



**CENTRO DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ETEC JÚLIO DE MESQUITA
HABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

Nutrir-se, um direito inerente ao indivíduo

A influência dos fatores socioeconômicos na má alimentação populacional

Ana Clara De Araújo Romero¹; Isabella Pereira Dos Santos²; Kauany Dos Santos Oliveira³; Lais Santos Oliveira⁴; Ludmyla Pereira De Carvalho⁵, Marineide Lima De Carvalho⁶, Suéllen Cristina Ferreira Alves⁷

Resumo: A má alimentação populacional está diretamente relacionada a fatores socioeconômicos como renda, escolaridade, acesso à informação e infraestrutura. Famílias de baixa renda enfrentam dificuldades para adquirir alimentos saudáveis, optando muitas vezes por produtos ultraprocessados, que são mais baratos, porém pobres em nutrientes e ricos em sódio, açúcar e gordura. A falta de educação nutricional e de políticas públicas eficazes agrava esse cenário, dificultando escolhas alimentares conscientes. Além disso, em muitas regiões, há escassez de mercados com oferta de alimentos frescos (conhecidos como "desertos alimentares"), especialmente em comunidades periféricas e rurais. Essas desigualdades contribuem para o aumento de problemas de saúde pública, como desnutrição, obesidade, diabetes e outras doenças crônicas, refletindo o impacto direto das condições socioeconômicas sobre a qualidade da alimentação populacional.

¹ Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – ana.romero2@etec.sp.gov.br

² Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – isabella.santos373@etec.sp.gov.br

³ Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – kauany.oliveira25@etec.sp.gov.br

⁴ Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – laís.oliveira243@etec.sp.gov.br

⁵ Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – ludmyla.carvalho@etec.sp.gov.br

⁶ Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – marineide.carvalho@etec.sp.gov.br

⁷ Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – suellen.alves01@etec.sp.gov.br

Palavras-chave: Fatores socioeconômicos; Desnutrição; Segurança alimentar; Ultraprocessados

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento desse trabalho visa compreender os fatores socioeconômicos e sua relação direta com a qualidade de vida populacional. Ampliando o conhecimento sobre a relação entre os fatores socioeconômicos e a má alimentação da população e permitindo que os TNDs, demais profissionais da saúde e população leiga, desenvolvam competências para entender e trabalhar com populações vulneráveis, com baixas condições financeiras e com baixo acesso a uma alimentação saudável, e assim desenvolvendo meios mais eficazes de promover a boa alimentação em diferentes contextos socioeconômicos. Como os fatores socioeconômicos influenciam na má alimentação?

1- A Falta de acesso à alimentação no Brasil, e no restante do mundo é um grave problema na saúde pública. A má alimentação mundial é influenciada pela pobreza, insegurança alimentar, baixa escolaridade, alto custo de alimentos saudáveis, urbanização, falta de acesso a mercados, influência da indústria alimentícia e ausência de políticas públicas eficazes, e resultando em desnutrição ou obesidade.

2- Os fatores socioeconômicos influenciam diretamente na qualidade da alimentação dos indivíduos, com baixas condições financeiras etc.

3- Analisando o contexto no qual o indivíduo está inserido e adaptando sua alimentação de acordo com suas condições.

Compreender a profundidade na qual fatores socioeconômicos (renda, costumes, cultura, religião, economia nacional...) influenciam na relação com o alimento/alimentação do público trabalhado pelo TND. Entendendo a raiz de possíveis problemas, seus impactos e possíveis soluções viáveis ao técnico para que sejam aplicadas em sua atuação, aumentando sua resolutividade diante diversas situações.

Para o Trabalho de Conclusão de Curso, inicialmente deve-se definir exatamente o tema e a tese, realizar a problematização, relevância, justificativa, quais

meios de pesquisa serão utilizados durante todo o trabalho, razões e motivos práticos e um cronograma do projeto.

Em seguida, com base no objetivo geral, é de extrema importância:

- Definir os principais fatores socioeconômicos influenciadores na alimentação, realizando uma análise conjunta dos mesmos e de problemas relacionados;
- Correlacionar os impactos da problemática e as relações com o alimento – como a escolha, armazenamento, manipulação, preparo e consumo;
- Concluindo esta correlação, ilustrar possíveis soluções e sua aplicabilidade no cotidiano do TND, salientando a relevância da tese.

METODOLOGIA

Nossa pretensão foi realizar, e disponibilizar o trabalho para evidenciar a forma como fatores socioeconômicos influenciam na alimentação da população, de forma que TNDs, nutricionistas, demais profissionais da saúde e população leiga tomem consciência sobre o tema. Desse modo, foi realizada uma revisão de literatura e disponibilizado online um questionário socioeconômico qualiquantitativo com ênfase na alimentação dos participantes — atingindo um público geral de 90 participantes.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Nutrição na primeira infância é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento integral da criança. A ausência do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade e a alimentação pouco diversificada são fatores diretamente associados à desnutrição aguda global (DAG). A análise multivariada confirma que o aleitamento materno exclusivo (OR = 0,305; $p = 0,025$) e a alimentação variada (OR = 0,181; $p = 0,002$) atuam como fatores protetores.

Além dos aspectos nutricionais, fatores socioeconômicos como baixa renda familiar, poligamia, elevado número de filhos e analfabetismo materno também contribuem para o risco de desnutrição infantil. Segundo o Ministério da Saúde, “a desnutrição infantil é uma doença multifatorial de natureza clínico-social que encontra

raízes na pobreza e está associada diretamente à morte de 56% das crianças menores de cinco anos” (BRASIL, 2005 apud ALMEIDA; FROZI, 2023, p. 12)¹.

O consumo precoce de alimentos ultraprocessados (AUP) também se destaca como um problema emergente. Dados mostram que 79,4% das crianças avaliadas consomem AUP, especialmente entre 1 e 2 anos de idade. Esse padrão alimentar está associado a condições como maior número de moradores por residência, baixa escolaridade materna e participação em programas de transferência de renda. Crianças entre 1 ano e 1 ano e meio apresentaram maior probabilidade de consumir AUP (RC = 3,89), assim como aquelas entre 1 ano e meio e 2 anos (RC = 3,33).

A análise do ambiente alimentar da região do Guarituba, em Piraquara (PR), revelou a predominância de estabelecimentos que comercializam alimentos não saudáveis (62,3%), enquanto apenas 9,8% ofertam alimentos saudáveis. Esse cenário caracteriza desertos e pântanos alimentares, agravados por desigualdades raciais, de gênero e pela descontinuidade de políticas públicas. Como destaca Almeida e Frozi (2023), “a insegurança alimentar grave é considerada violação do Direito à Alimentação Adequada na medida em que essa condição agrava as vulnerabilidades da extrema pobreza” (p. 14).

No contexto escolar, a má alimentação afeta diretamente o processo de aprendizagem. Em uma escola pública da periferia de Fortaleza (CE), professoras relataram que a desnutrição infantil compromete o desempenho cognitivo, emocional e social das crianças, manifestando-se em sintomas como apatia, agressividade, cansaço e dificuldades de concentração. A merenda escolar, embora essencial, é frequentemente insuficiente e de baixa qualidade. Almeida e Frozi (2023) reforçam que “o direito à alimentação é um direito social, incluído em 2010 na Constituição Federal, visando alcançar os bens mínimos que proporcionam dignidade e bem-estar” (p. 17).

A autopercepção alimentar de mulheres beneficiárias do Bolsa Família revela padrões alimentares inadequados, com predominância de alimentos ricos em farinha, açúcar e gordura, além de relatos de excesso de peso e sedentarismo. A

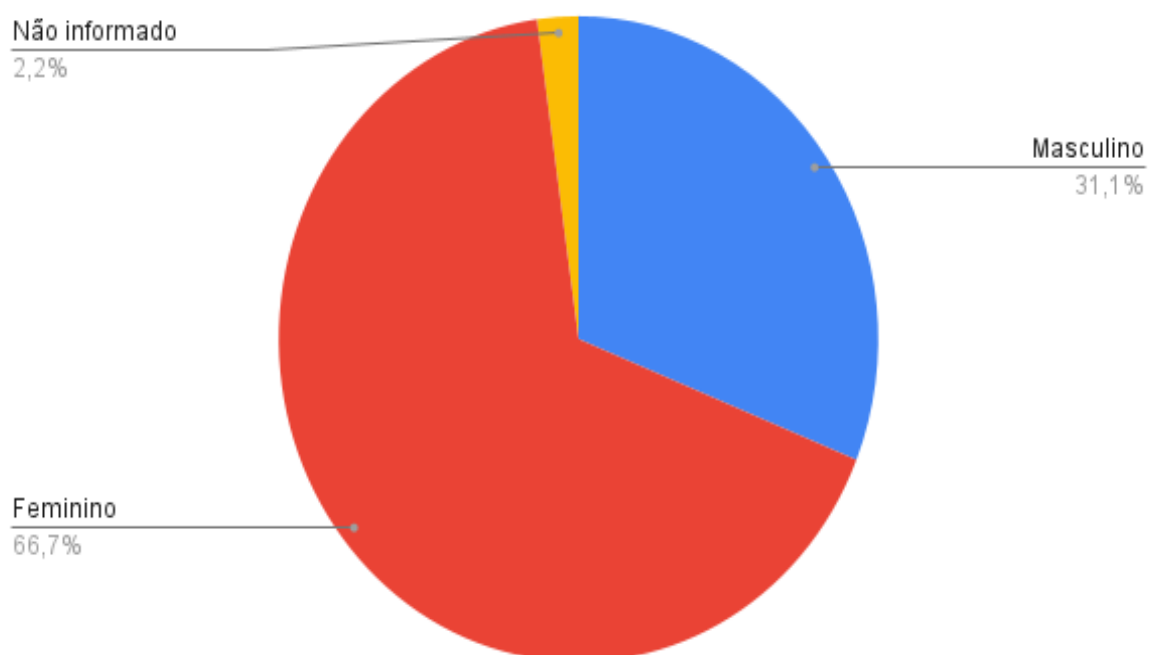
compreensão dessas percepções é fundamental para a formulação de estratégias de orientação nutricional eficazes.

Estudos sobre os padrões de consumo alimentar de famílias brasileiras indicam que desigualdades estruturais influenciam diretamente os gastos com alimentação, saúde, educação e habitação. Famílias chefiadas por mulheres, pretos e pardos apresentam maior vulnerabilidade econômica, o que impacta negativamente na qualidade da alimentação. Como afirmam os autores, “quanto maior a taxa de mortalidade prematura e de subnutrição, menor será o desenvolvimento humano de um país” (ALMEIDA; FROZI, 2023, p. 19).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi elaborado um questionário online contendo onze perguntas alternativas e uma pergunta dissertativa, a fim de coletar informações relevantes ao presente artigo e estabelecer comparações e perspectivas advindas de tais. Com base nas respostas — de um total de noventa participantes — foram elaborados os seguintes gráficos e discussões:

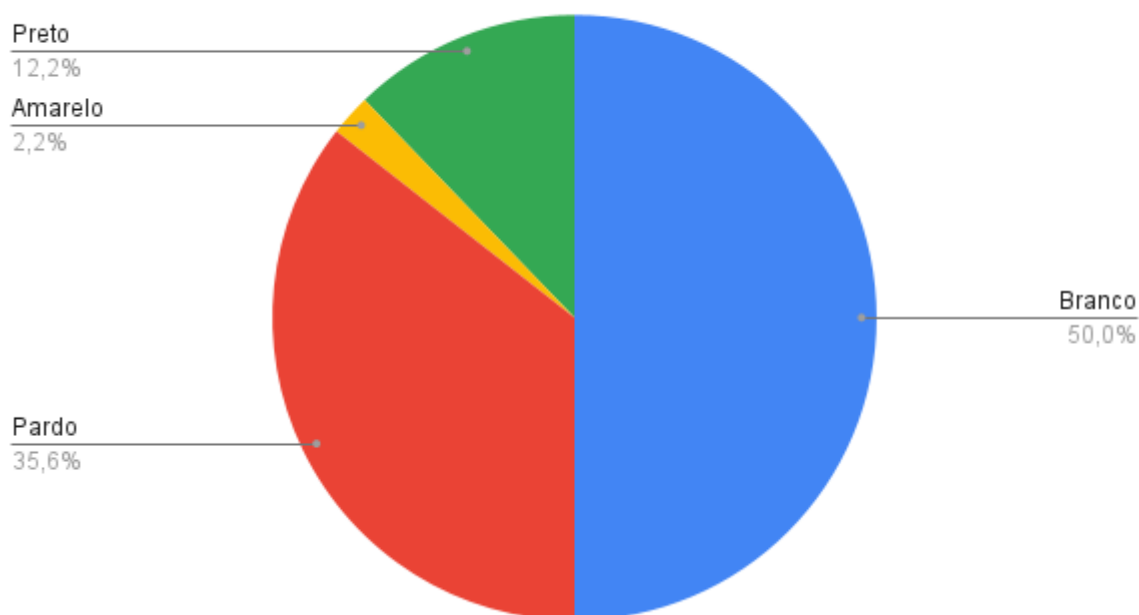
Sexo dos participantes



Fonte: Elaboração própria.

De acordo com a pesquisa, observou-se que a maioria dos participantes é do sexo feminino, representando 66,7% dos respondentes, enquanto 31,1% se identificaram como do sexo masculino e 2,2% preferiram não informar.

Identificação étnico-racial



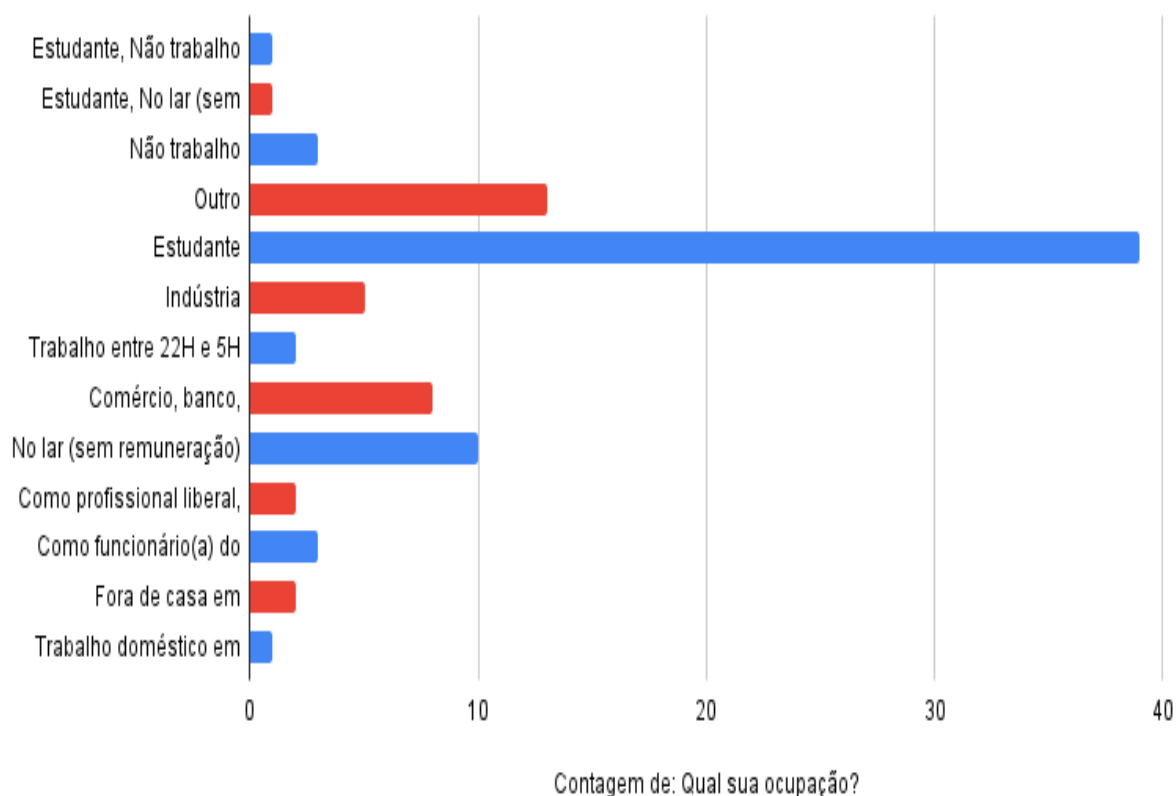
Fonte: Elaboração própria.

É possível analisar que 50% dos participantes se identificam como brancos, 35,6% como pardos, 12,2% como pretos e 2,2% como amarelos. A forte correlação entre raça/cor e outros indicadores socioeconômicos como renda e escolaridade, e maior parcela da população brasileira ser composta por pretos e pardos torna a amostra de 50% brancos algo a ser notado. Tendo em vista que, segundo levantamentos do IBGE, a fome e dificuldade de acesso a alimentos de qualidade estão mais concentradas na população negra, cerca de 70% das famílias com algum grau de insegurança alimentar no Brasil, são chefiadas por pessoas pretas ou pardas e pesquisas da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) indicam que pessoas brancas tendem a apresentar um consumo de verduras, legumes e frutas maior em comparação a pessoas pretas e pardas.

A OPAS reconhece que o racismo sistêmico atua como a barreira no acesso à saúde e nutrição adequadas para as pessoas de ascendência africana nas Américas, a raça/cor de pele é um dos principais determinantes sociais no Brasil, ligada aos salários e empregos de menor ou maior qualidade e ao desemprego, menor escolaridade e o difícil acesso a serviços de saúde e acompanhamento nutricional.

Portanto, é possível inferir que a desigualdade racial é um dos principais fatores socioeconômicos que molda o padrão alimentar e o estado nutricional do Brasil.

Ocupação

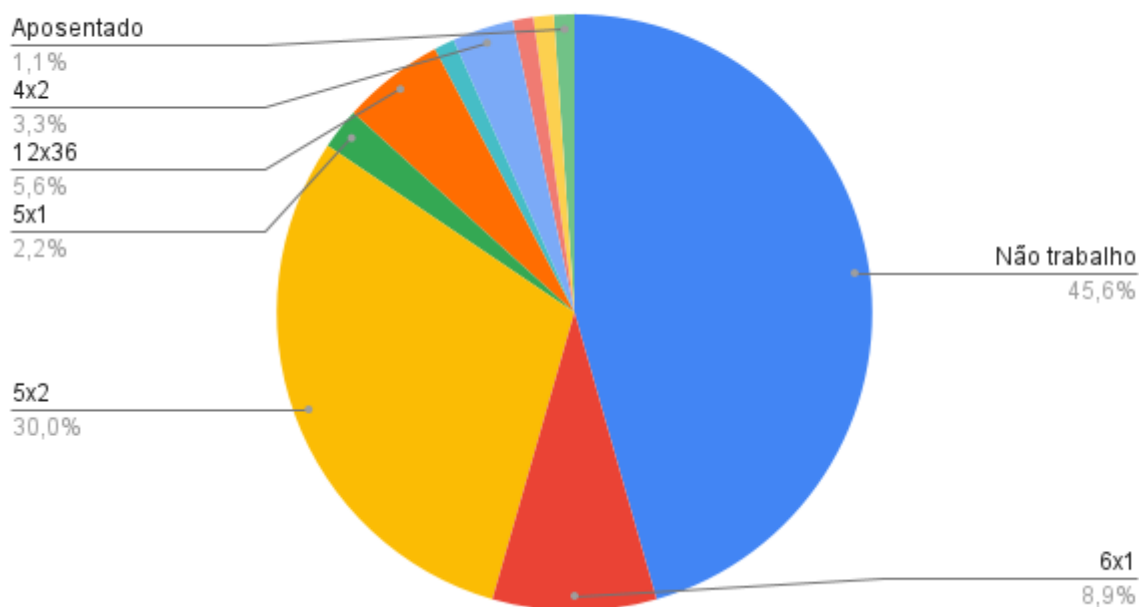


Fonte: Elaboração própria.

O gráfico apresentado mostra que, dentre 90 participantes, 44,6% são estudantes, seguidos por 14,1% atuando no comércio, bancos e transportes, e 12% como funcionários de empresas. Os demais estão distribuídos entre atividades domésticas, indústria, agricultura e outras ocupações. Esse perfil evidencia uma população predominantemente jovem e economicamente ativa, com rotina corrida e limitada de tempo para o preparo de refeições caseiras. Estudos citados pela OMS indicam que cada aumento de 10% no consumo de ultraprocessados está associado a 11% com mais risco de obesidade e 18% com mais risco de hipertensão arterial. Além disso, aponta o crescimento alarmante do consumo entre jovens e trabalhadores

de rotina urbana. O guia alimentar e a OMS enfatizam que a mudança desses padrões depende de ações educativas, políticas públicas e conscientização social, voltadas à valorização da alimentação tradicional brasileira e a do preparo de alimentos caseiros.

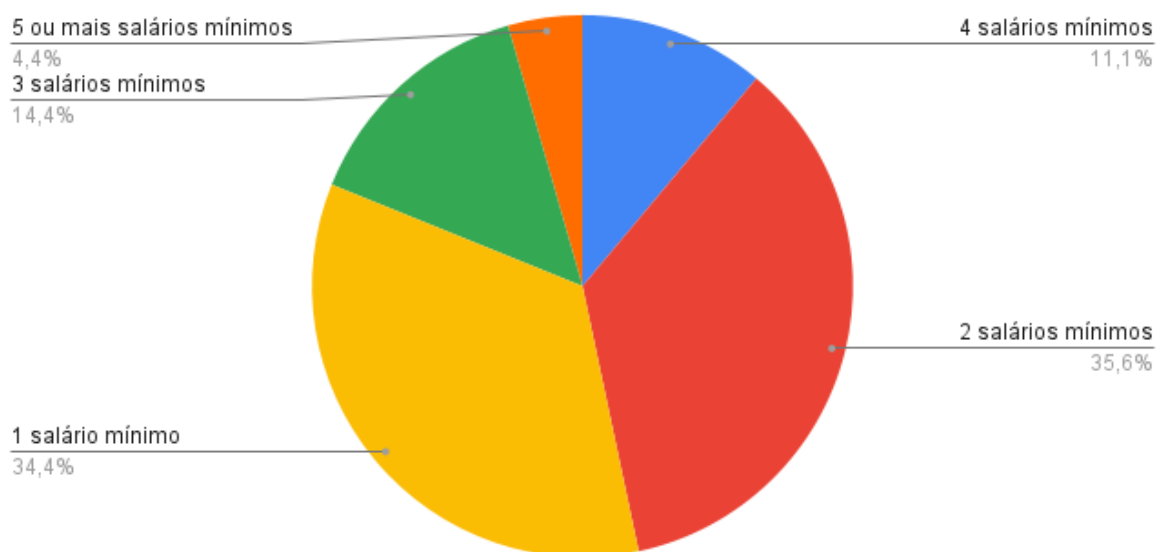
Escala de trabalho do participantes



Fonte: Elaboração própria.

De acordo gráfico elaborado com base nas escalas de trabalho do público abordado, a fim de relacionar como tal fator pode interferir nas escolhas da alimentação do povo brasileiro, é possível concluir que as maiores porcentagens estão constando em 45,6% que não trabalham (podendo ser estudantes ou pessoas dependentes de um provedor), 28,9% que trabalham na escala 5x2, e o público que se encontra como aposentados estão representados como 7,8%. Neste viés, a escalas de trabalho se tornam um forte fator de influência na alimentação geral, tendo em vista que os produtos ultraprocessados e processados são “Projetados para consumo imediato, podendo ser ingeridos a qualquer hora e em qualquer lugar, eliminando a necessidade de preparar e compartilhar refeições” como afirma o Ministério da Saúde, os tornando uma das escolhas mais viáveis ao público abordado.

Renda mensal dos participantes

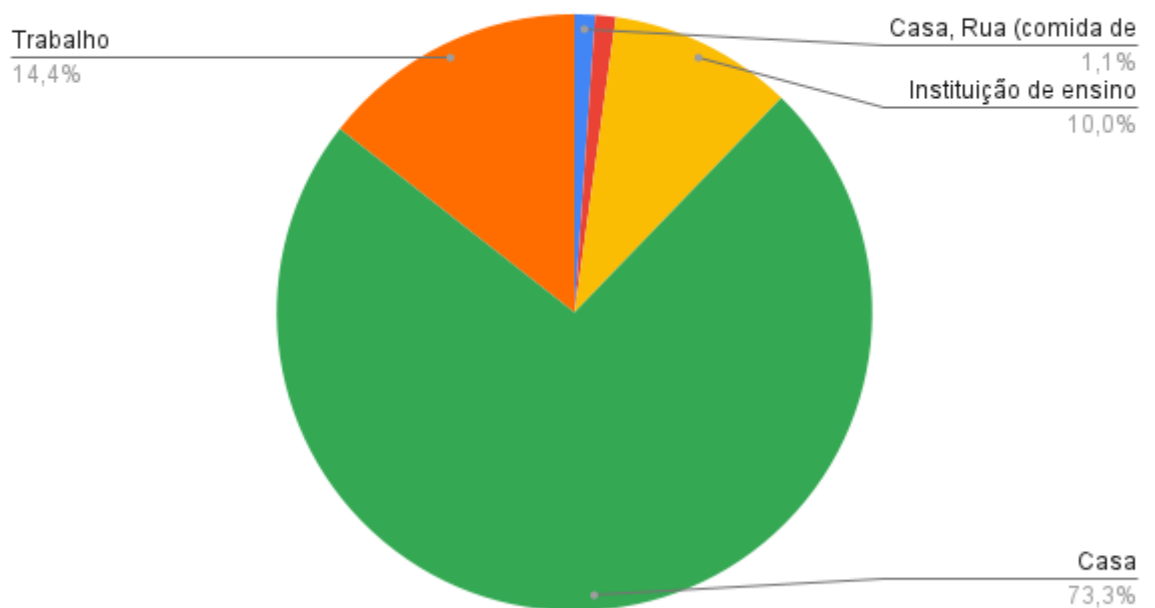


Fonte: Elaboração própria.

Dado o gráfico acerca da relação entre os 90 participantes e o salário mensal dos mesmos, percebe-se que o maior percentual do público (35,6%) recebe 2 salários-mínimos, 34,4% recebem 1 salário-mínimo, 14,4% 3 salários-mínimos, 11,1% 4 salários-mínimos e o menor percentual (4,4%) recebem 5 ou mais salários-mínimos.

Segundo pesquisas realizadas pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) em colaboração com o Instituto de Defesa dos Consumidores (Idec), alimentos ultraprocessados tiveram seus preços reduzidos nos últimos anos, tornando-se mais baratos em comparação aos alimentos in natura, tornando o consumo de alimentos nutricionalmente pobres os mais acessíveis para a maior parcela da população.

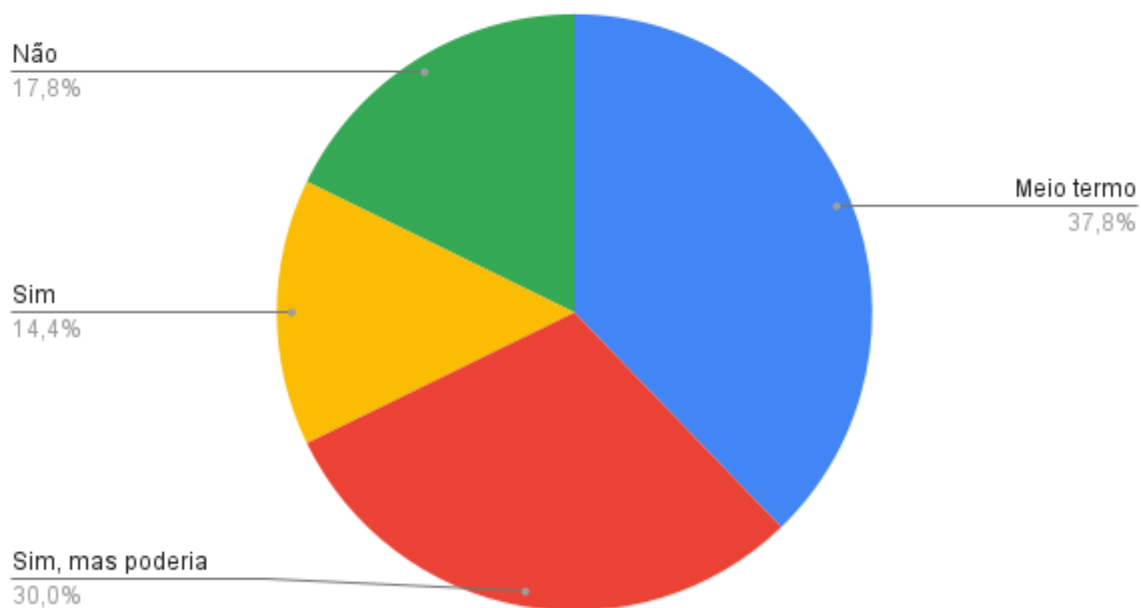
Local de realização das refeições



Fonte: Elaboração própria.

O gráfico mostra o local onde o público costuma realizar suas refeições diariamente, pode ser observado que a maior parte dos participantes (73,9%) realizam a maioria das refeições em casa. Esses dados podem estar relacionados a fatores como o aumento do número de pessoas que não possuem jornada de trabalho ativa, sendo eles 45,6%, incluindo estudantes e dependentes financeiros, além de aposentados (7,8%), que tendem a permanecer mais tempo em suas casas. A alimentação domiciliar geralmente oferece maior controle sobre o preparo, refletindo em escolhas possivelmente mais equilibradas, o que se torna mais difícil para o restante dos participantes (25,5%) que realiza a maior parte das refeições fora de casa.

Os participantes consideram sua alimentação saudável?

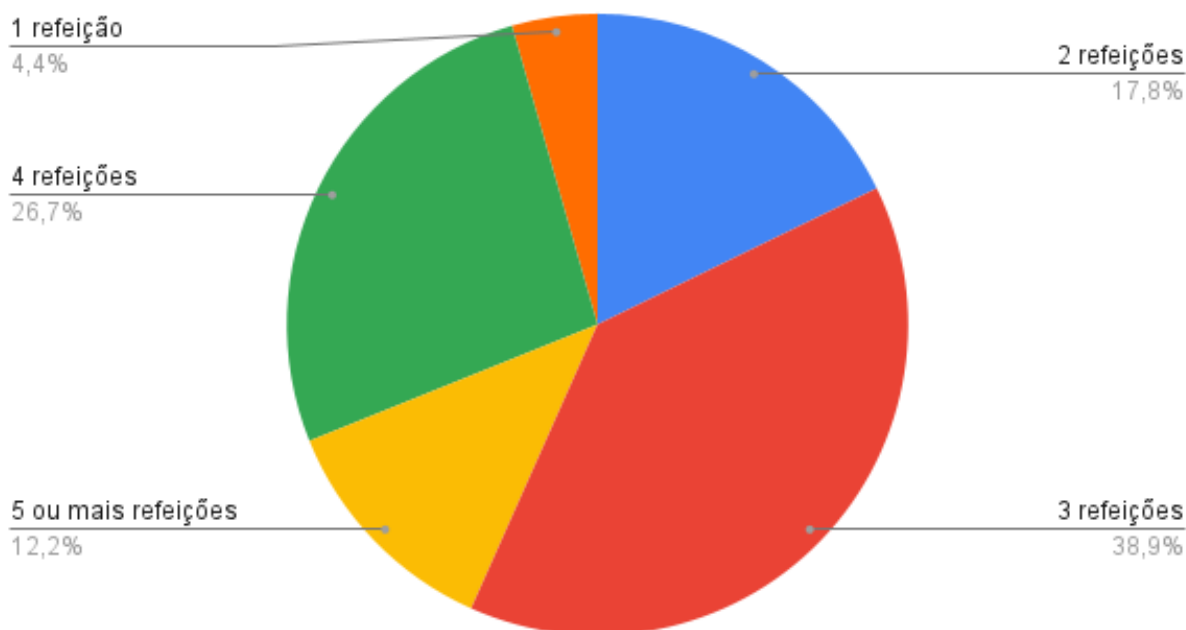


Fonte: Elaboração própria.

Verificando a percepção individual sobre a alimentação dos 90 indivíduos, é possível inferir que: 37,8% consideram sua alimentação “meio termo”, 30% consideram que poderia melhorar, 17,8% não consideram ideal e 14,4% consideram sua alimentação ideal.

Sendo assim, possível concluir que a maior parte do grupo abordado considera sua própria alimentação nada ou pouco ideal, resultado de diversos fatores.

Número de refeições diárias



Fonte: Elaboração própria.

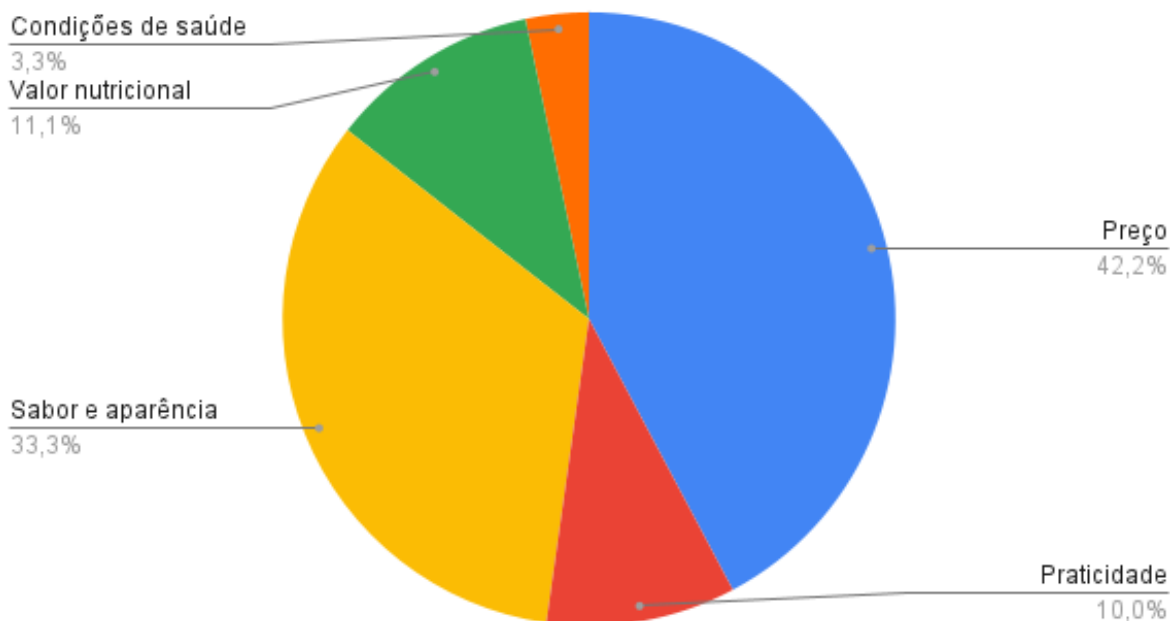
Dado o gráfico — baseado na pesquisa realizada com 90 indivíduos —, os resultados mostram que 4,4% do público realiza apenas uma refeição diária e 17,8% realizam duas refeições.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014) as refeições devem preferencialmente serem feitas com regularidade, sendo comumente recomendada a realização de três a seis refeições principais — levando também em consideração o organismo e as necessidades de cada indivíduo.

Em relação aos demais percentuais, 38,9% realizam três refeições, 26,7% quatro refeições e 12,2% cinco ou mais refeições.

A partir de tais resultados é possível inferir que — segundo a recomendação previamente citada — 77,8% do público trabalhado apresenta regularidade em relação a quantidade de refeições diárias, enquanto 22,2% as realizam menos que o ideal.

Fator de escolha dos alimentos

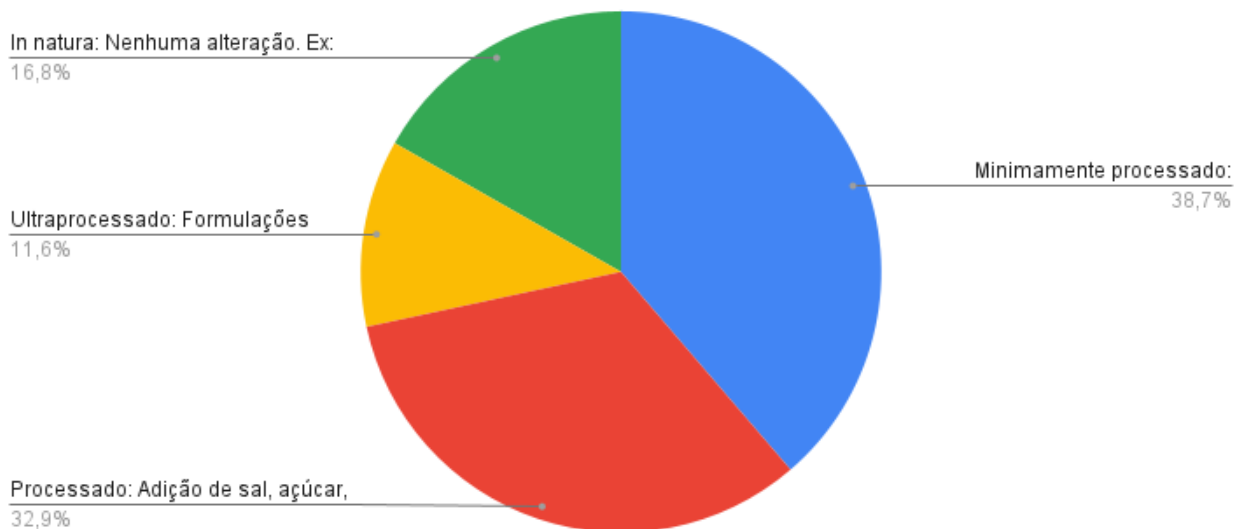


Fonte: Elaboração própria.

Dado o gráfico acerca do principal fator de escolha dos alimentos no ato da compra, a maior parcela do público 42,2% se atentam ao preço ao invés do valor nutricional que aquele alimento oferece, sendo 11,1 % que aderem a essa questão.

Tais dados destacam a maneira como o preço dos alimentos influenciam na alimentação, considerando também que alimentos ultraprocessados são, comumente, menos custosos e seu consumo diário pode desencadear problemas de saúde irreversíveis. Considerando que o segundo maior percentual (33,3%) se trata do fator “sabor e aparência” de alimentos, a tendência de maior parte do público consumir ultraprocessados no dia a dia se intensifica — em decorrência de sua super palatabilidade e conservação do produto.

Classificação de alimentos consumidos com maior frequência



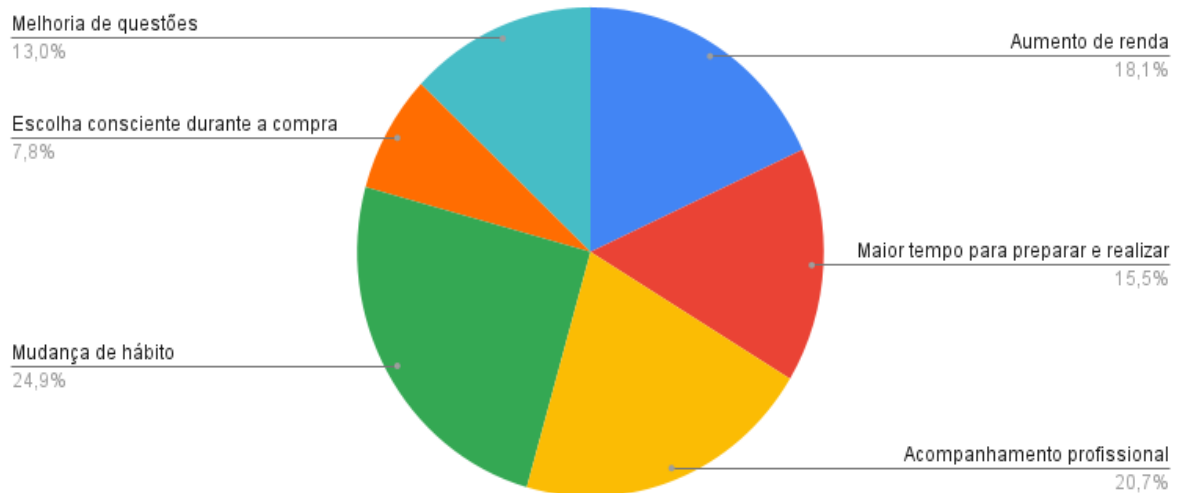
Fonte: Elaboração própria.

Acerca do tipo de alimento mais consumido pelo público, foi elaborado o gráfico — considerando a possibilidade de selecionar uma ou mais alternativas —, sendo assim: 11,6% de alimentos ultraprocessados, 16,8% de alimentos in natura, 32,9% de alimentos processados e 38,7% de alimentos minimamente processados.

Segundo recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014) deve-se priorizar a ingestão de alimentos in natura e minimamente processados para uma alimentação balanceada, evitando o consumo de alimentos processados e ultraprocessados.

Nesse viés, o público abordado apresenta uma alimentação parcialmente balanceada — em relação a tipologia dos alimentos consumidos —, sendo as categorias de alimentos mais consumidas os minimamente processados (38,7%) e os processados (32,9%). Deixando os ultraprocessados como menor taxa de consumo (11,6%), mas também os in natura (16,8%) — considerados um dos tipos preferíveis pelo ministério da saúde.

Soluções individuais para uma melhor alimentação



Fonte: Elaboração própria.

Foi proposto ao público seis possíveis soluções para uma melhor alimentação — para que escolhessem quais fariam mais sentido em seu contexto —, sendo assim: 7,8% a escolha consciente na compra de alimentos, 13,0% a melhoria de questões emocionais/psicológicas, 15,5% o maior tempo para a preparar e realizar refeições, 18,1% o aumento da renda mensal, 20,7% o acompanhamento profissional/nutricional e 24,9% a mudança de hábitos.

Diante de tais resultados, é possível inferir que 45,6% dos entrevistados acreditam que o auxílio profissional — e por consequência, a melhoria dos hábitos alimentares — seria a solução para a sua alimentação. Sendo ressaltado, também, o terceiro maior percentual de 18,1%, que acredita que o aumento da renda seria a solução ideal para sua alimentação — possibilitando assim o acompanhamento profissional e a mudança de hábitos.

Desafios individuais para uma alimentação ideal

Além das questões alternativas acerca da alimentação do público trabalhado, também foi proposto — em um espaço para resposta dissertativa individual — o questionamento do que impossibilita cada um de alcançar uma alimentação ideal.

Em suma, as maiores dificuldades dentre as 90 respostas são: Tempo e rotina, renda, disciplina, pouco zelo pela saúde, apetite irregular, planejamento,

praticidade, vício em processados e ultraprocessados (por sabor e/ou acessibilidade), compulsão alimentar, irregularidade nas refeições, preparação dos alimentos, maus hábitos, falta de ânimo e motivação, pouco acesso a uma maior variedade de alimentos, falta de acesso a informações confiáveis e relevantes sobre nutrição, alergia a determinados alimentos, seletividade alimentar, restrição alimentar e falta de tempo para realizar as refeições.

Segundo o diretor do departamento de nutrição para saúde e desenvolvimento da Organização Mundial da Saúde (OMS): “Todas as formas de má nutrição têm um denominador comum – sistemas alimentares que não fornecem a todas as pessoas dietas saudáveis, seguras, acessíveis e sustentáveis” (Branca, 2019). As respostas coletadas na pesquisa demonstram coerência com tal afirmação, tendo em vista que grande parte das dificuldades dos indivíduos derivam-se de um sistema alimentar desigual, acentuando aspectos socioeconômicos e a segregação ao acesso a alimentação saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho objetivou a análise da influência de fatores socioeconômicos na alimentação, a fim de conscientizar e evidenciar tal tema para TNDs, nutricionistas e população leiga. Neste viés, foi realizada uma pesquisa na literatura referencial, associada a uma pesquisa aplicada em um público geral.

A partir dos resultados da pesquisa, foi possível observar que o maior percentual do público se atenta primeiramente ao preço, sabor e aparência dos alimentos ao invés de seu valor nutricional, apresentando a tendência a consumir produtos ultraprocessados com frequência — incentivados por seu custo reduzido, hiper palatabilidade e conservação prolongada. Tal classificação alimentar deve ser estritamente evitada a fim de promover uma melhor alimentação — baseada em alimentos in natura e minimamente processados — e a preservação da saúde popular, segundo o Ministério da Saúde (Guia alimentar para a população brasileira, 2014).

Sob essa perspectiva, é notório a preferência do público por alimentos de custo reduzido, tendo em consideração a renda mensal dos mesmos — que em sua

maior parte é de 1 a 2 salários-mínimos mensais — juntamente com alguns de seus desafios individuais para uma melhor alimentação — irregularidade das refeições, tempo e rotina, planejamento, praticidade e falta de acesso. Tais fatores contribuem conduzindo uma grande quantidade da população a consumir alimentos ultraprocessados diariamente por falta de tempo, dinheiro ou sabor hiper palatável, e favorecendo a vulnerabilidade desse público a doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e câncer — em decorrência do consumo frequente de fórmulas ricas em açúcares adicionados, gorduras, farinha e aditivos químicos.

Ainda acerca da precariedade do tempo destinado a realização de refeições, 77,8% do público apresenta regularidade em suas refeições, enquanto 22,2% realizam menos refeições do que o recomendado pelo Ministério da Saúde (Guia alimentar para a população brasileira, 2014), percentual diretamente relacionado a suas diferentes ocupações, escalas de trabalho e local no qual realizam as refeições — fatores que, por sua vez, definem o tempo destinado a alimentação.

Considerando tais fatores e problemáticas, torna-se necessário informar e conscientizar a população geral, combatendo a desinformação sobre o tema e auxiliando diferentes camadas populares. Desse modo, foi desenvolvido um folder informativo acerca da relação entre fatores socioeconômicos e alimentação, juntamente com a divulgação de ONGs de auxílio nutricional para coletividades vulneráveis como o “Nutri Favela” e o incentivo a participação popular em hortas comunitárias.

Diante da complexidade acerca da relação e a influência, majoritariamente prejudicial, dos fatores socioeconômicos na alimentação de indivíduos e coletividades, é necessário apresentar à população soluções que se adaptem a cada realidade. Enfatizando sempre a adoção de hábitos saudáveis e substituição de alimentos ultraprocessados por alimentos in natura/minimamente processados, a fim de combater a chamada “epidemia de ultraprocessados” e a crescente incidência de doenças como obesidade e diabetes tipo 2, promovendo uma maior qualidade de vida para a população.

APÊNDICES

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO QUALIQUANTITATIVO APLICADO.

Link de acesso:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQxm1sLYI8NEeB6PTnYJ35VxtVq2VikGJCYinJozO-1_Y6QA/viewform?usp=dialog

- 1) Quantas refeições você costuma realizar diariamente?
- 2) Onde você costuma realizar a maior parte das refeições?
- 3) Qual sua ocupação?
- 4) Como você se identifica?
- 5) Caso trabalhe, qual sua escala de trabalho?
- 6) Você considera sua alimentação saudável?
- 7) Que tipo de alimento você consome com mais frequência?
- 8) Qual sua renda mensal?

(OBS: 1 salário-mínimo=R\$ 1.518,00)
- 9) Qual seu sexo?
- 10) O que te leva a escolher um alimento no ato da compra?
- 11) Qual das alternativas abaixo te levariam a uma melhor alimentação?
- 12) Qual é seu maior desafio para alcançar uma alimentação ideal?

APÊNDICE B - FOLDER INFORMATIVO

Trabalho de conclusão de curso
TCC: alunas da Etec Júlio de Mesquita
Orientadora: Rita de Cássia Abudé Faaga

Names das Integrantes:
Ana Cláudia de Araújo Romero
Isabella Pereira dos Santos
Kauany dos Santos de Oliveira
Luiz Santos Oliveira
Ludmylla Pereira de Carvalho
Marineide Lima de Carvalho
Juellean Cristiane Forreire Alves

COMO OS FATORES SOCIOECONÔMICOS INFLUENCIAM NA ALIMENTAÇÃO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA?



O guia alimentar para a população brasileira apresenta um conjunto de informações que objetivam promover a saúde das pessoas.

O capítulo 5 aborda sobre fatores que implicam a chegar a este objetivo, como informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade.

COMO ALCANÇAR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



- PREFIRA ALIMENTOS IN NATURA;
- PREFIRA ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS E
- DESCAQUE MAIS E DESEMBALE MENOS.

SÃO INFINITAS COMBINAÇÕES DE ALIMENTOS QUE RESULTAM EM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.



ONGS QUE CONTRIBUEM para a saúde nutricional das pessoas

Hortas Comunitárias

Em periferias como Paraisópolis, a criação de hortas urbanas tem se mostrado uma solução eficaz para aumentar o acesso a alimentos frescos e saudáveis beneficiando milhares de famílias.



NUTRI PERIFERIA

Este projeto, criado por uma nutricionista da periferia foca em mostrar que é possível se alimentar de forma saudável com recursos disponíveis na comunidade, oferecendo receitas e recursos.



REFERÊNCIAS

- ALVES, K. P. S.; JAIME, P. C. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição e seu impacto na saúde [artigo]. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 11, p. 4331 - 4340, 2014.
- ASSUMPÇÃO, Daniela et al. Hábito alimentar de adultos brasileiros segundo a condição na força de trabalho. *Revista Brasileira de Estudos de População*, v. 40, p. 1-16, e0234, 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.
- FACCHINI, L. A. et al. Insegurança alimentar e nutricional no Brasil e sua correlação com a pobreza e outros condicionantes, 2004 a 2023. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v. 31, p. e024045, 2024.
- FACULDADE DE MEDICINA DA UFMG. Custo dos alimentos afeta consumo de dietas saudáveis para população mais vulnerável. [S.l.], 7 abr. 2025.
- NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL. Artigo: Brasil voltou a sair do Mapa da Fome. As Nações Unidas no Brasil, 14 ago. 2025.
- NERI, Maurício; SOARES, Letícia. Insegurança alimentar, pobreza e outros condicionantes no Brasil: período 2004 a 2023. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v. 31, 2024. OLIVEIRA, F. C.; GOMES, F. O. Insegurança alimentar e nutricional no Brasil e sua correlação. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 1, p. 249-258, jan. 2019.
- OLIVEIRA, F. C.; GOMES, F. O. Insegurança alimentar e nutricional no Brasil e sua correlação. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 1, p. 249-258, jan. 2019.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição e doenças crônicas não transmissíveis. [S.l.], 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Mais de um em cada três países de baixa e média renda enfrentam extremos da má nutrição. OPAS/OMS, [S.l.], 17 dez. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-12-2019-mais-um-em-cada-tres-paises-baixa-e-media-renda-enfrentam-extremos-da-ma>.

RODRIGUES, Paulo Rogério Melo. Hábitos alimentares, estilo de vida e estado nutricional de adolescentes: um estudo de base escolar em Cuiabá – MT. 2014. Tese (Doutorado em Ciências Nutricionais) - Instituto de Nutrição Josué de Castro, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.