



DIRETRIZES ALIMENTARES PARA A SAÚDE DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

BELIZE REAL ZAMBRANO

Introdução: A presente revisão bibliográfica enfatiza sobre guias alimentares abordando a importância da alimentação saudável como ferramenta essencial na prevenção de doenças crônicas, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e osteoporose. O estabelecimento de guias alimentares busca promover hábitos alimentares benéficos e resgatar tradições nutricionais brasileiras, incentivando o consumo de alimentos naturais e minimamente processados. **Objetivo:** O principal objetivo das recomendações é estimular a adoção de padrões alimentares saudáveis que contribuam para a manutenção do peso corporal adequado e a redução dos fatores de risco associados a doenças crônicas. Para isso, enfatiza-se o incentivo ao consumo de alimentos naturais, a inclusão de refeições equilibradas ao longo do dia e a limitação de produtos industrializados. **Materiais e Métodos:** O estudo se baseia na análise de evidências científicas e epidemiológicas relacionadas à nutrição e saúde pública. Foram consideradas pesquisas internacionais sobre o impacto da dieta na prevenção de doenças, além de dados nacionais sobre os hábitos alimentares da população brasileira. A abordagem inclui a revisão de estudos sobre consumo de macronutrientes, micronutrientes e padrões alimentares tradicionais. **Resultados:** Os achados demonstram que dietas ricas em fibras, vitaminas e minerais, como a ingestão de frutas, verduras e feijão, estão associadas a menores índices de obesidade e doenças cardiovasculares. O estudo também destaca a necessidade de reduzir o consumo de açúcar, sal e gorduras trans, bem como aumentar a prática de atividade física. Estratégias como campanhas educacionais e envolvimento da sociedade são fundamentais para a implementação eficaz das diretrizes alimentares. **Conclusão:** A adoção de hábitos alimentares saudáveis pode contribuir significativamente para a prevenção de doenças crônicas e a melhoria da qualidade de vida da população. Recomenda-se a promoção de políticas públicas voltadas para a educação alimentar, visando facilitar o acesso a alimentos nutritivos e equilibrados. Reforça-se a importância de estimular a cultura da alimentação saudável sem imposições rígidas, valorizando a diversidade e os costumes da culinária brasileira.

Palavras-chave: ; ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; NUTRIÇÃO; PREVENÇÃO