

GUIA DE BOAS PRÁTICAS NUTRICIONAIS
❧ Documento de Referência ❧



Agência Nacional de Vigilância Sanitária | Anvisa




INTRODUÇÃO

As Boas Práticas Nutricionais constituem-se um importante instrumento para a modificação progressiva da composição nutricional dos alimentos. São medidas que visam orientar os serviços de alimentação na preparação de alimentos com menores teores de açúcar, gordura saturada, gordura trans e sódio, contribuindo para uma alimentação mais saudável e para a melhoria da saúde da população brasileira.

Esse conceito surgiu a partir da necessidade de melhoria no perfil nutricional dos alimentos, principalmente em relação aos nutrientes que contribuem para o aparecimento e o agravamento do excesso de peso e das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), como a pressão alta, o diabetes, a obesidade e as doenças do coração que, atualmente, são os principais problemas de saúde pública do Brasil.

A sua adoção é voluntária e é importante que os serviços de alimentação participem desse processo e, assim, contribuam para uma população brasileira mais saudável.



Serviço de alimentação é o estabelecimento onde o alimento é manipulado, preparado, armazenado e ou exposto à venda, podendo ou não ser consumido no local, tais como: **cantinas, bufês, comissarias, confeitarias, cozinhas industriais, cozinhas institucionais, delicatêssens, lanchonetes, padarias, pastelarias, restaurantes, rotisserias** e congêneres.

Os dados mais recentes da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008/2009) indicaram prevalências de obesidade de 12,5% entre os homens e 16,9% entre as mulheres. O excesso de peso (sobrepeso e obesidade) acontece quase na metade dos adultos brasileiros.

No período de 20 anos (de 1989 a 2009), as prevalências de obesidade em crianças de 5 a 9 anos, foram multiplicadas por quatro entre os meninos (de 4,1% para 16,6%) e, aproximadamente por cinco, entre as meninas (de 2,4% para 11,8%).

Em torno de 6% dos adolescentes do sexo masculino e 4% do sexo feminino foram classificados como obesos.



PRINCIPAIS NUTRIENTES

De acordo com os resultados da POF 2008/2009, o consumo regular de grãos integrais, leguminosas, oleaginosas, frutas e hortaliças, carnes, aves e pescados está associado a um padrão de alimentação adequado do ponto de vista nutricional.

Notou-se também que o arroz e o feijão ainda são os alimentos mais frequentes na dieta do brasileiro, principalmente entre os residentes em zona rural e os de menor renda, o que é um fator positivo. Por outro lado, há um consumo excessivo de alimentos com baixo teor de nutrientes e alto conteúdo energético que são considerados marcadores negativos da dieta.


Portanto, os principais nutrientes a serem considerados na elaboração das Boas Práticas Nutricionais são: açúcar, gordura saturada, gordura *trans* e sódio por estarem associados ao excesso de peso e às DCNT.

O açúcar fornece energia ao organismo, no entanto, segundo a POF 2008/2009 há grandes prevalências de consumo excessivo de açúcares pela população brasileira (61%) devido ao consumo de sucos, refrigerantes e refrescos, adicionados de açúcares, aliado ao baixo consumo de frutas e hortaliças.

No Brasil, o consumo de frutas e de outros vegetais ainda não atingiu a quantidade mínima de 400g, considerada adequada pela Organização Mundial da Saúde.

VOCÊ SABIA?

Deve-se evitar o consumo excessivo de açúcar e não deve ser estimulada a substituição deste ingrediente por edulcorantes (adoçantes).



As gorduras classificam-se em saturadas e insaturadas, de acordo com as suas características e propriedades.

As principais fontes de gorduras saturadas são alimentos de origem animal (manteiga, banha, toucinho e carnes e seus derivados, leite e laticínios integrais). Já as gorduras insaturadas são encontradas em maior quantidade nos óleos vegetais.

É recomendável o consumo de alimentos com pouca gordura.

VOCÊ SABIA?

A gordura saturada aumenta o risco de doenças cardíacas, por isso o seu consumo deve ser moderado.

A gordura trans (hidrogenada) é um tipo de gordura obtida principalmente do processo de industrialização de alimentos, a partir da hidrogenação, que converte os óleos vegetais líquidos em gorduras sólidas e mais estáveis à temperatura ambiente. É utilizada como ingrediente, geralmente, nos biscoitos, recheados ou não, nos bolos e pães industrializados, e em outros tipos de massas, margarinas e creme vegetais.

VOCÊ SABIA?

A gordura trans é prejudicial à saúde e por isso deve ser evitada.

O sódio é um mineral que compõe quase a metade (40%) do sal. As principais fontes de consumo de sódio são: o sal e os alimentos prontos para o consumo (que possuem sal adicionado e aditivos contendo sódio).

O consumo diário de sódio recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é de 2000 mg, o que equivale a 5 g de sal por dia (1 colher de chá), enquanto no Brasil o consumo de sal é de aproximadamente 12 gramas *per capita* ao dia

O excesso de sal pode causar vários problemas de saúde como pressão alta, doenças nos rins e no coração.

VOCÊ SABIA?

Uma forma de reduzir o sódio é diminuir a quantidade de sal acrescentada aos alimentos.





META DE REDUÇÃO DO TEOR DOS NUTRIENTES

Os serviços de alimentação devem fazer um esforço conjunto com vistas a disponibilizar à população um alimento com quantidades menores de açúcar, gordura saturada, gordura *trans* e sódio no produto final. Assim, é importante ter clareza do percentual de redução do nutriente desejado em determinado alimento.



BOAS PRÁTICAS NUTRICIONAIS


O princípio para a elaboração das Boas Práticas Nutricionais tem como referência as Boas Práticas de Fabricação (BPF). Ressalta-se que as BPF são de atendimento obrigatório pelos estabelecimentos pertinentes à área de alimentos, incluindo os serviços de alimentação, de acordo com o disposto na legislação brasileira.

É importante definir as etapas críticas do preparo do alimento a serem controladas sob o ponto de vista nutricional.

Identificação dos alimentos

Para identificar os alimentos nos quais é desejável modificar a quantidade dos nutrientes serão utilizados os seguintes critérios:

a) alimentos que mais contribuem para o consumo de açúcar, gordura saturada, gordura *trans* e sódio, seja pelo consumo frequente ou pela quantidade elevada desses nutrientes na sua composição;



b) dados de monitoramentos que identifiquem alimentos com quantidades elevadas desses nutrientes.

Também será considerada a população para a qual o alimento é destinado, pois grupos como crianças, gestantes e idosos possuem necessidades diferenciadas.

Com base nesses critérios serão elaborados guias específicos para produtos ou estabelecimentos pertinentes à área de alimentos, incluindo os serviços de alimentos que tem o potencial de contribuir para uma alimentação saudável.

Composição nutricional

É necessário avaliar a composição nutricional de cada um dos ingredientes usados na preparação do alimento, de forma a identificar aqueles que mais contribuem para o teor de açúcar, gordura saturada, gordura *trans* e sódio no produto final.

Identificação dos ingredientes e de suas funções

Com base na receita, contendo os ingredientes a serem utilizados no preparo do alimento ou na lista de ingredientes declarada no rótulo dos produtos devem ser verificadas as possibilidades de alteração da quantidade dos nutrientes, sem prejudicar as características do alimento

Devem ser levadas em consideração as funções tecnológicas dos ingredientes na modificação do teor dos nutrientes.

Etapas de preparo

Devem ser observadas nas operações de preparo dos alimentos, as etapas críticas a serem controladas para reduzir o teor dos nutrientes preocupantes do ponto de vista de saúde pública.

Por exemplo, no caso do Guia de Boas Práticas Nutricionais para o Pão Francês, as etapas de Seleção de Ingredientes e de Pesagem são consideradas pontos críticos do processo de preparo do pão, pois devem ser realizadas com atenção para que se possa optar por ingredientes que possuem menor teor de sódio.





REFERÊNCIA

1. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a População Brasileira. Promovendo a Alimentação Saudável.** Primeira edição. Primeira Reimpressão. Edição Especial. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília – DF. 2008.
2. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DNCT) no Brasil 2011-2022.** Série B. Textos Básicos de Saúde. Brasília-DF. 2011. 160p.
3. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares, 2008-2009. Despesas, Rendimentos e Condições de Vida.** Rio de Janeiro. 2010.
4. Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO.** Versão 2 – Segunda Edição. Campinas – SP. 2008
5. Universidade de São Paulo– USP. **Estimativa de Consumo de Sódio pela população Brasileira, 2002-2003.** Sarno Flávio *et al.* Revista de Saúde Pública.

Copyright © 2012. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)

Presidenta da República

Dilma Rousseff

Ministro da Saúde

Alexandre Padilha

Diretor-presidente

Dirceu Brás Aparecido Barbano

Adjunto do Diretor-Presidente

Luiz Roberto da Silva Klassmann

Diretores

José Agenor Álvares da Silva
Jaime César de Moura Oliveira

Adjuntos

Neilton Araújo de Oliveira
Luciana Shimizu Takara

Chefe de Gabinete

Vera Maria Borralho Bacelar

Gerente-geral de Alimentos

Denise de Oliveira Resende

Capa, projeto gráfico e diagramação

Camila Medeiros (Uncom/Ascec/Anvisa)



Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa
SIA Trecho 5 - Área especial 57 - Lote 200
CEP: 71205-050
Brasília - DF
Telefone: 61 3462 6000

www.anvisa.gov.br
www.twitter.com/anvisa_oficial
Anvisa Atende: 0800-642-9782
ouvidoria@anvisa.gov.br



ANVISA
Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Ministério da
Saúde

