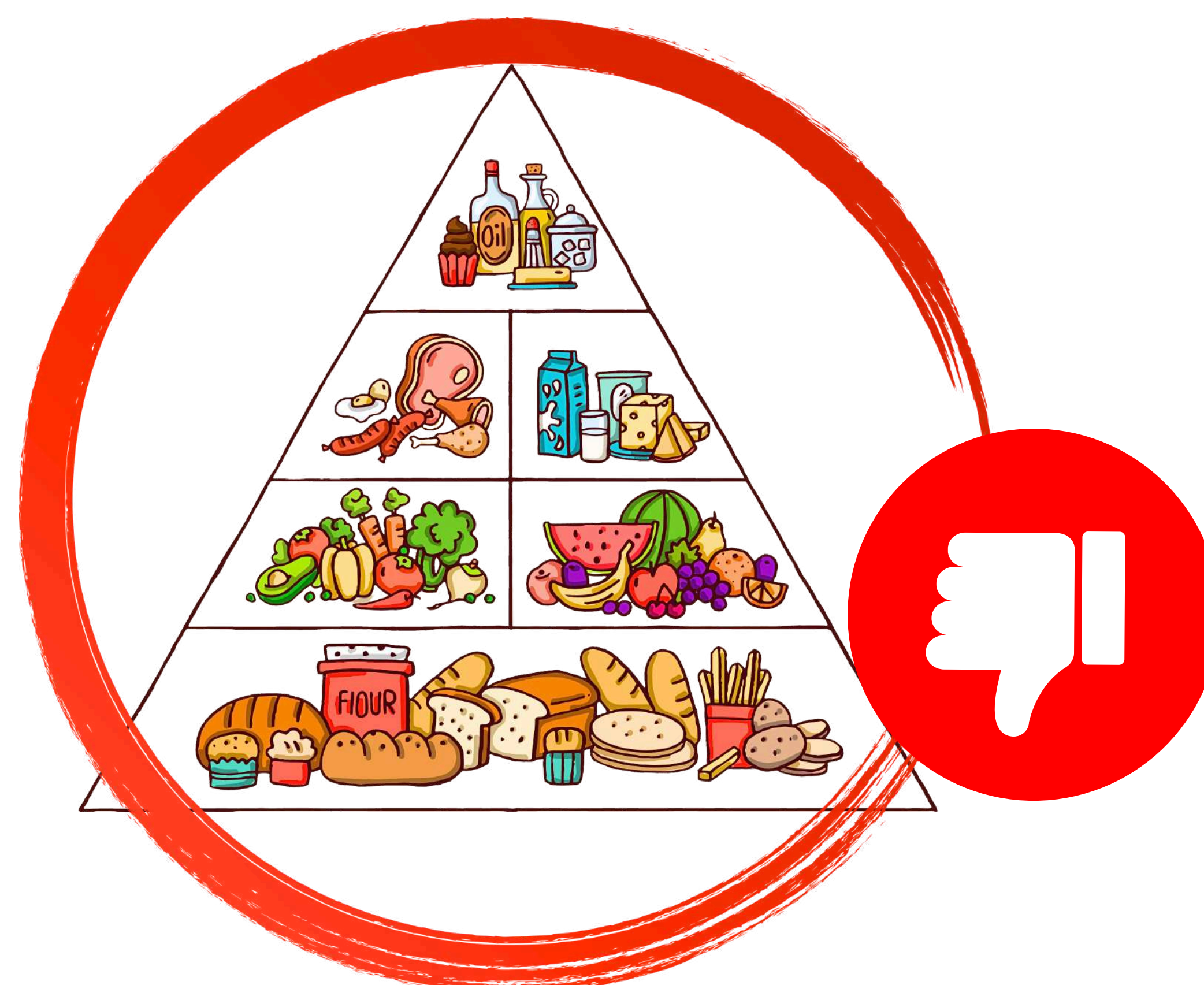


Prezada(o) Nutricionista,

Por que não recomendamos o uso da Pirâmide Alimentar?



Embora o Brasil nunca tenha adotado oficialmente a Pirâmide Alimentar como diretriz nutricional, esse recurso foi amplamente utilizado como ferramenta pedagógica, por organizar os alimentos em grupos, níveis e porções.

Apesar de possuir forte apelo visual, apresenta limitações importantes, tais como:

- Não considera o grau de processamento dos alimentos;
- Pode promover o agrupamento de alimentos distintos no mesmo nível, levando a equivalências inadequadas (ex.: arroz cozido vs macarrão instantâneo; batata cozida vs batata frita congelada tipo *fast food*; carne magra fresca vs embutidos; leite integral fresco vs bebida láctea adoçada; iogurte natural sem açúcar vs iogurte saborizado com corantes e xaropes; azeite de oliva extravirgem vs margarina com gordura hidrogenada...);
- Mostra-se pouco flexível frente à diversidade cultural e regional brasileira;
- Não contempla questões ambientais e sociais.

Além disso, vivemos hoje um cenário alimentar marcado pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e pela ampla circulação de informações sobre alimentação e nutrição. Nesse contexto, a Pirâmide Alimentar deixou de ser recomendada como referência, por não refletir os princípios atuais de promoção da alimentação adequada e saudável.

Mas o que usar?



Atualmente, as principais fontes de orientação sobre alimentação e nutrição no Brasil são o **Guia Alimentar para a População Brasileira (2014)** e o **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019)**, documentos do Ministério da Saúde que fundamentam a promoção da alimentação adequada e saudável. Os Guias rompem com a lógica reducionista da pirâmide e propõem uma abordagem holística, que valoriza:



Aspectos culturais e sociais do ato de comer



Práticas culinárias e modos de preparo tradicionais



Sustentabilidade ambiental, ao priorizar alimentos locais

PNAE alinhado aos guias alimentares brasileiros

O **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)**, regido pela Lei nº 11.947/2009 e pelas resoluções vigentes, propõe que:

- **sejam** aplicados pelo menos **45% do recurso federal** na aquisição de **alimentos** da agricultura familiar (**percentual ampliado a partir de 2026**, conforme a Lei nº 15.226/2025);
- se **priorizem** alimentos *in natura* e minimamente processados;
- redução da oferta de alimentos processados e ultraprocessados nas unidades escolares (limite de **10%**, conforme a Resolução CD/FNDE nº 03/2025);
- seja **proibida** a oferta de alimentos ultraprocessados, açúcar, mel e adoçantes para crianças **menores de 3 anos**.

Assim, manter a Pirâmide Alimentar como referência nas ações de Educação Alimentar e Nutricional contraria tanto a legislação quanto os princípios dos guias alimentares brasileiros



Saiba Mais:

Notas Técnicas:

NOTA TÉCNICA Nº 2810740/2022/COSAN/CGPAE/DIRAE - Educação Alimentar e Nutricional no PNAE: atores sociais e possibilidades de atuação. <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/media-pnae/notas-tecnicas/2022/NotaTecnicaEANassinada.pdf>

NOTA TÉCNICA Nº 4816230/2025/DIEAN/COSAN/CGPAE/DIRAE- Inclusão da Educação Alimentar e Nutricional no currículo escolar e no Projeto Político-Pedagógico de escolas da Educação Básica beneficiárias do Programa Nacional de Alimentação Escolar nas redes federal, estadual, distrital e municipal. https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/media-pnae/notas-tecnicas/2025/Nota_Tecnica_48162302025.pdf

PodCast “Comer é aprender”:

https://www.youtube.com/watch?v=qjT_e5Sp-yA&list=PL1DvWZNqAtqITHvzgy9hhVly9Rgh-aOTb