



QUANDO O ACESSO LIMITA A ESCOLHA: DESAFIOS DE APLICAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR EM FAMÍLIAS VULNERÁVEIS

Iury Gabriel Gomes da Silva¹, Lyandra Hellen da Silva Feitoza¹, Virgínia Caroline Ferreira de Melo¹,
Kayllane Soares de Oliveira¹, Amaby Victoria Campos Barbosa¹, Catarine Santos da Silva¹

¹Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco

INTRODUÇÃO: O interesse por alimentação saudável tem aumentado, junto aos desafios para sua adoção, sobretudo entre famílias em vulnerabilidade social. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, limitar os processados e evitar ultraprocessados. Porém, o próprio guia reconhece que fatores socioeconômicos influenciam escolhas, dificultando acesso a alimentos saudáveis e comprometendo a qualidade de vida de famílias baixa renda. **OBJETIVOS:** O objetivo foi analisar os desafios enfrentados por famílias brasileiras em situação de vulnerabilidade social para a aplicação das orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **MÉTODOS:** As informações foram obtidas no *PubMed*, SciELO e no site oficial do Governo Federal, incluindo artigos dos últimos cinco anos e os descritores “segurança alimentar”, “guia alimentar” e “vulnerabilidade social”. **RESULTADOS:** Segurança alimentar e nutricional é a garantia do direito ao acesso regular a alimentos de qualidade em quantidade suficiente, sem comprometer outras necessidades essenciais. Hoje, 29 milhões de brasileiros estão em situação de insegurança alimentar moderada, ou seja, enfrentam incertezas sobre sua capacidade de obter alimentos. São alternativas usadas por famílias em situação de vulnerabilidade produtos práticos, de menor custo e maior durabilidade, como macarrão instantâneo, biscoitos, salgadinhos e embutidos. Dessa forma, os desafios para a seguir as orientações do Guia Alimentar entre famílias em situação de vulnerabilidade social ultrapassam a dimensão individual e educativa, estando diretamente relacionados às condições de renda e território. Relatórios públicos de consumo alimentar evidenciam a alta ingestão de ultraprocessados na população da Atenção Primária à Saúde, enquanto é baixa a ingestão de frutas, hortaliças e alimentos frescos. O alto consumo desses produtos está associado a desfechos adversos, como sobrepeso, obesidade, diabetes mellitus, hipertensão e câncer, devido à composição nutricional, geralmente rica em açúcares adicionados, sódio, gorduras saturadas e trans, além de reduzido em fibras. **CONCLUSÃO:** Assim, é evidente a importância de estratégias de promoção da alimentação adequada e de políticas públicas que reduzam desigualdades socioeconômicas, fortaleçam a renda nos territórios e ampliem o acesso a alimentos in natura e minimamente processados, favorecendo a efetivação do direito humano à alimentação adequada.

Palavras-chave: Insegurança alimentar, vulnerabilidade social, ultraprocessados.