

**CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL SÃO MATEUS
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

ANDRÉIA ALBUQUERQUE
ÂNGELA RÉGIS DA SILVA
CAROLINY CAMARNEIRO
DEBORA RIBEIRO MARTINS
EDICARLA LIMA
EDVANIA DE SOUZA
REGIANE AQUINO XAVIER

**DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA:
UM DESAFIO DOS DIAS ATUAIS**

**SÃO PAULO
2023**

RESUMO

O direito humano à alimentação adequada está além do ato de comer, deve ser levado em consideração consumir com dignidade, consciência e sabedoria e escolher os alimentos em qualidade e quantidade suficiente, com isso, foram analisados os hábitos alimentares da população brasileira, com foco nos distúrbios e carências alimentares. O método utilizado foi a revisão literária a partir de artigos científicos, textos publicados em revistas e uma pesquisa transversal exploratória, utilizando uma amostra de conveniência com 333 voluntários por meios virtual e presencial. A partir dessa pesquisa obtivemos os seguintes resultados: 4,2% afirmaram alimentar-se 1 vez ao dia e 54,4% alimentar-se de 2 a 3 refeições por dia. Em uma pesquisa de Santos e Costa (2023), 50% dos entrevistados realizam de 2 a 3 refeições por dia, assemelhando-se a nossa pesquisa. Podemos concluir que este trabalho teve como objetivo analisar pontos críticos relacionados a alimentação e conscientizar a população com estratégias ao combate da desnutrição/obesidade, por meio de medidas realizadas por profissionais da saúde, trabalhos voluntários e programas governamentais.

Palavras-chave: Direitos Humanos; Alimentação; Dieta Saudável; Iniquidade Social.

ABSTRAT

The human right to Adequate Food is beyond the act of eating, it must be taken into account to consume with dignity, conscience and wisdom and choose foods in sufficient quality and quantity, with this, the eating habits of the Brazilian population were analyzed, focusing on food disorders and deficiencies. The method used was a literary review based on scientific articles, texts published in journals and an exploratory cross-sectional research, using a convenience sample of 333 volunteers by virtual and face-to-face means. From this research we obtained the following results: 4.2% reported eating 1 time a day and 54.4% eating 2 to 3 meals a day. In a survey by Santos and Costa (2023), 50% of respondents eat 2 to 3 meals a day, similar to our research. We can conclude that this study aimed to analyze critical points related to food and raise awareness of the population with strategies to combat malnutrition/obesity, through measures carried out by health professionals, volunteer work and government programs.

Key Words: Human rights; Feeding; Healthy Diet; Social Inequity.

1 INTRODUÇÃO

O direito à alimentação adequada é compreendido em duas dimensões: estar livre da fome/desnutrição e livre de uma possível obesidade. O desemprego e a dificuldade de acesso aos serviços públicos de saúde são fatores que influenciam na alimentação adequada. Segundo dados disponibilizados pela FAO a respeito do Cenário da população mundial no ano de 2021, 828 milhões de pessoas sofrem de fome crônica ou não tem acesso a alimentos em quantidade e qualidade suficientes para satisfazer suas necessidades nutricionais e 150 milhões desde o início da pandemia de Covid-19.

Atualmente, estamos observando que a fome é um problema mundial que afeta grande maioria da população brasileira, existem várias instituições não governamentais que tentam amenizar e/ou solucionar esse problema, várias delas oferecem pratos prontos a pessoas em situações de rua, associações de bairros e igrejas que oferecem cestas básicas a famílias; o governo também tem programas assistenciais como 'auxílio Brasil' e 'vale gás', ofertam também alimentação nas escolas e creches. A agricultura familiar também tem grande papel na erradicação da fome no Brasil.

Alimentação adequada é muito mais do que o ato de comer, portanto está relacionado ao se alimentar com dignidade, consciência e sabedoria, pois somos o que comemos. O papel do TND é orientar a população sobre a importância de comer frutas, verduras e legumes; diminuir os industrializados e embutidos; comer com tempo e paciência, investir nas frutas da época e focar na alimentação para saúde e sobrevivência, não apenas pelo ato de comer por prazer e gula.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar os hábitos alimentares da população brasileira, com foco nos distúrbios e carências alimentares, a partir dos aspectos sociais.

2.2 Objetivos Específicos

A- Descrever os pontos críticos relacionados à alimentação e conscientizar a população criando estratégias para combater a fome e a desnutrição e identificar fatores que levam à obesidade.

B- Analisar políticas públicas e privadas com objetivo de combater a obesidade e a desnutrição através de projetos sociais.

C- Contrastar alimentação saudável com alimentação industrializada onde pode-se alimentar de forma saudável, inclusive com o aproveitamento integral dos alimentos, evitando assim os industrializados, optando por alimentação de baixo custo, evitando o desperdício.

3 METODOLOGIA

Tipo de Estudo: Foi realizado um estudo transversal exploratório utilizando uma amostra de conveniência com aproximadamente 150 voluntários.

Revisão bibliográfica: Realizada a partir de livros e artigos científicos, obtidos das plataformas de busca acadêmica: Google Acadêmico, por meio dos seguintes termos: ONGs, desnutrição, fome, obesidade, direito.

População alvo: Residentes no estado de São Paulo, adultos de 18 a 90 anos.

Amostra: Foram entrevistados presencialmente, 75 pessoas entre homens e mulheres que frequentam a unidade do Bom Prato São Mateus localizado na Av. Mateo Bei, 2604 - Cidade São Mateus, São Paulo - SP, 03949-200, para a realização de suas refeições. E outros 75 voluntários de modo virtual, da mesma faixa etária citada acima, onde foram identificados a rotina e padrões alimentares dessa população.

4 DESENVOLVIMENTO

Segundo a FAO, no ano de 2022, cerca de 61,3 milhões de brasileiros possuem algum grau de insegurança alimentar e 15,4 milhões possuem insegurança alimentar grave, ou seja, cerca de 30% da população brasileira sofre com a fome e/ou não tem acesso a alimentos com qualidade ou quantidades suficientes para satisfazer as necessidades diárias.

Em contrapartida, pode ser visto e observado que a fome é um problema mundial que afeta a grande maioria da população brasileira atualmente. Existem várias instituições não governamentais que poderiam tentar amenizar e/ou solucionar esse problema, várias delas oferecem pratos prontos a pessoas em situação de rua; associações de bairros e igrejas que oferecem cestas básicas a famílias carentes; programas do governo como o “Auxílio Brasil” e “Vale gás” ofertam também alimentação nas escolas e creches; agricultura familiar também conta com um papel importante na erradicação da fome no Brasil.

4.1 DIREITOS QUE ASSEGURAM A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

O direito à alimentação envolve estar livre da fome e da desnutrição. A segurança alimentar e nutricional é um direito humano que precisa ser assegurado pelo estado segundo lei aprovada pela câmara dos deputados e senado federal e sancionado pelo presidente da república no dia 15 de setembro de 2006. Trata-se do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), essa lei é um grande avanço na luta contra a fome, desnutrição e outras carências/distúrbios alimentares (COOPERAC, 2012).

“A segurança alimentar e nutricional consiste no direito de todos ao acesso permanente a alimentos de qualidade e quantidade suficientes para preencher as necessidades nutricionais, sem comprometer outras necessidades essenciais” (PINHEIROS, 2008).

Estar livre da fome não significa estar bem nutrido com todas as necessidades nutricionais supridas, sendo a composição do prato com 50% legumes e verduras, 25% do prato com carboidratos e 25% de proteínas, com ingestão diária de frutas, beber bastante água, diminuir açúcares, gorduras e alimentos ultraprocessados, garantindo principalmente que o organismo esteja recebendo todos os nutrientes

que precisam, pensando em variedade, equilíbrio e na segurança dos alimentos que estão sendo digeridos (BRASIL, 2014).

A alimentação está ligada ao instinto do corpo de sobreviver, está também relacionada com a saúde e preservação da vida, nosso corpo é uma máquina perfeita que funciona usando o alimento como combustível, nossa força de vida está ligada ao que comemos e bebemos. É um direito primordial e essencial do ser humano ter acesso a uma alimentação adequada e saudável. Vamos falar de direito à alimentação adequada descrevendo a fome que era tratada como consequência natural de fatores climáticos, geográficos e humanos, parece um absurdo nos dias de hoje, porém, antigamente acreditavam que essas eram as causas da fome crônica e aguda no Brasil, assim não encontravam uma solução para ajudar a população que sofria desse mal, com alguns estudos foi provado que a fome é um problema resultante de relações sociais desiguais, portanto, há uma forma de livrar o faminto da fome, então a carência de comida e nutrientes não pode ser entendida como um problema natural, mas sim de injustiça social. Com os mesmos estudos entendemos que a fome é injusta, se tornando um dever do estado brasileiro desenvolver estratégias para seu enfrentamento (ROCHA, 2016).

Para garantir a realização do direito humano à alimentação adequada, o Estado brasileiro tem as obrigações de respeitar, proteger, promover e prover a alimentação da população. Por sua vez, a população tem o direito de exigir que eles sejam cumpridos, por meio de mecanismos de exigibilidade. Ao afirmar que a alimentação deve ser adequada entende-se que ela seja adequada ao contexto e às condições culturais, sociais, econômicas, climáticas e ecológicas de cada pessoa, etnia, cultura ou grupo social.

Entre os desafios para a garantia do direito humano à alimentação adequada e segurança alimentar e nutricional encontram-se: a necessidade de respeitar a diversidade cultural e de formas de organização e produção, de modo que as comunidades tenham sua autonomia para produzir e consumir seus alimentos; e a importância de avançar na realização da reforma agrária, na regularização fundiária e no reconhecimento dos territórios para que os povos tenham maior autonomia para produzir seus alimentos (CONTI, 2016).

4.2 FOME, CARÊNCIA NUTRICIONAL, DESNUTRIÇÃO E OBESIDADE

Segundo pesquisas realizadas, mais de 50% dos brasileiros apresentavam algum grau de insegurança alimentar em 2020, sendo que 9% destes se encontram no mapa da fome, o que equivale a cerca de 19 milhões de brasileiros, a segurança alimentar existe quando todos os indivíduos têm acesso físico e econômico a alimentos nutritivos e saudáveis em quantidades suficientes. A insegurança alimentar grave ocorre onde a privação alimentar é severa. Ao se discutir a questão da segurança alimentar e nutricional, três conceitos são encontrados: pobreza, fome e desnutrição (FAO, 2023). A luta contra a fome, ou ao que resta desse problema no país, igualmente se beneficiará do combate à pobreza. A expansão desmedida de ações de distribuição de alimentos, ao contrário do que talvez indiquem o senso comum e a indignação justificada diante de uma sociedade tão injusta como a brasileira, implicaria apenas consumir recursos que poderiam faltar para ações sociais melhores justificadas e mais eficientes (SCHERES, 2012).

A volta do Brasil ao Mapa da Fome foi uma das mais drásticas consequências do desmonte de políticas públicas promovido nos últimos quatro anos, em 2022, 33,1 milhões de brasileiros não tinham suas necessidades alimentares básicas atendidas, ou seja, passavam fome, e seis em cada dez brasileiros (58,7% da população) convivia com algum grau de insegurança alimentar, esse quadro instalou-se apenas oito anos após o Brasil sair do Mapa da Fome da ONU, em 2014, depois de reduzir em 82% a população de brasileiros considerados em situação de subalimentação, de acordo com relatório da Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), o Brasil tem recursos mais do que suficientes para garantir a segurança alimentar e nutricional do povo, e ainda assim milhões passam fome”, constatou o ministro da Secretaria Geral da Presidência, Márcio Macêdo.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), atualmente o Brasil registra o maior índice desde 2012 de crianças com menos de 14 anos de idade que vivem abaixo da linha da pobreza, 46,2%. Em dados quantitativos, se refere a 20,3 milhões de crianças que vivem nessa situação. Já segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), o número de pessoas que estão em situação de vulnerabilidade e que passam fome aumentou de 811 milhões para 828 milhões entre os anos de 2021 e 2022 referentes à pandemia.

Algumas Organizações Não Governamentais tentam amenizar os danos causados pela fome e falta de recursos no Brasil, como por exemplo a ONG Banco de Alimentos que ao longo do ano de 2022 fez parte da vida de mais de 340 mil pessoas em situação de vulnerabilidade que receberam aproximadamente 1.521.473 kg de alimentos. Cerca de 10.436 cestas básicas foram distribuídas para famílias em situação de insegurança alimentar e para as instituições sociais cadastradas foi entregue 1.190.255 kg de alimentos que foi arrecadado no que é chamado de Colheita Urbana.

Historicamente, o combate à fome tem sido uma preocupação central e, paradoxalmente, a obesidade atingiu índices epidêmicos. Nesse contexto, o Serviço Social está empenhado em abordar essa realidade, olhando o fenômeno como um todo. A desnutrição não é apenas um problema dos pobres. Os ricos - indivíduos e países - sofrem com obesidade, doenças crônicas, hipertensão, câncer, diabetes mellitus, entre outras. A desnutrição dos pobres, que se caracterizava por magreza, nanismo e menor resistência a infecções, foi agora modificada pelo aumento da prevalência do excesso de peso (Monteiro, 2003).

A obesidade é um dos formatos da desnutrição que mais afetam as pessoas no Brasil e no mundo, sendo 1 obeso a cada 3 pessoas, as estimativas indicam que em 2025 essa proporção possa chegar em 1 pessoa obesa a cada duas no mundo. Em 2016, a quantidade de adultos obesos chegou a 13,3%, o equivalente a 672 milhões, cerca de 124 milhões de crianças e adolescentes entre de 5 a 19 anos de idade são obesos e mais de 40 milhões de crianças com menos de 5 anos estão acima do peso, sendo assim, a obesidade já afeta quase 20% dos brasileiros. Em algumas regiões, como o Nordeste, outras facetas da má nutrição ainda persistem: a desnutrição infantil, por exemplo, segue acima dos 5% (FAO, 2019).

4.3 PROJETOS SOCIAIS, PROGRAMAS GOVERNAMENTAIS, ORIENTAÇÕES (TND) PARA AMENIZAR OS PROBLEMAS RELACIONADOS A ALIMENTAÇÃO

Segundo Pinheiro e Carvalho (2020) as políticas de nutrição do Brasil deram-se a partir dos serviços de alimentação e previdência social (SAPS), cujo objetivo era ajudar na Assistência Alimentar e Nutricional dos Trabalhadores. A principal ação do SAPS deu início nos restaurantes a preço de custo e nas

campanhas nutricionais a fim de divulgar as vantagens de ter uma alimentação adequada.

Ainda como afirma Pinheiro e Carvalho, os programas sociais de alimentação voltados para o público mais carente, atuam no combate aos problemas de desnutrição do país, auxiliando conforme as necessidades e recomendações nutricionais de cada indivíduo através de palestras, Bolsa Família, Auxílio Gás, entre outros. Os interesses econômicos acabaram prejudicando os programas e impedindo o desenvolvimento dos mesmos, causando um grande impacto na população.

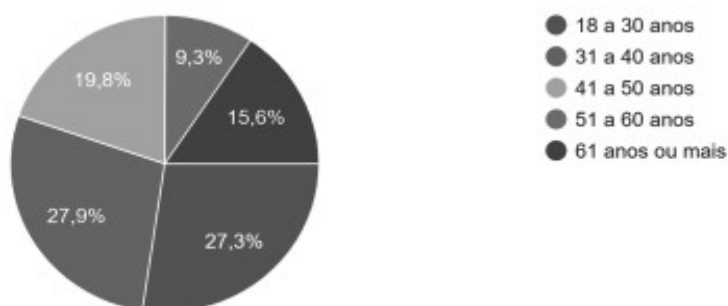
De acordo com Lopes, em sua nova versão o Bolsa Família estabelece dois marcos inéditos na história dos programas de transferências de renda do governo federal. Em março de 2023, 21,1 milhões de Famílias, dos 5.570 municípios brasileiros, receberam um valor de R\$670,33, o maior já registrado, com adicional de R\$150 a cada criança entre 0 e 6 anos na composição familiar.

Nas palavras de Oliveira, o principal objetivo dos restaurantes da rede Bom Prato, é atender a população com baixas condições salariais, de uma forma digna e honesta com alimentações saudáveis, ricas em nutrientes e equilibradas, contando sempre com o auxílio do Técnico em Nutrição e Dietética (TND) e do Nutricionista, na recuperação as saúdes humanas, em atividades relacionadas a alimentação, proporcionando refeições seguras e adequadas, seguindo os padrões dietéticos, higiênicos sanitários, normas, legislações referentes a saúde e com isso proporcionar o bem-estar do indivíduo.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

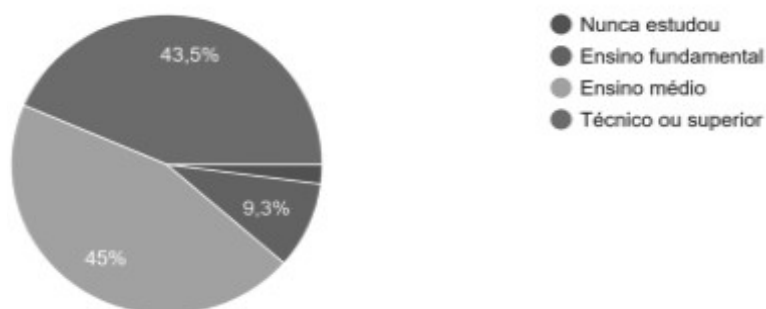
A partir dos dados coletados pelo grupo com uma pesquisa envolvendo 333 voluntários, obtivemos os seguintes resultados:

FIGURA 1 – Faixa etária dos participantes da pesquisa:



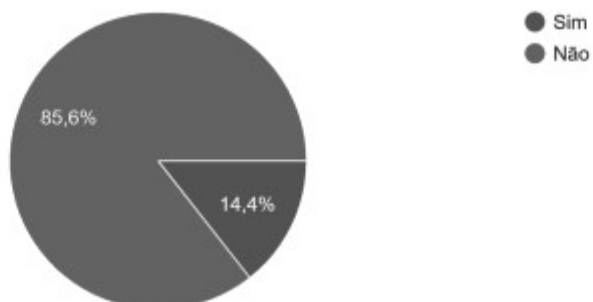
De acordo com a figura 1, afirma-se que 9,3% dos participantes têm idade entre 18 e 30 anos e 27,9% têm idade entre 51 e 60 anos.

FIGURA 2- Nível de escolaridade dos participantes da pesquisa:



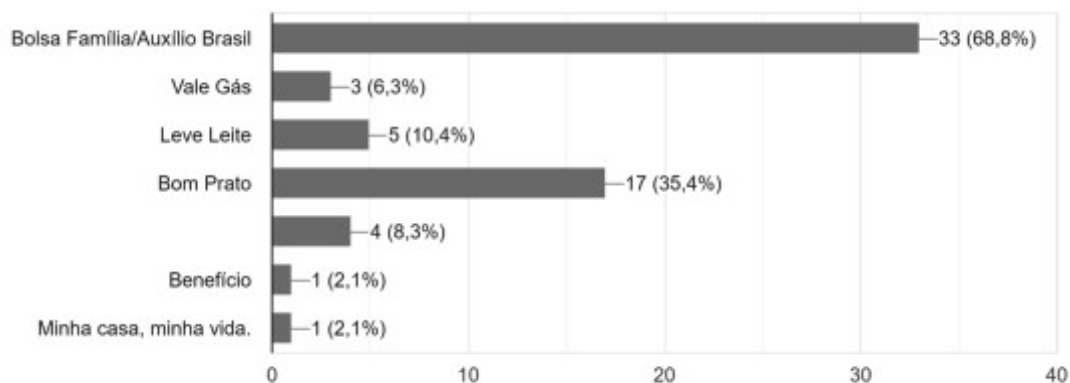
Em relação à figura 2, afirma-se que 9,3% têm Ensino Fundamental e 45% têm Ensino Médio.

FIGURA 3- Participantes que fazem parte de programas governamentais:



A figura 3 representa 14,4 % que participam de programas governamentais e 85,6 % que não participam de nenhum programa governamentais.

FIGURA 4- Programas que os participantes fazem parte:



A figura 4 mostra que 2,1% dos entrevistados participam do programa Minha Casa Minha Vida e 68,8% participam do Bolsa Família/Auxílio Brasil. Segundo a pesquisa da vigilância da segurança alimentar e nutricional (VIGISAN, 2022), 60% dos entrevistados recebem Bolsa Família/Auxílio Brasil. Nota-se um aumento de 2% de recebimento.

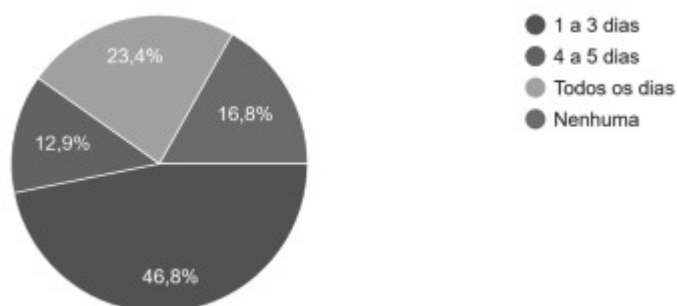
FIGURA 5- Frequência de alimentação durante o dia:



Na figura 5 pode se afirmar que 4,2% se alimentam 1 vez ao dia e 54,4% consomem de 2 a 3 refeições por dia.

Na pesquisa agropecuária de Santos e Costa (2023) 50% dos entrevistados realizam de 2 a 3 refeições por dia. Comparado com a figura 5, houve um aumento de 4% na frequência alimentar.

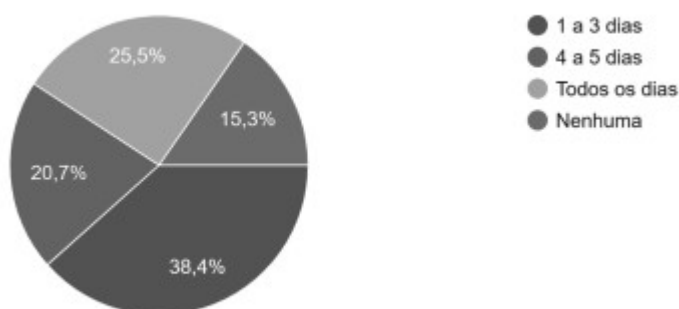
FIGURA 6- Frequência que os participantes comem frutas durante a semana:



Segundo a figura 6 verifica-se que 46,8% dos participantes afirmam ingerir frutas de 1 a 3 vezes durante a semana e que 16,8% afirmaram não ingerir frutas durante a semana.

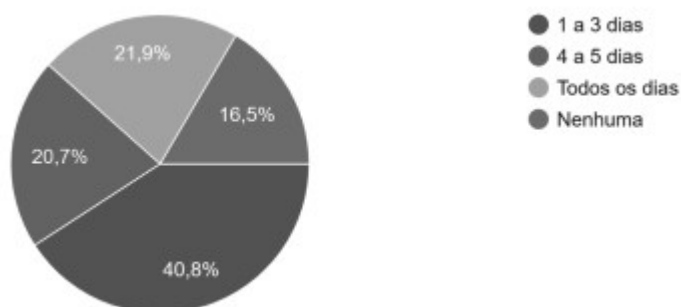
De acordo com Regina e Farias (2015) 41% dos entrevistados relatam baixo consumo de frutas. Em 2023 houve um aumento de 9% no consumo de frutas na alimentação dos entrevistados.

FIGURA 7- Frequência que costumam comer verduras durante a semana:



De acordo com a figura 7 verifica-se que 38,4 % dos participantes afirmam consumir verduras de 1 a 3 vezes durante a semana, e 15,3% dos participantes não consomem verduras durante a semana.

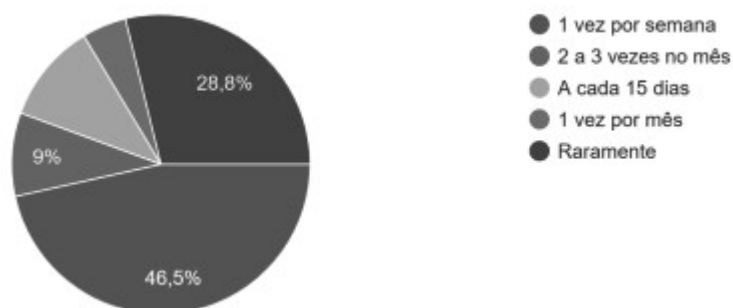
FIGURA 8- Frequência que costumam comer legumes durante a semana:



A figura 8 mostra que 40,8% dos entrevistados consomem legumes de 1 a 3 dias na semana, 20,7% de 4 a 5 dias, quase 22% consomem legumes todos os dias e 16,5% não costumam consumir legumes na semana.

Segundo Ribeiro E Paiva (2012) em seus estudos transversais, as prevalências do consumo de legumes e verduras, foram de 42% nota -se uma queda de 2% comparado com o ano de 2023 na figura 7 e 8.

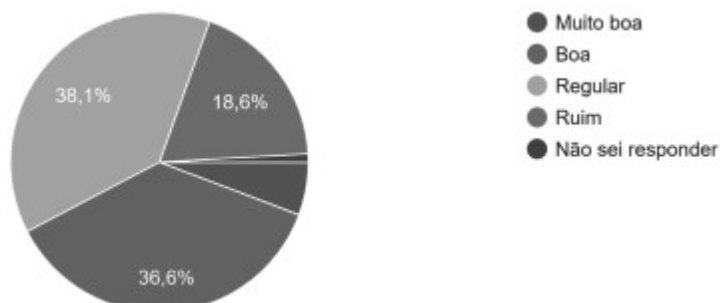
FIGURA 9- frequência que costuma ir a feiras, hortifruti e sacolões:



De acordo com a figura 9, 28,8% afirmam que raramente frequentam feiras, hortifrutis e sacolões durante o mês e 46,5% frequentam 1 vez por semana

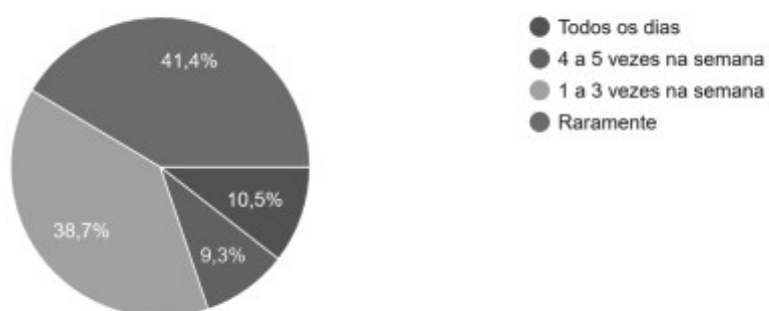
Segundo a pesquisa feita por Dalcol e Piccin (2016) 65% dos entrevistados frequentam semanalmente feiras, hortifruti e sacolões. Já em 2023 percebe-se uma queda de 19%.

FIGURA 10- Em relação a qualidade da alimentação de acordo com a opinião dos participantes:



Conforme com a figura 10 percebe-se que 36,6 % consideram a qualidade da sua alimentação boa, mas 18,6% consideram a qualidade da sua alimentação ruim.

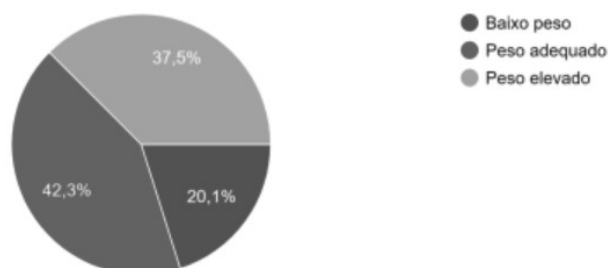
FIGURA 11- Em relação ao consumo de alimentos industrializados/embutidos segundo os participantes:



De acordo com a figura 11 percebe-se que 41,4% alegam consumir alimentos industrializados e embutidos raramente, em contrapartida, apenas 10,5% consomem todos os dias.

Na pesquisa de Ribeiro e Paiva (2005) 90% dos entrevistados consomem alimentos industrializados 1 ou 2 vezes na semana. Comparando a figura 11 em 2023 houve uma queda de 49% no consumo de industrializados.

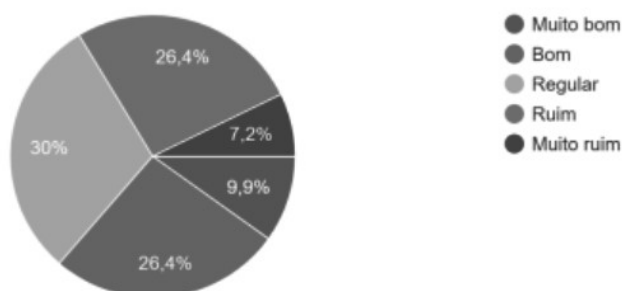
FIGURA 12- Relação entre a alimentação e peso de acordo com a opinião dos participantes:



Nota-se que na figura 12, 20,1 % dos participantes consideram-se com baixo peso, 42,3% consideram peso adequado e 37,5% julgam estar com o peso elevado..

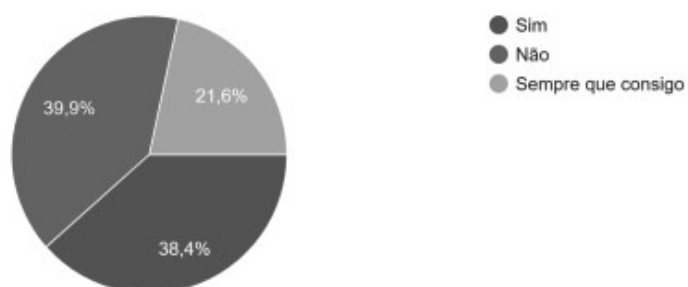
Segundo os estudos de baixo peso de Jardim e Almeida (2013) 51% dos entrevistados consideram-se com peso elevado e apenas 20% com peso adequado. Comparado com o ano de 2023, houve uma queda de 14% nos entrevistados que se consideram com o peso elevado, já os que se consideram com peso adequado percebe-se um aumento de 22%.

FIGURA 13- Como os participantes avaliam os programas governamentais:



A figura 13 mostra que cerca de 30% dos participantes consideram os programas governamentais regulares, em seguida por 26,4% que consideram ruins e aproximadamente 36,3% julgam que os programas são bons ou muito bons.

FIGURA 14- Participantes que alegam fazer as refeições no mesmo horário:



Em relação aos participantes que alegam fazer as refeições no mesmo horário, a figura 14 mostra que 38,4% fazem as refeições no mesmo horário e 39,9% não fazem.

Segundo Guia Alimentar Para População Brasileira as refeições devem ser feitas em horários semelhantes todos os dias e consumidas com atenção e sem pressa favorecem a digestão dos alimentos e também evitam que se coma mais que o necessário (BRASIL, 2014).

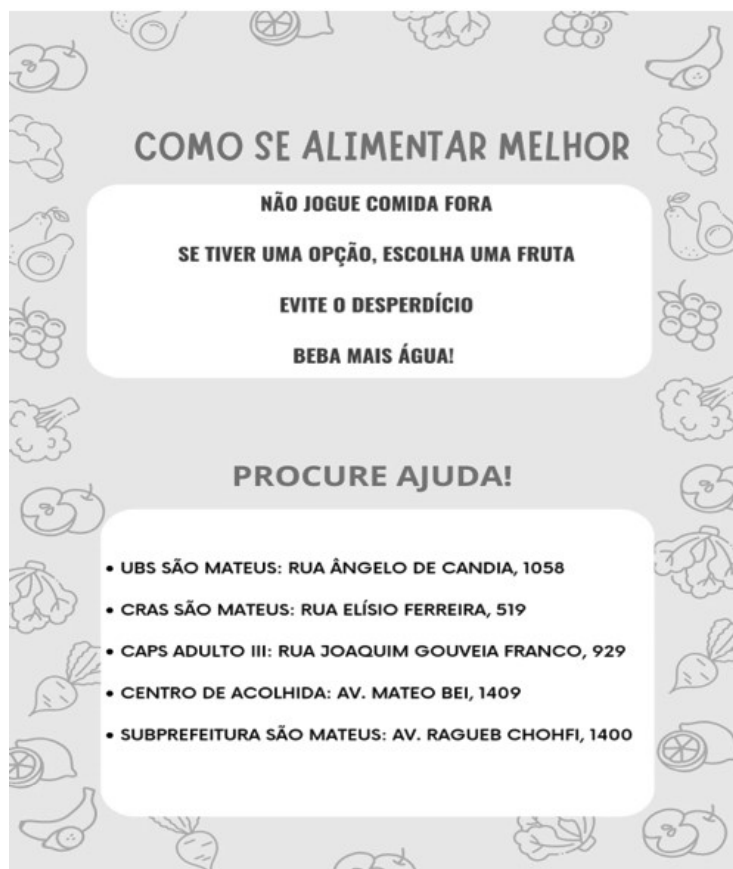
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo analisar os pontos críticos relacionados à alimentação e conscientizar a população com estratégias ao combate da desnutrição/obesidade, através de medidas governamentais que combatem a fome, como o Bom Prato, Bolsa Família, Centro de Acolhida, entre outros.

O trabalho foi realizado através de pesquisas online e presencial na rede Bom Prato, totalizando 333 respostas (sendo 78 respostas presenciais e 255 online). Tendo como principais resultados: 85,6% disseram fazer parte de programas governamentais, 30% avaliaram os programas governamentais como regular, 54,4% realizam de 2 a 3 refeições por dia e 38,1% avaliaram a própria refeição como regular.

ANEXOS

Anexo A – Devolutiva



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Lei n. 11.346, de 15 de setembro de 2006. **Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN** com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências.

Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm.

"Direito à alimentação". Disponível em: <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/acoes-e-programas/inclusaoprodutiva-rural/direito-a-alimentacao-1>>. Acesso em: 26 de nov. de 2022.

Direito à alimentação adequada e a regulação de alimentos. Revista de Direito Sanitário, [S. l.], v. 17, n. 3, p. 107-112, 2017. DOI: 10.11606/issn.2316-9044.v17i3p107-112. Disponível em:

<https://www.revistas.usp.br/rdisan/article/view/127778>>. Acesso em: 15 de jan. De 2023.

"FAO: 61,3 milhões de brasileiros sofrem com insegurança alimentar", 07 jul. de 2022. Disponível em:

<https://www.cfn.org.br/index.php/noticias/fao-613-milhoes-de-brasileiros-sofrem-com-insegurancaalimentar/#:~:text=Os%20n%C3%BAmeros%20da%20FAO%20FONU,situa%C3%A7%C3%A3o%20de%20inseguran%C3%A7a%20alimentar%20grave>>. Acesso em 09 de dez. de 2022.

KOYRO, Dagmar Bettina, *et al.* **Equipamentos públicos de segurança alimentar e nutricional**. RedeSAN, Porto Alegre, 2011.

PINHEIRO, A. R. de O. **Reflexões sobre o processo histórico/político de construção da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional**. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, v. 15, n. 2, p. 1–15, 2015. DOI: 10.20396/san.v15i2.1813. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/1813>>.

ROCHA, E. G. A CONSTRUÇÃO DEMOCRÁTICA DO D. **Guia alimentar para a população brasileira - Ministério da Saúde, Secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014.** Disponível

em:<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_para_a_pop_brasileira_miolo_internet.pdf>. Acesso em 20 de dez. De 2022.