTERÍSTICAS DO DOCUMENTO

Os guias alimentares baseado em alimentos foram avaliados no que se refere à extensão do documento, a sua estrutura organizacional e a complexidade da linguagem utilizada. Nesse sentido, o Guia Alimentar para a População Brasileira teve sua segunda edição publicada em 2014 e apresenta-se em formato de livro em brochura com 158 páginas enquanto que o Guia Alimentar do Benin foi publicado em 2015, apresentando-se em formato de folder.

O documento brasileiro discorre sobre alimentação e nutrição em cinco capítulos. No “*Capítulo 1. Princípios*”, é informado quais os princípios que nortearam a criação do guia e as recomendações nele contidas. O “*Capítulo 2. A escolha dos alimentos*”, orienta como realizar escolhas alimentares saudáveis, a partir do nível de processamento dos alimentos. Já no “*Capítulo 3. Dos alimentos à refeição*”, o guia traz tipos de alimentos e combinações entre alimentos que possam ser feitas para criar refeições saudáveis. O “*Capítulo 4. O ato de comer e a comensalidade*” discursa sobre como as formas do comer impactam nas escolhas alimentares, sejam em quantidade ou qualidade da alimentação. No “*Capítulo 5. A compreensão e a superação de obstáculos*”, ele fornece alternativas para superar obstáculos que impeçam a realização de escolhas alimentares mais saudáveis. Por fim, o guia alimentar sintetiza as orientações passadas em “*Dez passos para uma alimentação adequada e saudável*”.

O Guia Alimentar do Benin possui cinco sessões. Na primeira sessão, “*PORTIONS À CONSOMMER PAR JOUR*”, ele informa quais porções devem ser consumidas de cada grupo alimentar, dividindo-os por gênero e faixa etária, além de recomendações específicas para mulheres grávidas e lactantes. Na segunda sessão, “*UNE PORTION CORRESPOND À*”, o guia instrui qual quantidade de alimentos corresponde à uma porção, utilizando tanto o alimento inteiro quanto medidas caseiras (vasilhas, colher e copo) e gramaturas. A terceira sessão, “*PRÉCISIONS SUR LES GROUPES D’ALIMENTS*”, informa quais nutrientes cada grupo alimentar fornecem e sua função no corpo humano para justificar a importância de um consumo adequado. A quarta sessão do guia alimentar, “*EXEMPLES DE MENUS JOURNALIERS*

POUR DES ADULTES”, apresenta quatro exemplos de cardápio diário para adultos com café da manhã, almoço, colação e jantar. Também expõe tipos de exercícios físicos que possam ser realizados com o objetivo de manutenção da saúde. A quinta e última sessão, “*Conseils généraux pour la prévention des maladies chroniques liées à la nutrition*”, apresenta dez orientações gerais para a prevenção de doenças e promoção de saúde, como a redução do consumo de álcool e bebidas açúcaradas, verificação do peso corporal e da pressão arterial.

O Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta a classificação NOVA, onde dividem os alimentos a partir do nível de processamento pela qual passam, sendo eles: *in natura* e minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e ultraprocessados. Os alimentos *in natura* ainda são divididos em grupos que “[...] *correspondem a conjuntos de alimentos que possuem uso culinário e perfil nutricional semelhantes*” (BRASIL, 2014, p. 65). Os grupos escolhidos foram grupo dos feijões; grupo dos cereais; grupo das raízes e tubérculos; grupo dos legumes e das verduras; grupo das frutas; grupo das castanhas e nozes; grupo do leite e queijos; grupo das carnes e ovos; e água. Similarmente, o documento beninense também fornece uma divisão dos alimentos por grupos que possuem um mesmo perfil nutricional, sendo eles: cereais e tubérculos; carne, peixe, feijão e outros alimentos ricos em proteínas; legumes e molhos de vegetais; frutas; laticínios; e água.

Além disso, o Guia Alimentar para a População Brasileira também possui uma seção dedicada a fornecer informações científicas que pautaram as decisões e orientações tomadas na elaboração do documento, para que o leitor possa se informar melhor, já que ele parte do princípio que uma decisão bem informada é uma decisão empoderada.

Ambos os guias alimentares do Brasil e do Benin possuem uma linguagem de baixa complexidade, com palavras de fácil entendimento onde se evita a utilização de termos científicos que possam ser confusos para a população leiga. Dessa forma, é possível que as pessoas que tenham acesso aos guias alimentares compreendam suas orientações, não ficando seu uso restrito aos meios acadêmicos ou por profissionais do campo da saúde.

ABORDAGEM DA TEMÁTICA NUTRIÇÃO NOS GABA

Essa categoria avaliou orientações de cunho biomédico, relacionadas à qualidade nutricional e microbiológica dos alimentos, visando abordar as informações repassadas ao leitor no quesito calorias, macro e micronutrientes, e quais as porções de alimentos a serem consumidas. Dessa forma, buscava-se compreender como a temática nutrição era abordada em cada um dos guias alimentares, ilustrando diferenças e similaridades entre os países Brasil e Benin.

Ambos o Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar do Benin demonstram preocupação com o consumo de *“alimentos ultraprocessados [que] favorecem o consumo excessivo de calorias”* (BRASIL, 2014, p. 43), pois possuem alto teor de açúcares e lipídios que podem levar ao acúmulo de gordura corporal, o que os levam a recomendarem que se *“consume com moderação bebidas carbonatadas e outras bebidas açucaradas. Essas bebidas fornecem apenas açúcar e podem promover obesidade e diabetes”* (BENIN, 2015). Ainda pensando na prevenção da obesidade, o guia beninense instiga a realização frequente de atividades físicas, já que ela *“contribui para a eficiência da insulina, controle de peso e prevenção da hipertensão arterial”* (BENIN, 2015).

Guias alimentares atuais convertem suas orientações em porções diárias e frequência de consumo de alimentos específicos, ou proporções entre alimentos (GIBNEY & SANDSTRÖM, 2001). É dessa forma que o Guia Alimentar do Benin apresenta suas orientações, com exemplos de menus diários e quantidades de porções que devem ser consumidas de acordo com a idade do indivíduo. Eles também optaram por utilizar medidas caseiras como demonstração para facilitar a compreensão por parte de seus leitores.

Já no Guia Alimentar para a População Brasileira não há quantidades específicas de alimentos que devem ser consumidos, apenas uma recomendação de que a dieta seja preferencialmente baseada em produtos *in natura* e minimamente processados, e que ao utilizar *“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”* (BRASIL, 2014, p. 36).

O guia admite que esses alimentos costumam possuir baixa quantidade de calorias e fornecer prazer e saciedade, em contrapartida dos alimentos ultraprocessados que possuem alto valor energético. Dessa forma, o documento não apresenta *“[...] destaque nas refeições apresentadas para a quantidade absoluta de cada alimento ou para a quantidade total de calorias nas refeições”* (BRASIL, 2014, p. 56) justificando que *“[...] o controle do peso corporal (não a contagem de calorias) é uma forma simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada”* (BRASIL, 2014, p. 56).

Orientações nutricionais que se concentram nos nutrientes contidos nos alimentos podem apresentar uma visão limitada que não leva em conta os efeitos da substituição e combinação de alimentos, enquanto àquelas que são baseadas em padrões alimentares são capazes de abranger a complexidade do ato alimentar e facilitar a compreensão, já que as pessoas escolhem

comer alimentos e não nutrientes (TAPSELL et al., 2016). Assim, mesmo o guia beninense apresentando quantidades numéricas de porções de alimentos que devem ser consumidos, ainda traz um enfoque nos alimentos ao invés dos nutrientes. Também, os alimentos indicados são regionais, fazendo parte da cultura alimentar do Benin. Pensar em guias cuja ênfase está nos alimentos contribui para o incentivo do consumo de alimentos saudáveis, com redução das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (MOZAFFARIAN & LUDWIG, 2010).

Observando as mensagens que se referem aos macronutrientes presente nos alimentos, nota-se que tanto no Guia Alimentar para a População Brasileira quanto no Guia Alimentar do Benin, quase toda sua totalidade se referiam às proteínas. As proteínas são digeridas e absorvidas em forma de aminoácidos que posteriormente serão utilizados para síntese de novas proteínas funcionais e estruturais do organismo, além de serem precursores de ácidos nucleicos, hormônios e outras moléculas (TIRAPEGUI & ROGERO, 2007). Como o organismo humano não armazena aminoácidos ou proteínas livres, os guias alimentares demonstram a importância de consumir esse nutrientes diariamente, através de seus alimentos fontes como *“carnes de vários tipos e ovos são [...] ricos em proteína e em vitaminas e minerais”* (BRASIL, 2014, p. 81).

Ainda, o documento beninense informa quais alimentos possuem proteínas e qual sua função biológica: *“Carne, peixe, feijão e outros alimentos elevados em proteínas. Esses alimentos servem para construir e reparar o corpo [...]”* (BENIN, 2015). Pôde-se perceber grande ênfase dado à esse nutriente específico, já que esse guia cria um grupo alimentar na qual alimentos de origem animal, como carnes e peixes, e alimentos de origem vegetal, como feijões e amendoim, são colocados na mesma categoria apenas por serem fontes protéicas. Dessa forma, o guia não considera outros aspectos do uso desses alimentos em preparações ou combinações alimentares, visualizando-os simplesmente como veículo para os nutrientes.

O Guia Alimentar para a População Brasileira também comunica a importância de consumir alimentos com menor teor de gordura, principalmente do tipo saturadas, pois *“[...] quando consumidas em excesso, aumentam o risco de doenças do coração e de várias outras doenças crônicas”* (BRASIL, 2014, p. 82). Nesse sentido, o documento fornece estratégias para redução do consumo de lipídios, como preferir carner magras e métodos de preparo assado ou grelhado ao invés de frituras, além de *“[...] que as carnes de aves sejam consumidas sem a pele”* (BRASIL, 2014, p. 82).

Outras orientações encontradas em ambos os guias alimentares brasileiro e beninense se referem a quantidade de sal utilizada nos alimentos, tanto nos ultraprocessados quanto nas refeições preparadas de forma caseira. O sódio, importante micronutriente regulador da pressão osmótica do plasma e dos líquidos intercelulares (MELO, 2019), quando em excesso configura-se como um fator de risco primário para hipertensão arterial, doença renal crônica e desenvolvimento de doenças cardiovasculares (GUEDES, 2022): *“O consumo excessivo de sal de cozinha, [...] pode aumentar o risco de hipertensão arterial”* (BENIN, 2015). O consumo de sódio deve ser de no máximo 3g por dia (equivalente a 5g de sal de cozinha) (NILSON *et al.*, 2012), sendo o motivo pela qual ambos os guias indicam a redução do consumo de sal, utilizando pouca quantidade desse mineral ao cozinhar: *“[...] à quantidade de sal, que deve ser a mínima possível para não tornar excessivo o teor de sódio”* (BRASIL, 2014; p. 67).

Dietas pobres em produtos de origem vegetal, como frutas e legumes, contribuem para a deficiência de micronutrientes (SAGBO, 2021), que ainda apresentam altas prevalências na maioria dos países em desenvolvimento (PEDRAZA & QUEIROZ, 2011). Destarte, há recomendações em ambos os guias alimentares para o consumo diário de frutas, verduras e legumes que *“[...] são alimentos muito saudáveis. São excelentes fontes de várias vitaminas e minerais e, portanto, muito importantes para a prevenção de deficiências de micronutrientes”* (BRASIL, 2014; p. 75) e *“Coma frutas todos os dias. Legumes e frutas fornecem ao corpo vitaminas, minerais e antioxidantes”* (BENIN, 2015).

Focando em orientações de cunho biológico, o Guia Alimentar do Benin traz ainda uma preocupação de que a ingestão de ferro através da alimentação possa não alcançar os valores diários recomendados para mulheres em idade fértil e gestantes, sendo preconizado a suplementação desse micronutriente já que a anemia durante a gestação é considerada um fator de risco para partos prematuros e baixo peso ao nascer (DA SILVA *et al.*, 2020): *“Mulheres em idade fértil tomarão suplementos de ferro e ácido fólico conforme indicado profissionais de saúde, pois suas necessidades são difíceis de atender apenas com alimentos”* (BENIN, 2015).

A dieta típica do Benin é pobre em ferro e rica em compostos antinutricionais como fitatos e taninos que inibem a absorção desse mineral, podendo ser uma das razões pela qual se observa uma alta prevalência de anemia nessa população (SAGBO, 2021), o que justifica as orientações repassadas em seu documento.

Todos os nutrientes são de extrema importância para o adequado funcionamento do organismo. Entretanto, apesar de informar em algumas instâncias qual nutriente é encontrado em

determinado alimento, esse não é o foco das orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, já que esse documento valoriza o papel sociocultural da comida de verdade e todos os aspectos que envolvem o seu caminho até a mesa.

Em contrapartida, o Guia Alimentar do Benin apresenta os alimentos primordialmente como veículos de nutrientes, na qual recomendam a ingestão de alimentos *in natura* que sejam fonte desses elementos e também a suplementação para casos em que a alimentação sozinha não seja capaz de suprir as necessidades.

Scrinis (2013) nomeou como ‘nutricionismo’ o paradigma na qual os alimentos são destituídos de simbolismo social e deixados com uma extrema valorização das características nutricionais (GLORIA *et al.*, 2021). Essa visão reducionista classifica alimentos entre saudáveis e não-saudáveis com base na composição de seus nutrientes e sua função no corpo humano, desconsiderando os padrões alimentares e a contextualização do comer (SCRINIS, 2013). Dessa forma, orientações dietéticas baseadas no valor nutricional dos alimentos refletem uma visão reducionista do ser humano, ao ignorar que comida é um símbolo de pertencimento cultural, familiar e social (KRAEMER *et al.*, 2014).

Ainda com foco no papel biológico da comida, os guias alimentares reconhecem também que o alimento pode ser um veículo de doenças, como transmitidas por bactérias, fungos e vírus. Para evitá-las, é importante a aquisição de alimentos sadios do ponto de vista higiênico-sanitário, e a correta higienização, manipulação e armazenamento dos mesmos (ALVES *et al.*, 2019)

O Guia Alimentar do Benin apresenta informações referentes a essa temática, na qual aludem sobre a relevância de que os legumes “*devem ser lavados com bastante água [...]*” (BENIN, 2015) para garantir sua sanidade higiênica. Além disso, esse documento também recomenda que se “*evite manter um produto quente em uma tigela ou outro recipiente de plástico*” (BENIN, 2015). Muitos utensílios plásticos contêm Bisfenol A (BPA) [2,2-(4-4-dihidroxidifenil)] em sua composição, já que essa substância possui uma maior estabilidade, flexibilidade e resistência (WORST *et al.*, 2023). Entretanto, ao serem aquecidos, essa substância é liberada, contaminando os alimentos e consequentemente o comensal, podendo causar transtornos como a redução do poder antioxidante do organismo, efeitos negativos sobre a fertilidade e puberdade precoce (ELIAS & BOURROUL, 2015; WORST *et al.*, 2023).

Ao analisar o Guia Alimentar para a População Brasileira, foi possível observar grande preocupação com a higienização dos alimentos, elucidando o modo correto de realizar o

procedimento. O guia também informa como escolher alimentos frescos como carnes e peixes, identificando aspectos que indiquem sua qualidade microbiológica, além de orientar sobre a verificação dos rótulos de alimentos embalados, para que confirmem a data de validade e a integridade da embalagem que “*deve estar lacrada e livre de amassados, furos ou áreas estufadas*” (BRASIL, 2014, p. 88).

“[...] a fim de reduzir os riscos de contaminação: lavar as mãos antes de manipular os alimentos e evitar tossir ou espirrar sobre eles; evitar consumir carnes e ovos crus; higienizar frutas, verduras e legumes em água corrente e colocá-los em solução de hipoclorito de sódio; manter os alimentos protegidos em embalagens ou recipientes.” (BRASIL, 2014, p. 89)

A higienização correta dos alimentos utilizados e das mãos dos manipuladores podem reduzir ou até evitar a contaminação por microrganismos (KISSMANN *et al.*, 2022). Entretanto, a falta de água potável é um problema ainda persistente no Benin, principalmente na zona rural, onde mesmo com os esforços realizados pelo governo para a instalação de poços, bombas e banheiros, doenças infecciosas e parasitárias transmitidas pela água e por alimentos continuam sendo as principais causas de morbidade e mortalidade entre crianças (ASSOGBA, 2020). Um saneamento de qualidade, juntamente com fornecimento de água potável para consumo e limpeza dos alimentos, é prioridade para o combate às doenças veiculadas por alimentos (DVAs). Dessa forma, os Guias Alimentares Baseados em Alimentos são importantes ferramentas promotoras de saúde, mas é imprescindível sua conexão com políticas públicas existentes para garantir a real possibilidade de mudanças nos hábitos alimentares (BECHTHOLD *et al.*, 2018) e aplicabilidade das ações que trarão impactos positivos à saúde da população.

ABORDAGEM DA TEMÁTICA ALIMENTAÇÃO NOS GABA

A alimentação é um ato cultural, que contribui para a formação da identidade social do indivíduo (ZUIN & ZUIN, 2009). Ela tem caráter subjetivo, sendo capaz de refletir o contexto político-social em que os indivíduos estão inseridos, assim como sua história de vida (KRAEMER *et al.*, 2014). Os efeitos dos alimentos na saúde são complexos, demonstrando uma sinergia entre os métodos de preparo (MOZAFFARIAN & LUDWIG, 2010) e as normas sociais e dietéticas, que devem se complementar quando o objetivo é obter boa saúde através da alimentação (AMBROSI & GRISOTTI, 2022). Dessa forma, buscou-se compreender como as orientações de cunho sociocultural que impactam na alimentação do indivíduo, como comensalidade, sustentabilidade da produção alimentar e acessibilidade financeira aos alimentos é abordada no Guia Alimentar para a População Brasileira e no Guia Alimentar do Benin.

Uma mudança de paradigmas no campo da nutrição, demonstra que a quantidade e qualidade biológica dos alimentos não são mais os únicos fatores associados com saúde. Aspectos como tempo e companhia à mesa também são determinantes de uma boa alimentação (AMBROSI & GRISOTTI, 2022). Portanto a comensalidade, isso é o ato de comer juntos, reunindo-se em torno da mesa, configura-se como um elemento protagonista na adoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis (BRASIL, 2014; SOUZA LIMA *et al.*, 2015).

O Guia Alimentar do Benin não apresenta mensagens que possuam núcleos de sentido de compartilhamento de refeições. Já o Guia Alimentar para a População Brasileira incentiva a prática da comensalidade, a realização das refeições em horários adequados e pré-estabelecidos, comer devagar e com atenção à comida e evitar o uso de aparelhos eletrônicos como celulares e televisão durante o momento da refeição.

As orientações do GAPB traduz o conceito de mindful eating, isto é, comer com atenção plena, percebendo a comida e seus sentidos, tanto físicos quanto emocionais (SOUTO *et al.*, 2020). Assim, essa técnica permite a realização de escolhas alimentares mais conscientes com a compreensão de fome e saciedade (WARREN *et al.*, 2017), podendo ser um forte aliado para a redução do consumo de alimentos ultraprocessados.

“[...] circunstâncias que envolvem o consumo de alimentos – por exemplo, comer sozinho, sentado no sofá e diante da televisão ou compartilhar uma refeição, sentado à mesa com familiares ou amigos – são importantes para determinar quais serão consumidos e, mais importante, em que quantidades.” (BRASIL, 2014; p. 16)

Dessa forma, o Guia Alimentar para a População Brasileira busca incentivar o consumo de alimentos *in natura* e também a preparação de refeições que serão compartilhadas com a família e amigos.

A culinária é um conjunto de técnicas de preparo pela qual os seres humanos transformam alimento em comida (SOUZA LIMA *et al.*, 2015; BARBOSA, 2007), sendo a alimentação um pertence simbólico das coletividades, uma forma de comunicação (ARCENO, 2016), representada por uma ação consciente e voluntária (ZUIN & ZUIN, 2009). Nesse sentido, o guia alimentar do Brasil expressa orientações sobre o preparo dos alimentos, com sugestões de métodos, temperos e estratégias que facilitem a adoção de uma alimentação saudável.

O Guia Alimentar do Benin também orienta para o compartilhamento de saberes culinários entre os membros da família, priorizando as crianças, para que a cultura tradicional alimentar de seu país seja mantida viva: “*Mantenha e ensine seus filhos a cozinha tradicional para*

preservar a saúde e a cultura. Os alimentos tradicionais são geralmente mais saudáveis do que os alimentos processados” (BENIN, 2015).

A preservação do conhecimento sobre o modo de preparo de certos alimentos e pratos típicos aumenta as possibilidades de disseminação para as futuras gerações, perpetuando a memória culinária familiar e simbolizando a cultura através da valorização regional (MULLER et al., 2010). Assim, mesmo não aprofundando essas discussões, o guia beninense ainda valoriza a importância do consumo dos alimentos e da culinária tradicional de seu país, já que manter viva a culinária local significa reafirmar a identidade cultural dos povos (AZEVEDO, 2015).

Metamorfoses ocorridas na conformação familiar tem feito com que cada vez menos o ato de preparar e consumir juntos os alimentos seja passado de geração em geração. Como o hábito alimentar das crianças não é formado apenas através da comida que lhe é oferecida, mas também através da comida consumida pelos adultos que lhe cercam (ZUIN & ZUIN, 2009), essa configura-se como a melhor fase para a construção de hábitos alimentares saudáveis e autonomia culinária.

Apesar disso, o Guia Alimentar para a População Brasileira compreende que a preparação de alimentos é um ato que demanda tempo. Mesmo quando o indivíduo possui habilidades culinárias, muitas vezes o mesmo não possui o tempo necessário para a preparação de alimentos diariamente, portanto as recomendações precisam considerar a disponibilidade da população (OLIVEIRA & CASTRO, 2022), com o guia buscando sugerir estratégias de suporte e apoio para superação dos obstáculos encontrados:

“O preparo de feijões (e de outras leguminosas) pode ser demorado [...] estratégias que podem abreviar esse tempo incluem lavar os grãos e deixá-los de molho por algumas horas antes do cozimento [...]. [...] feijões cozidos em maior quantidade em um único dia podem ser armazenados no congelador para uso em preparações feitas ao longo da semana.” (BRASIL, 2014; p. 67)

A obtenção de habilidades culinárias está relacionada com a melhora da alimentação e o menor consumo de alimentos ultraprocessados. Contudo, elementos como gênero, disponibilidade de tempo, situação empregatícia, rede de apoio e cultura, são determinantes para que a prática culinária realmente ocorra (OLIVEIRA & CASTRO, 2022). Culturalmente, o papel de cozinhar foi relegado às mulheres, e sua saída para o mercado de trabalho impactou no consumo alimentar das famílias, reduzindo a proporção de alimentos *in natura* e aumentando os ultraprocessados (LELIS et al., 2012). O consumo frequente de alimentos ultraprocessados fora de casa causa impactos nocivos à saúde, sendo essa razão do incentivo ao retorno do hábito

tradicional de cozinhar os alimentos, por todos os integrantes da família, e não apenas as mulheres (AZEVEDO, 2015).

O próprio GAPB deixa bem claro a importância da divisão das atividades domésticas relacionadas à alimentação (compra, preparo e limpeza) para que não haja uma sobrecarga sobre uma única pessoa: “[...] *compartilhar parte ou todas as atividades que precedem e sucedem o consumo das refeições, incluindo o planejamento do que se irá comer, a aquisição dos alimentos, a preparação das refeições e as atividades de limpeza [...]*” (BRASIL, 2014; p. 97). Enquanto isso, o Guia Alimentar do Benin não se debruça nessas discussões de cunho social, ignorando que apenas informar quais alimentos que devem ser consumido não será capaz de impactar significativamente o consumo real de sua população.

Outras orientações fornecidas pelos guias alimentares são sobre métodos de cocção e preparo que visem aproveitar da melhor forma os nutrientes presentes nos alimentos e proporcionando mais sabor. É o caso de orientações repassadas pelo Guia Alimentar do Benin: “*É importante cozinhar os legumes pelo menor tempo possível para aproveitar ao máximo esses nutrientes*” (BENIN, 2015). No caso do brócolis e do espinafre, a cocção através do vapor e por menor tempo reduz a perda do nutriente folato (FORMAGGIO *et al.*, 2020). Assim, observamos que a forma correta de preparo auxilia no aproveitamento dos nutrientes que são suscetíveis de perda, principalmente quando da cocção de vegetais, demonstrando a importância do conhecimento sobre métodos de preparo para a manutenção da saúde.

O Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar do Benin objetivam promover saúde através de uma alimentação saudável e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis. Apesar de seguirem diferentes percursos e dando prioridade a diferentes temáticas, ambos os guias orientam para o consumo de alimentos *in natura* através da preparação de refeições que sejam culturalmente adequadas e a redução de alimentos ultraprocessados, representados em bolachas e “bebidas gaseificadas e açucaradas”. Dessa forma, tanto o guia alimentar brasileiro quanto o beninense reconhecem a importância de aprender e ensinar habilidades culinárias para todos os integrantes da família, especialmente as crianças, com o GAPB indo mais afundo nas discussões que envolvem o compartilhamento das atividades domésticas.

Já que uma dieta considerada saudável não pode prejudicar a produção de alimentos para futuras gerações (BECHTHOLD *et al.*, 2018), as recomendações oferecidas pelos guias alimentares devem relacionar-se a sistemas alimentares econômico e ambientalmente viáveis, referindo-se

a toda a cadeia de produção de alimentos, desde seu plantio ao seu processamento, distribuição e consumo (MARTINELLI & CAVALLI, 2019). Assim, tanto o Guia Alimentar para a População Brasileira quanto o Guia Alimentar do Benin apresentaram mensagens sobre a temática sustentabilidade, com diferentes proporções e ênfase, dado inclusive ao tamanho de cada documento.

O Guia Alimentar do Benin sugere que se opte pelo consumo de hortaliças produzidas localmente, que são “[...] *tão valiosos para a saúde quanto os vegetais importados*” (BENIN, 2015). Apesar desse documento não abranger temáticas como agricultura familiar e produção alimentar orgânica, ao encorajar o consumo de alimentos locais ele é capaz de influenciar para a redução da distância percorrida entre onde o alimento é produzido e onde é comercializado, que quando longa causa impactos ambientais irreversíveis (AZEVEDO, 2015).

O Locavorismo caracteriza-se como um ideal que incentiva a produção e consumo de alimentos locais, reduzindo as cadeias de abastecimento. Essa visão está associada a uma produção ambientalmente sustentável e que visa reverter o distanciamento entre produtores e consumidores (BORGES & LUIZ, 2022). Ao optar por consumir alimentos produzidos de forma local, estamos “*contribuindo para promover a biodiversidade e para reduzir o impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos*” (BRASIL, 2014; p. 31). Ainda que o termo locavorismo não está explícito em nenhum dos guias alimentares, ambos deixam implícitos esses princípios ao encorajar o uso de alimentos vegetais *in natura*, preparações culinárias e alimentos processados como o queijo produzidos localmente, com o guia brasileiro indo mais afundo na temática.

Através de adaptações na dieta diária, é possível influenciar na redução do impacto ambiental da produção de alimentos, como a emissão de gases do efeito estufa, o uso hídrico e da terra, o uso de pesticidas e o desperdício alimentar, visando assim a sustentabilidade dos sistemas produtivos (BRINK *et al.*, 2019). Pensando nisso, o GAPB prioriza a orientação de consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, produzidos pela agricultura familiar, de forma agroecológica e local: “ [...] *Este guia leva em conta as formas pelas quais os alimentos são produzidos e distribuídos, privilegiando aqueles cujo sistema de produção e distribuição seja socialmente e ambientalmente sustentável.*” (BRASIL, 2014; p. 20)

Para melhoras efetivas dos hábitos alimentares, além de estratégias relacionadas a educação alimentar e nutricional, devem ser propostas alterações na cadeia de fornecimento de alimentos (GIBNEY & SANDSTRÖM, 2001), taxação de alimentos ultraprocessados e incentivos fiscais

para agricultores familiares agroecológicos (MARTINELLI & CAVALLI, 2019). Dessa forma, alimentos saudáveis estarão disponíveis a preços mais acessíveis para a população, auxiliando na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, que é caracterizada como o acesso permanente à alimentação adequada e saudável, em quantidade suficiente, e que não comprometa o acesso a outras necessidades humanas, sendo sustentável social, econômica e ambientalmente (KEPPLE & SEGALL-CORRÊA, 2011).

O Guia Alimentar para a População Brasileira ainda disserta sobre como o preço dos alimentos torna-se um fator decisivo para o consumo de alimentos saudáveis e *in natura*, indicando estratégias para economizar na compra dos mesmos: *“Para economizar na compra de legumes, verduras e frutas, você deve preferir variedades que estão na safra, pois essas sempre terão menor preço”* (BRASIL, 2014; p. 111). Com os métodos de cultivos atuais, os alimentos *in natura* como frutas, verduras e legumes podem ser encontrados em qualquer época do ano, entretanto, durante a sua estação própria eles podem ser cultivados em maiores quantidades (PEREIRA *et al.*, [s.d.]). Alimentos da época são mais nutritivos, saborosos e baratos, portanto estes devem ser priorizados ao realizar as compras (DE ANDRADE SILVÉRIO & OLTRAMARI, 2014).

Populações que vivem nas periferias das cidades, áreas essas que sofrem com desvantagens socioeconômicas, estão entre as que possuem menor consumo de frutas e hortaliças (LOPES *et al.*, 2017) e portanto são as que mais se beneficiam de sistemas que oferecem alimentos a preços mais acessíveis, como sacolões e feiras-livres, segundo o guia brasileiro *“comprar esses alimentos em [...] “sacolões ou “varejões”, também pode reduzir custos. Ainda melhor é comprar diretamente dos produtores, seja em feiras [...]”* (BRASIL, 2014; p. 111). Esses locais ampliam o acesso à alimentos saudáveis, induzindo seu consumo, já que apresentam maior variedade, qualidade e menor custo (LOPES *et al.*, 2017). Os produtos comercializados em feiras-livres costumam vir dos próprios produtores que os vendem diretamente para o público, encurtando a cadeia produtiva e barateando o custo final dos alimentos (CAZANE *et al.*, 2014). Além disso, comprar diretamente da agricultura familiar é uma ótima estratégia para incentivar formas ecológicas e sustentáveis de produção de alimentos.

Com foco em orientações quantitativas de cunho nutricional, o Guia Alimentar do Benin não fornece estratégias para a aquisição de alimentos mais baratos, exceto ao aconselhar que se prefira alimentos produzidos de forma local, que como já abordamos também possui melhores preços.

Todos os aspectos aqui levantados demonstram o quanto os guias alimentares são importantes instrumentos de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), concorrendo como uma estratégia para “a promoção da segurança alimentar e nutricional em todas as suas dimensões, percorrendo desde a produção até o consumo dos alimentos” (SANTOS, 2005, p. 454), voltados tanto para a população geral quanto para profissionais da área da saúde e educadores. O Guia Alimentar do Benin utiliza a EAN como um veículo de informações sobre os alimentos e seus nutrientes, buscando educar o indivíduo para a sua importância, instigando-os a fazerem escolhas alimentares saudáveis. Já o Guia Alimentar para a População Brasileira objetiva uma educação alimentar e nutricional crítica, que instrumentalize o indivíduo a buscar autonomia em suas escolhas alimentares compreendendo todos os aspectos que a envolvem no mundo contemporâneo.

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA E CONTEÚDO IMAGÉTICO

O uso de representações gráficas nos guias alimentares busca facilitar a comunicação, compreensão e aderência às recomendações nutricionais vinculadas às suas páginas (ARCENO, 2016), ajudando os indivíduos a recordarem quais alimentos devem ser consumidos e em qual proporção (BARBOSA *et al.*, 2008a). Essas representações veiculam mensagens que incluem proporcionalidade, variedade e moderação para o consumo de uma alimentação balanceada (BARBOSA *et al.*, 2008b). Seu uso é uma importante ferramenta para a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), podendo ser utilizada por profissionais da saúde e professores (BARBOSA *et al.*, 2008a).

A segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, lançado em 2014, não dispõe de uma representação gráfica. Já o Guia Alimentar do Benin representa uma casa típica beninense denominada como “*GROUPES D’ALIMENTS ESSENTIELS*” com cinco níveis representando os alimentos essenciais para se manter uma boa saúde.

Na entrada da casinha, está a água, simbolizando sua importância para a vida. No primeiro nível estão presentes os cereais e tubérculos, representados como a base da casa e a base da alimentação do beninense. No segundo nível, aparecem os alimentos que são fontes de proteínas, tanto animais (carne, peixes e aves) quanto os vegetais (feijão, amendoim, outros). O terceiro nível mostra os legumes como cenoura e cebola, e alimentos feitos a partir de legumes como molho de tomate e de folhas. No quarto nível estão as frutas e suco de frutas e no quinto e último nível estão presentes os laticínios, como leite, queijo e iogurte.

Embora seu formato deixe subentendido certa importância dos grupos de alimentos, de acordo com o tamanho e ordem de aparição dos mesmos, com a base da casinha sendo a mais importante e o topo sendo de alimentos complementares e com menor consumo diário, ela não apresenta as quantidades de cada um a serem consumidas. Essas quantidades irão surgir dentro do documento, de forma especificada para diferentes indivíduos.

Apesar das muitas metodologias utilizadas, é importante observar que nenhuma representação gráfica, seja ela pirâmide, prato ou forma cultural, é capaz de oferecer todas as informações sobre alimentação necessárias, mas seus variados tipos abrangem padrões alimentares saudáveis baseados nas noções de moderação, variedade e proporção, oferecendo flexibilidade para que o indivíduo escolha aquela que melhor atenda às suas necessidades (ARCENO, 2016).

Ambos os guias alimentares do Brasil e do Benin apresentam imagens para ilustrar os alimentos de qual falam e deixar as orientações mais lúdicas. Todavia, enquanto que o documento brasileiro opta por trazer fotos de alimentos e preparações culinárias reais, sendo consumidas em contextos reais, o guia beninense opta por imagens em formato de desenho gráfico, conforme consta na Figura 1.

As fotos reais de alimentos presentes no documento brasileiro exibem maior autenticidade, sendo mais claras e capazes de gerar identificação aos indivíduos que reconhecem esses alimentos como comida. Já o documento beninense, ao optar pela utilização do recurso de desenho gráfico, pode acarretar certa descaracterização com os alimentos, gerando imagens mais genéricas e menos específicas em termos culturais. Além disso, algumas das preparações são muito parecidas, sendo impossível distinguir qual alimento ela representa sem que haja uma legenda descritiva.

O Guia Alimentar para a População Brasileira exhibe fotos de preparações de refeições saudáveis (café da manhã, almoço e jantar), dentro dos parâmetros indicados pelo guia, ou seja, utilizando como base alimentos *in natura* e minimamente processados. O Brasil é um país de dimensão continental cuja população foi formada através da miscigenação de vários povos, o que reflete na vasta diversidade de alimentos e preparações que o simbolizam. Assim, as fotos de preparações trazidas pelo guia são representativas das culturas regionais de todo o país, podendo ser visualizado o cuscuz nordestino, o açaí do norte, o pão de queijo mineiro, o galeto assado da região sul-sudeste e o famoso feijão e arroz presente no prato da maioria dos brasileiros.

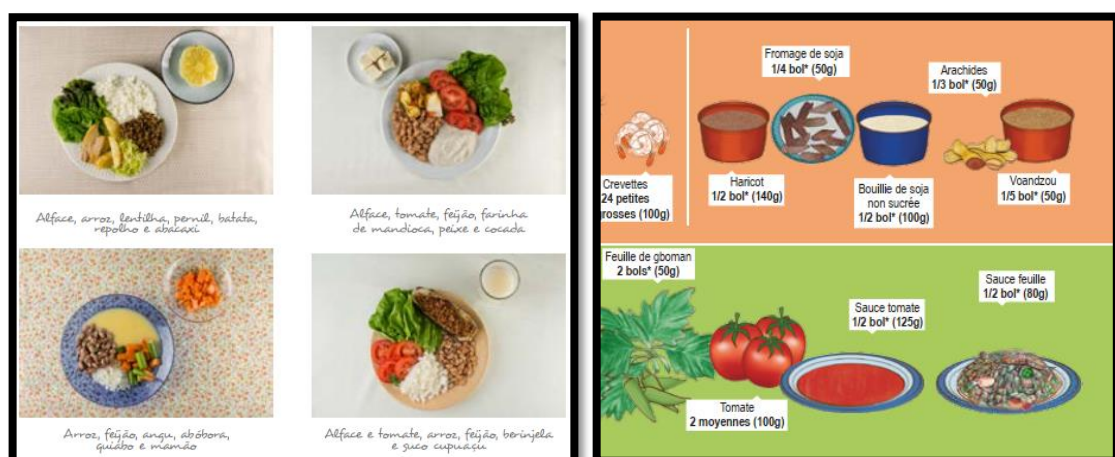
Figura 1 – Imagens do Guia Alimentar para a População Brasileira e do Guia Alimentar do Benin, respectivamente.



Fonte: BRASIL, 2014; BENIN, 2015.

O guia brasileiro delibera por focar a maior parte de suas imagens em preparações culinárias, onde vários alimentos estão combinados, ao invés dos alimentos de forma isolados. Assim, refeições preparadas a partir de alimentos *in natura*, minimamente processados e ingredientes culinários como feijão, arroz, verduras, legumes e carnes ilustram suas páginas, mostrando aquilo que ele chama de comida de verdade. Já o Guia Alimentar do Benin escolhe mostrar mais os alimentos isolados, com algumas poucas preparações como o feijão, arroz, molhos, massas de milho e mandioca, mingau e espaguete, conforme Figura 2.

Figura 2 - Imagens do Guia Alimentar para a População Brasileira e do Guia Alimentar do Benin, respectivamente.



Fonte: BRASIL, 2014; BENIN, 2015.

Este documento também não traz imagens de pessoas preparando ou consumindo os alimentos, exprimindo novamente a visão reducionista dos alimentos como veículos para os nutrientes

apenas. Já o GAPB, em seu capítulo quatro onde aborda a comensalidade, mostra pessoas juntas preparando e consumindo as refeições, em vários ambientes como a cozinha das famílias e piqueniques em parques. Essas fotos apresentam tanto mulheres quanto homens cozinhando, num ato em que transformam alimento em comida, acompanhados por crianças e idosos, de várias etnias, mostrando a pluricidade e riqueza da população brasileira. Além disso, o guia brasileiro também expõe pessoas plantando, colhendo e comprando os alimentos em feiras, dialogando com suas orientações e princípios para o consumo de alimentos advindos da agricultura familiar.

Ao apresentar imagens de pessoas plantando, comprando, cozinhando e comendo, é possível transmitir uma visão holística sobre vários aspectos da alimentação que são abordados no guia alimentar brasileiro e ignorados pelo guia beninense, como uma mensagem mais encorajadora em relação a uma alimentação saudável.

CONCLUSÃO

Os guias alimentares objetivam promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis com vistas à saúde individual e coletiva, que sejam culturalmente adequados e sustentáveis financeira e ambientalmente. Entendendo o contexto alimentar e nutricional e os aspectos que com ele se relacionam, podemos aprimorar orientações dietéticas que realmente impactem nas escolhas alimentares da população. Isso se explica, pois além da oferta física de alimentos e da capacidade financeira para adquiri-los, é importante que a população seja orientada com vistas à construção de hábitos alimentares saudáveis para si e sustentáveis para o meio ambiente.

Dessa forma, foi possível observar que enquanto o Guia Alimentar do Benin concentra suas orientações na função biológica dos alimentos como fonte de nutrientes, o Guia Alimentar para a População Brasileira reconhece a importância da alimentação como uma experiência cultural e social. Este guia não ignora o caminho que o alimento percorre até a mesa do consumidor, considerando que as escolhas alimentares individuais são capazes de impactar não só a saúde pessoal, mas também a saúde coletiva através do incentivo aos meios de produção agroecológico e sustentável ao meio ambiente, representado pela agricultura familiar.

Além disso, o GAPB apresenta em suas páginas imagens reais dos alimentos e sua relação com os seres humanos em contextos reais, durante o plantio, compra, preparação e consumo, enquanto que o GAB apresenta ilustrações gráficas que descaracterizam os alimentos reais e não expressam sua relação com o comensal.

REFERÊNCIAS

ALVES, Brenda Adriele Barros et al. microBIOLOGIA: Higiene é Ciência e saúde! A importância da higienização no controle microbiano e prevenção de doenças. **Revista Extensão & Sociedade**, v. 10, n. 2, 2019. Disponível em: Acesso em: 14 de Set. de 2023.

AMBROSI, Claudia; GRISOTTI, Márcia. O Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB): uma análise à luz da teoria social. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 11, p. 4243–4251, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320222711.06552022>. Acesso em: 27 de Abr. de 2023.

ANDRADE, Ludmila Moraes de; BOCCA, Cláudia. Análise comparativa de guias alimentares: proximidades e distinções entre três países. **Demetra**; 2016; 11(4); 1001-1016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/20414>. Acesso em: 28 de Abr. de 2023.

ARCENO, Mark Anthony. **On consuming and constructing material and symbolic culture: an anthropology of pictorial representations of Food-Based Dietary Guidelines (FBDGS)**. 2016. 116p. (Master of Arts, Anthropology) - Ohio State University, USA, 2016. Disponível em: http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=osu1449764020. Acesso em: 27 de Maio de 2023.

ASSOGBA, Komlan Yves. **Apoderamento da comunidade, saneamento básico, uso da água e doenças de veiculação hídrica em Benim, África**. 2020. 175p. (Dissertação de Mestrado) - Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT). Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/204644>. Acesso em: 15 de Set. de 2023.

AZEVEDO, Elaine de. O ativismo alimentar na perspectiva do locavorismo. **Ambiente & Sociedade**, v. 18, p. 81-98, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-4422ASOC740V1832015>. Acesso em: 18 de Set. de 2023.

BARBOSA, Livia. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. **Horizontes antropológicos**, v. 13, p. 87-116, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-71832007000200005>. Acesso em: 23 de Set. de 2023.

BARBOSA, Roseane Moreira S.; COLARES, Luciléia Granhen T.; SOARES, Eliane de Abreu. Desenvolvimento de guias alimentares em diversos países. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 4, p. 455–467, 2008a. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/5pF6WRjYXhrQZTCNXVFTcyt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 de Abr. de 2023.

BARBOSA, Roseane Moreira S.; COLARES, Luciléia Granhen T.; SOARES, Eliane de Abreu. Percepção de responsáveis e recreadores sobre diferentes representações gráficas de guia alimentar para crianças de dois a três anos. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 26, p. 350-356, 2008b. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/t7bcBrdMTt3bRChm6PBdQ8v/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 04 de Jun. de 2023.

BARDIN, Laurence. Método. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011.

BECHTHOLD, Angela et al. Perspective: Food-based dietary guidelines in Europe-scientific concepts, current status, and perspectives. **Advances in Nutrition**, v. 9, n. 5, p. 544–560, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/advances/nmy033>. Acesso em: 02 de Maio de 2023.

BENIN. **CONSEIL NATIONAL DE L'ALIMENTATION ET DE LA NUTRITION (CAN)**. Guide alimentaire du Bénin. Ministère de la Santé; 2015. Disponível em: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/benin/en/>. Acesso em: 29 de Abr. de 2023.

BORGES, Ana Luiza Leonel; LUIZ, Gilberto Venâncio. COMPREENDENDO O LOCAVORISMO A PARTIR DA TEORIA DO COMPORTAMENTO PLANEJADO DECOMPOSTO. **Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação (EIGEDIN)**, v. 6, n. 1, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/EIGEDIN/article/view/17162>. Acesso em: 18 de Set. de 2023.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view. Acesso em: 28 de Abr. de 2023.

BRINK, Elizabeth et al. Development of healthy and sustainable food-based dietary guidelines for the Netherlands. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 13, p. 2419–2435, 2019. Disponível em: doi:10.1017/S1368980019001435. Acesso em: 14 de Maio de 2023.

BROWN, Kerry A. *et al.* A review of consumer awareness, understanding and use of food-based dietary guidelines. **British Journal of Nutrition**, v. 106, n. 1, p. 15–26, 2011. Disponível em: doi:10.1017/S0007114511000250. Acesso em: 14 de Maio de 2023.

CAZANE, Ana Livia; MACHADO, João Guilherme de Camargo Ferraz; SAMPAIO, Fábio Fontolan. Análise das feiras livres como alternativa de distribuição de frutas, legumes e verduras (FLV). **Informe Gepec**, v. 18, n. 1, p. 119-137, 2014. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/gepec/article/view/7355>. Acesso em: 19 Set. 2023.

CESPEDES, Elizabeth M.; HU, Frank B. Dietary patterns: From nutritional epidemiologic analysis to national guidelines. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 101, n. 5, p. 899–900, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.110213>. Acesso em: 02 de Jun. de 2023.

DA SILVA, Ana Karolyny Ferreira; MONTEIRO, Lara Byanca dos Santos Sousa; DE BRITO, Marilene Magalhães. Impactos da deficiência de ferro na gestação. **ANAIS DO V SIMPÓSIO MULTIPROFISSIONAL EM CUIDADOS MATERNO-INFANTIS 2020**, p. 43, 2020. Acesso em: 12 de Set. de 2023.

DE ANDRADE SILVÉRIO, Gabriela; OLTRAMARI, Karine. Desperdício de alimentos em Unidades de Alimentação e Nutrição brasileiras Food waste in Brazilian Units Food and Nutrition. **Ambiência**, v. 10, n. 1, p. 125-133, 2014. Disponível em: <https://revistas.unicentro.br/index.php/ambiencia/article/view/1587/2220>. Acesso em: 18 de Set. de 2023.

ELIAS, Raiane Fernandes; BOURROUL, Selma Cecília. Efeitos do Bisfenol A (BPA) na infertilidade masculina e feminina—revisão literária. **Atas de Saúde Ambiental-ASA** (ISSN 2357-7614), v. 3, n. 2, p. 119-124, 2015. Disponível em: <http://revistaseletronicas.fmu.br/index.php/ASA/article/view/965>. Acesso em: 14 de Set. de 2023.

FORMAGGIO, Barbara Domingues *et al.* Como Minimizar Perda De Nutriente Em Unidades De Alimentação E Nutrição. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 12, n. 3, 2020. ISSN 2176-3070. Disponível em: <http://www.univates.com.br/revistas/index.php/destaques/article/view/2686/1726>. Acesso em: 22 Set. 2023.

GIBNEY, Michael; SANDSTRÖM, Brittmari. Working Party 2: Final Report. A framework for food-based dietary guidelines in the European Union. **Public Health Nutrition**, v. 4, n. 2A(Special), p. 293–305, 2001. Disponível em: doi:10.1017/S1368980001001550. Acesso em: 05 de Maio de 2023.

GLORIA, Nathalie Fonseca et al. Nutricionismo, postagens e celebridades: o que o oráculo nos diz para comer?. **RECIIS - Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 636-647, jul./set. 2021. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/49031>. Acesso em: 28 de Out. de 2023.

GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **RAE - Revista de administração de empresas**, v. 35, p. 57-63, 1995a. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/wf9CgwXVjpLFVgpwNkCgnnC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 09 de Out. de 2023.

GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **RAE - Revista de Administração de Empresas**, v. 35, p. 20-29, 1995b. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/ZX4cTGrqYfVhr7LvVyDBgdb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 09 de Out. de 2023.

GUEDES, Larissa Fernanda Fonseca et al.. Health impacts caused by excessive sodium consumption in Brazil: results of the GBD 2019 study. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical**, v. 55, p. e0266–2021, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0037-8682-0266-2021>. Acesso em: 11 de Set. de 2023.

JOMORI, Manuela Mika; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa; CALVO, Maria Cristina Marino. Determinantes de escolha alimentar. **Revista de Nutrição** [online]. 2008, v. 21, n. 1, pp. 63-73. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100007>>. Epub 02 Abr 2008. ISSN 1678-9865. Acesso em: 04 de Jan. de 2023

JUNIOR, Eduardo Brandão Lima et al. Análise Documental Como Percurso Metodológico na Pesquisa Qualitativa. **Cadernos da Fucamp**, v. 20, n. 44, p. 36–51, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2356>. Acesso em: 25 de Maio de 2023.

KEPPLE, Anne Walleser; SEGALL-CORRÊA, Ana Maria. Conceituando e medindo segurança alimentar e nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 187-199, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100022>. Acesso em: 15 de Set. de 2023.

KISSMANN, Kristian Emanuel et al. Percepção de consumidores sobre doenças veiculadas por alimentos. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 25, p. e2021123, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-6723.12321>. Acesso em: 14 de Set. de 2023.

KRAEMER, Fabiana Bom et al. O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1337-1360, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312014000400016>. Acesso em: 28 de Abr. de 2023.

LELIS, Cristina Teixeira; TEIXEIRA, Karla Maria Damiano; SILVA, Neuza Maria da. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família. **Saúde em debate**, v. 36, p. 523-532, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/WzWQX5mGTk5NyjXbSCZpdpP/#>. Acesso em: 21 de Set. de 2023.

LOPES, Aline Cristine Souza; MENEZES, Mariana Carvalho de; ARAÚJO, Melissa Luciana de. O ambiente alimentar e o acesso a frutas e hortaliças: “Uma metrópole em perspectiva”. *Saúde e Sociedade*, v. 26, p. 764-773, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902017168867>. Acesso em: 18 de Set. de 2023.

MARTINELLI, Suellen Secchi; CAVALLI, Suzi Barletto. Healthy and sustainable diet: A narrative review of the challenges and perspectives. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4251–4262, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.30572017>. Acesso em: 04 de Maio de 2023.

MELO, Sandra Soares. Definição e classificação dos nutrientes. In: ROSSI, Luciana; POLTRONIERI, Fabiana. (org.). **Tratado de Nutrição e Dietoterapia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. p. 3-8. E-book. ISBN 9788527735476. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527735476/>. Acesso em: 11 Set. 2023.

MOLINA, Verónica. El estado de las guías alimentarias basadas en alimentos en América Latina y el Caribe: 21 años después de la Conferencia Internacional sobre Nutrición. FAO. Rome, 2014. Disponível em: <https://www.fao.org/3/i3677s/i3677s.pdf>. Acesso em: 05 de Maio de 2023.

MOROSINI, Marília Costa; FERNANDES, Cleoni Maria Barboza. Estado do Conhecimento: conceitos, finalidades e interlocuções. **Educação Por Escrito**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 154–164, 2014. DOI: 10.15448/2179-8435.2014.2.18875. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/porescrito/article/view/18875>. Acesso em: 2 jun. 2023.

MOZAFFARIAN, Dariush; LUDWIG, David S. Dietary guidelines in the 21st century - A time for food. **Jama**, v. 304, n. 6, p. 681–682, 2010. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/186365>. Acesso em: 28 de Abr. de 2023.

MULLER, Silvana Graudenz; AMARAL, Fabiana Mortimer; REMOR, Carlos Augusto. Alimentação e cultura: preservação da gastronomia tradicional. **Anais do VI Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul**. Caxias do Sul, 2010. Disponível em: https://www.ucs.br/ucs/eventos/seminarios_semintur/semin_tur_6/gt13. Acesso em: 21 de Set. de 2023.

NILSON, Eduardo Augusto Fernandes; JAIME, Patrícia Constante; RESENDE, Denise de Oliveira. Iniciativas desenvolvidas no Brasil para a redução do teor de sódio em alimentos processados. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 32, n. 4, p. 287-292, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/v32n4/07.pdf>. Acesso em: 11 de Set. de 2023.

OLIVEIRA, Mariana Fernandes Brito de; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Autonomia culinária: um modelo conceitual multinível de culinária doméstica saudável. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, p. EN178221, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT178221>. Acesso em: 21 de Set. de 2023.

OLIVEIRA, Mayara Sanay da S.; SANTOS, Ligia Amparo da S. Dietary guidelines for Brazilian population: An analysis from the cultural and social dimensions of food. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2519–2528, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.22322018>. Acesso em: 04 de Jun. de 2023.

PEDRAZA, Dixis Figueroa; QUEIROZ, Daiane de. Micronutrientes no crescimento e desenvolvimento infantil. **Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.**, São Paulo , v. 21, n. 1, p. 156-171, 2011 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822011000100016&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 12 Set. 2023.

PEREIRA, Veruska Evanir *et al.* Sazonalidade dos Alimentos. **Secretaria da fazenda**. Coordenadoria de Entidades Descentralizadas e de Contratações Eletrônicas [s.d.]. Disponível em: <<https://www.bec.sp.gov.br/Compartilhado/Download/Tabela%20de%20Sazonalidade.pdf>>. Acesso em: 18 de Set. de 2023.

PROETTI, Sidney. As pesquisas qualitativa e quantitativa como métodos de investigação científica: Um estudo comparativo e objetivo. **Revista Lumen**-ISSN: 2447-8717, v. 2, n. 4, 2018. Disponível em: <https://www.periodicos.unifai.edu.br/index.php/lumen/article/view/60>. Acesso em: 02 de Dez. de 2023.

SARTORI, Alan Giovanini de O. A influência do marketing aplicado à indústria de alimentos sobre o estado nutricional e o comportamento alimentar no Brasil: uma revisão. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 20, n. 2, p. 309–319, 2013. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634606>. Acesso em: 10 de Maio de 2023.

SAGBO, Herbert. **Estado nutricional e saúde de escolares do município de Lokossa – Benin**. 2021. 157 f. Tese (Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública) - Universidade Federal de Minas Gerais, MG, 2021. Disponível em: Acesso em: 07 de Set. de 2023.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, v. 18, p. 681-692, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2012.v17n2/455-462/pt/>. Acesso em: 03 de Dez. de 2023.

SCRINIS, Gyorgy. Nutricionismo: a ciência e a política do aconselhamento nutricional. São Paulo: Editora Elefante, 2021.

SOUTO, Annyele Ramoni Guedes *et al.* IMPORTÂNCIA DO COMER COM ATENÇÃO PLENA: REALIDADE DE ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE MACEIÓ. **SEMPESq - Semana de Pesquisa da Unit - Alagoas**, [S. l.], n. 8, 2020. Disponível em: https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/13770. Acesso em: 15 Set. 2023.

SOUZA LIMA, Romilda de; NETO, José Ambrósio Ferreira; FARIAS, Rita de Cássia P. Alimentação, Comida E Cultura: O Exercício Da Comensalidade. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 3, p. 507–522, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16072>. Acesso em: 24 de Abr. de 2023.

TAPSELL, Linda C. et al. Foods, nutrients, and dietary patterns: Interconnections and implications for dietary guidelines. **Advances in Nutrition**, v. 7, n. 3, p. 445–454, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.3945/an.115.011718>. Acesso em: 04 de Maio de 2023.

TIRAPÉGUI, Julio; ROGERO, Marcelo Macedo. Metabolismo de proteínas. **Fisiologia da nutrição humana**. Aspectos básicos, aplicados e funcionais, p. 69-109, 2007. Acesso em: 11 de Set. de 2023.

VERTHEIN, Ursula Peres; GASPAR, Maria Clara de M. P. Standardizing eating habits: A critical analysis of Brazilian and spanish food norms in the context of the covid-19 pandemic. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1429–1440, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.39522020>. Acesso em: 02 de Maio de 2023.

WARREN, Janet M.; SMITH, Nicola; ASHWELL, Margaret. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. **Nutrition research reviews**, v. 30, n. 2, p. 272-283, 2017. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>. Acesso em: 15 de Set. de 2023.

WORST, Michele Regina et al. Transferência do Bisfenol A (BPA) na gestação. **Disciplinarum Scientia| Naturais e Tecnológicas**, v. 24, n. 1, p. 123-134, 2023. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.37779/nt.v24i1.4469>. Acesso em: 14 de Set. de 2023.

ZUIN, Luís Fernando S.; ZUIN, Poliana Bruno. Alimentação é cultura - aspectos históricos e culturais que envolvem a alimentação e o ato de se alimentar. **Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, v. 34, n. 1, p. 225–241, 2009. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-517526>. Acesso em: 24 de Abr. de 2023.