

## Blog

 [jornal.usp.br/radio-usp/especialista-propoe-mudanca-na-base-alimentar/](https://jornal.usp.br/radio-usp/especialista-propoe-mudanca-na-base-alimentar/)

27 de fevereiro de 2024

### Especialista propõe mudança na base alimentar

**Sonia Tucunduva Philippi propõe, na nova edição do livro *Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos Básicos da Nutrição*, que a base seja substituída por frutas, verduras e legumes**

Publicado: 27/02/2024    Atualizado: 29/02/2024 as 8:18

**Texto: Redação**

**Arte: Simone Gomes**





**A nova edição discorre sobre cada um dos grupos alimentares e as recomendações nutricionais atualizadas – Foto: Freepik**

---



0:00 / 0:00



**Rádio USP** OUÇA AQUI EM TEMPO REAL 

A Coleção Guias de Nutrição e Alimentação propõe a inversão da base da pirâmide alimentar de cereais para o consumo de frutas, legumes e verduras, na 4ª edição do livro *Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos Básicos da Nutrição*. Sonia Tucunduva Philippi, professora da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo, autora e coordenadora da coleção, explica os motivos dessa inversão na hierarquia dos grupos alimentares e sua aplicação no cotidiano da população.

## Nova edição

---

Segundo a professora, a nova edição foi revisada com o objetivo de informar e disseminar, sob a ótica dos conhecimentos mais modernos, novos elementos sobre a conexão entre os alimentos e a saúde. Ela conta que as novas propostas foram idealizadas pensando em alguns dos problemas atuais no mundo e no cotidiano das pessoas, de modo que o consumo se adapte à realidade individual da população.

“Essas mudanças pós pandemia, como as guerras no mundo, catástrofes ambientais, modificações de estilo de vida, disponibilidade de alimentos e situações de extrema pobreza mostram necessidade de reflexões sobre esse conteúdo. Mas foram considerados também aspectos de segurança alimentar individual, aspectos sociais, demográficos e culturais, principalmente as mudanças nos padrões alimentares da população brasileira e do mundo”, conta.



Sonia Tucunduva Philippi -Foto - Suzana  
Mendes

## Metaverso

---

De acordo com a especialista, a nova edição apresenta o conceito do Metaverso da Pirâmide de Alimentos, o qual discorre sobre cada um dos grupos alimentares e as recomendações nutricionais atualizadas, de acordo com as novas diretrizes e orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre consumo de gordura e carboidratos. Segundo ela, o destaque fica para o grupo das frutas, legumes e hortaliças, que passa a ser a base da pirâmide alimentar no lugar dos cereais.

“É uma forma de despertarmos a curiosidade das pessoas para que esse conteúdo seja lido, absorvido e utilizado, porque temos um



trabalho árduo de mudar comportamento. Essa mudança só pode ocorrer se o conteúdo for absorvido e o conhecimento incorporado ao comportamento alimentar”, explica.



Pirâmide dos alimentos: Fundamentos básicos de nutrição - Ilustração: Phillipi ST. - 4ª edição revisada e atualizada. Manole, 2024

## Aplicação no cotidiano

Conforme Sonia, a nova edição do livro reuniu mais de 30 colaboradores, entre professores, pesquisadores e nutricionistas, portanto, conta com o que há de mais contemporâneo no universo da alimentação saudável. Ela explica que o principal intuito da coleção é refletir as informações nutricionais no prato das pessoas, ou seja, transformar o conteúdo científico em uma abordagem didática para que a população consiga aplicar os conceitos aprendidos em sua alimentação cotidiana.

“Foram inseridos dois capítulos sobre receitas com formas de inserir os alimentos que preconizamos na pirâmide dentro das refeições diárias, na lancheira das crianças, na marmita dos trabalhadores, nos snacks dos adolescentes. Tudo isso de uma forma simples de entender, porque são apresentados os ingredientes, o modo e as tecnologias de preparo”, elucida.

## Vegetarianismo

---

Para a docente, a população vegetariana está crescendo e a prática é uma tendência mundial, portanto, esse nicho precisa de informações coesas e precisas sobre a qualidade nutricional dos alimentos. Ela explica que, com a inserção dos vegetais no primeiro nível da pirâmide, foram incluídas também as ervas, especiarias e as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), as quais são os vegetais comumente encontrados no dia a dia e que não parecem comestíveis, mas que podem ser aplicados na culinária e têm grande valor nutricional.

“Esse tipo de vegetal às vezes encontramos de uma forma rasteira em qualquer jardim de casa, em cidades do interior e às vezes até aqui em alguns bairros de São Paulo. Esse consumo deve ser incentivado junto à nossa população”, afirma.



Arte sobre foto/ Sustentarea FSP-USP

## Hierarquia

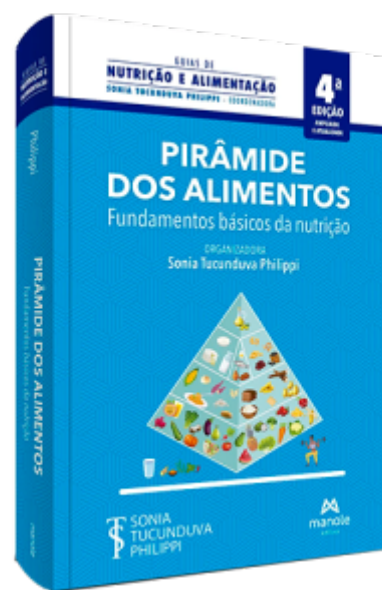
---

Após os vegetais e os cereais, a próxima etapa da pirâmide é composta com os alimentos de origem animal, que incluem carnes, ovos,

peixes e lácteos. Sonia explica que esse conjunto precisa ser observado com mais atenção, priorizado o consumo em menor quantidade e, majoritariamente, de carnes magras, que não tenham um consumo calórico muito elevado.

De acordo com a especialista, os últimos níveis da pirâmide são formados por açúcares, óleos e gorduras, os quais precisam ter seu consumo moderado. Segundo ela, a inversão desses grupos alimentares tem o objetivo de fornecer uma nova formatação às dietas, mas precisa ser acompanhada de outros hábitos saudáveis, como atividade física, qualidade de sono e meditação.

“Esses hábitos fazem parte do contexto moderno de não olhar a nutrição apenas como uma lista de proibições, uma narrativa terrorista em relação aos alimentos. Nós trabalhamos uma forma diferente, de ressaltar o que cada alimento tem de bom para incentivar o seu consumo”, esclarece.



Capa do livro: pirâmide dos alimentos:  
fundamentos básicos da nutrição – 4  
edição) - Foto: Divulgação

Doutora Sonia Tucunduva Philippi é escritora, docente e pesquisadora da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Professora associada nível 3, com mestrado e doutorado pela USP. Foi presidente da Associação Paulista de Nutrição, vice-presidente do CRN3 e é do Conselho diretor da SBAN. Recebeu importantes prêmios na área de Saúde e Nutrição, entre eles: 100 Mais Influentes na Área da Saúde; Prêmio Saúde da Editora Abril; Destaque na área acadêmica pelo CRN3. Coordena na Editora Manole a Coleção Guias de Nutrição e Alimentação, com mais de 12 livros publicados, além da Tabela Tucunduva e do software Virtual Nutri Plus WEB.

---

### **Jornal da USP no Ar**

Jornal da USP no Ar é uma parceria da Rádio USP com a Escola Politécnica e o Instituto de Estudos Avançados. No ar, pela Rede USP de Rádio, de segunda a sexta-feira: 1ª edição das 7h30 às 9h, com apresentação de Roxane Ré, e demais edições às 14h, 15h e às 16h45. Em Ribeirão Preto, a edição regional vai ao ar das 12 às 12h30, com apresentação de Mel Vieira e Ferraz Junior. Você pode sintonizar a Rádio USP em São Paulo FM 93.7, em Ribeirão Preto FM 107.9, pela internet em [www.jornal.usp.br](http://www.jornal.usp.br) ou pelo aplicativo do Jornal da USP no celular.

---



### **Política de uso**

A reprodução de matérias e fotografias é livre mediante a citação do Jornal da USP e do autor. No caso dos arquivos de áudio, deverão constar dos créditos a Rádio USP e, em sendo explicitados, os autores. Para uso de arquivos de vídeo, esses créditos deverão mencionar a TV USP e, caso estejam explicitados, os autores. Fotos devem ser creditadas como USP Imagens e o nome do fotógrafo.

