

Alimente-se de verdade, não coma alimentos altamente processados, diminua o açúcar

O governo estadunidense atualizou, neste início de ano, as Diretrizes para alimentação do país.

No Novo Guia Alimentar para os Americanos há uma mensagem muito clara: “Coma comida de verdade”. Segundo os secretários dos dois departamentos dos Estados Unidos, o de Medicamentos e Saúde (FDA) e da Agricultura (USDA), responsáveis por tornar a “América Saudável Novamente”: é preciso retornar ao básico.



Destaque-se que no novo Guia Alimentar Americano a pirâmide foi invertida. A ponta é para baixo, sugerindo menor destaque para alguns produtos e, no topo, à esquerda tem carnes e queijos e à direita frutas e verduras. O modelo substitui o que era usado desde 2011. Prevê a redução no consumo de carboidratos complexos, açúcares e alimentos altamente processados,

estimulando o consumo de alimentos naturais. Atualizam também as recomendações sobre gorduras. Estabelece o máximo de 10% de gorduras saturadas nas calorias diárias, e reconhece que são necessárias pesquisas mais precisas para definir os tipos de gordura ideais para a saúde. Nutricionistas lembram que os laticínios podem ser menos prejudiciais do que se pensava.

“As famílias estadunidenses devem priorizar dietas baseadas em alimentos integrais e ricos em nutrientes – proteínas, laticínios, vegetais, frutas, gorduras saudáveis e grãos integrais. Aliada a uma redução drástica no consumo de alimentos altamente processados, ricos em carboidratos refinados, com adição de açúcar, excesso de sódio, gorduras não saudáveis, e aditivos químicos. Essa abordagem pode mudar a trajetória da saúde de muitos americanos”, diz um trecho da introdução do Guia americano.

O Guia Alimentar Brasileiro, lançado em 2014, prioriza alimentos in natura e minimamente processados: frutas, legumes, arroz e feijão, evitando alimentos altamente processados, tipo salgadinhos e macarrão instantâneo. O objetivo é prevenir doenças crônicas e promover a saúde. Quanto menos processado o alimento, maior o seu valor alimentar. O Novo Guia Alimentar dos EUA, em muitos aspectos é igual ao Guia Alimentar Brasileiro, principalmente no que se refere a atenção à saúde dos consumidores, sendo que o brasileiro persegue as mesmas preocupações conceituais há 12 anos.

Seguem, para comparação, os links do Guia Alimentar para a População Brasileira e a Tradução do Guia Alimentar para os Americanos.

[Guia Alimentar para a População Brasileira](#)

[Guia Alimentar para os Americanos](#)

Fontes: USDA e o Ministério da Saúde do Brasil