NUTRIÇÃO INTELIGENTE

VOLUME 1



Nutrição Inteligente

O que comemos, como comemos e em que condições

2ª edição

Edgard Bressan

NUTRIÇÃO INTELIGENTE · VOLUME 1

Nutrição Inteligente

O que comemos, como comemos e em que condições

Uma proposta educativa para escolhas alimentares possíveis na rotina real

Edgard Bressan

Nutricionista, professor e pesquisador

Nutrição Inteligente: o que comemos, como comemos e em que condições.
Coleção Nutrição Inteligente, volume 1.

2ª edição, revista e ampliada

© 2026 Edgard Bressan. Todos os direitos reservados.

ISBN 978-65-02-42797-2

Apoio: Nutrir & Habilitar — Saúde Integral



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bressan, Edgard
Nutrição inteligente [livro eletrônico] : o que comemos, como comemos e em que condições / Edgard Bressan. -- 2. ed. -- Praia Grande, SP : Ed. do Autor, 2026. -- (Nutrição inteligente ; 1)

PDF

ISBN 978-65-02-42797-2

1. Alimentação saudável 2. Comportamento alimentar 3. Compulsão alimentar 4. Hábitos alimentares 5. Nutrição - Aspectos da saúde I. Título II. Série.

26-404274.0 CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:
1. Nutrição : Ciências médicas 613.2

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

Este livro tem caráter educativo e não substitui a avaliação individual por profissional de saúde.

www.nutrirehabilitar.com.br

Sumário

Nota ao leitor 6

Apresentação 7

Nutrição Inteligente e as bases desta proposta educativa 10

1. O que, como e em que condições comemos 19

2. Fundamentos da Nutrição 27

3. Planejamento e Preparação de Refeições 37

4. Alimentação Consciente (Mindful Eating) 45

5. Nutrição em Diferentes Estágios da Vida 51

6. Obstáculos e Possibilidades 61

7. A Importância do Hábito 71

8. A Influência da Saúde Mental na Alimentação 79

9. Processamento dos Alimentos e Escolhas Possíveis 87

10. A Sustentabilidade na Alimentação 97

11. Criando um Ambiente Alimentar Positivo 105

12. Conclusão 111

Glossário 114

Referências 116

Sobre o autor 123

Nota ao leitor

Este livro tem caráter educativo e de divulgação. As informações aqui reunidas não substituem a avaliação individual realizada por nutricionista, médico, psicólogo ou outro profissional de saúde. Se você tem alguma doença, usa medicamentos, está gestante ou amamentando, converse com um profissional antes de fazer mudanças importantes na alimentação ou usar suplementos.

As personagens e as histórias que as envolvem são fictícias. Os exemplos ilustram situações possíveis e não representam atendimentos ou pessoas identificáveis. Os poucos relatos em primeira pessoa são lembranças do autor; servem como ilustração e não como demonstração de efeito.

As afirmações científicas são acompanhadas, quando pertinente, de citações no sistema autor-data da ABNT NBR 10520:2023. As referências, elaboradas conforme a ABNT NBR 6023:2025, são apresentadas ao final do livro. Esta obra combina síntese de literatura e proposta pedagógica autoral; não constitui revisão sistemática nem pesquisa clínica original.

Apresentação

Comer bem em uma rotina apertada é difícil, e a dificuldade raramente é falta de informação ou de força de vontade. Tempo, dinheiro, transporte, cansaço e o que aprendemos em casa pesam tanto quanto o conhecimento sobre nutrientes. Este livro parte desse reconhecimento.

Escrevo como nutricionista, profissional de Educação Física e professor da rede pública. Pesquiso formação de professores, e talvez por isso este livro se pareça mais com uma aula do que com uma consulta. Escrevo também como alguém que vem de uma família de poucos recursos e conhece de perto lugares onde cuidar da saúde esbarra em barreiras concretas. Isso não me autoriza a falar por ninguém. Apenas explica por que, ao longo destas páginas, as condições de vida aparecem antes das escolhas.

Costuma-se dizer que comer bem é questão de organização. Para quem tem cozinha equipada, mercado perto e uma hora livre à noite, talvez seja. Para quem passa boa parte do dia no transporte, a mesma frase soa como cobrança. Prefiro começar pelo que existe: o tempo que há, a comida que chega ao bairro, o dinheiro que sobra depois das contas. A pesquisa ajuda a entender o que costuma funcionar e para quem, mas

quase sempre foi feita em condições diferentes das suas. Por isso, o que apresento aqui são possibilidades para você avaliar. Não é uma lista do que deveria estar fazendo.

O livro é uma proposta educativa. Não traz dieta nem cardápio. Os dois primeiros capítulos apresentam o contexto em que comemos hoje e os fundamentos da nutrição, incluindo a leitura de rótulos. Os capítulos 3 e 4 tratam do planejamento das refeições e da atenção ao comer. O capítulo 5 percorre as fases da vida. Os capítulos 6, 7 e 8 discutem obstáculos concretos, a formação de hábitos e a relação entre saúde mental e alimentação. Os capítulos 9, 10 e 11 abordam o processamento dos alimentos, a sustentabilidade e o ambiente em que comemos. A sequência parte do que é mais familiar, o prato, e vai ampliando o olhar: a pessoa, o hábito, o sistema alimentar e, por fim, a casa, onde as três dimensões voltam a se encontrar. Cada capítulo retoma o anterior no início, e o capítulo 12 reúne o percurso.

Cada capítulo segue o mesmo desenho. Situa o tema nas três dimensões da proposta (o que comemos, como comemos e em que condições comemos), apresenta o que a pesquisa permite afirmar e com que grau de segurança, traz uma cena com personagem fictícia e termina com um quadro de quatro movimentos: observar, compreender, experimentar e reavaliar. As atividades do quadro são convites. Você pode fazê-las, adaptá-las ou apenas lê-las, na ordem do livro ou indo direto ao capítulo que responde à sua pergunta de agora.

Procurei escrever com cuidado em dois sentidos: dizer apenas o que as fontes sustentam e oferecer, ainda assim, algo que possa ser usado amanhã. Quando a evidência é fraca, o texto avisa. Quando uma sugestão depende de condições que nem todos têm, o texto também avisa. Os termos técnicos são explicados na primeira vez em que aparecem e estão reunidos em um glossário ao final.

Boa leitura.

Edgard Bressan

Nutrição Inteligente e as bases desta proposta educativa

Neste livro, Nutrição Inteligente designa uma proposta educativa para compreender e discutir escolhas alimentares em três dimensões relacionadas: o que comemos (alimentos e preparações), como comemos (comportamentos, experiências e relações com a comida) e em que condições comemos (tempo, acesso, ambiente, cultura e condições sociais). O termo não nomeia uma dieta nem um protocolo clínico. As dimensões organizam perguntas e atividades para aprender, dialogar e decidir conforme a realidade de cada pessoa.

O adjetivo “inteligente” não classifica pessoas nem escolhas. Ele se refere à capacidade de ler informações, pesar condições e decidir com autonomia. Nesse sentido, a proposta se aproxima do que a literatura chama de literacia alimentar, o conjunto de conhecimentos, habilidades e comportamentos necessários para planejar, selecionar, preparar e comer alimentos (Vidgen; Gallegos, 2014), e da Educação Alimentar e Nutricional, entendida no Brasil como prática contínua, permanente e voltada à autonomia (Brasil, 2012). O que este livro acrescenta é uma forma de organizar esse aprendizado para o leitor adulto.

O percurso proposto tem quatro movimentos: observar práticas e condições sem julgamento; compreender a evidência e seus limites; experimentar possibilidades adequadas ao contexto; e reavaliar o que funcionou, sem tomar uma escolha isolada como medida de sucesso ou fracasso. Esse é um modelo pedagógico autoral de organização da aprendizagem, inspirado nas fontes apresentadas a seguir. Ele não foi testado como intervenção e não deve ser tratado como método de eficácia comprovada. Sua aplicação pedagógica poderá ser detalhada e avaliada em volume posterior desta coleção.

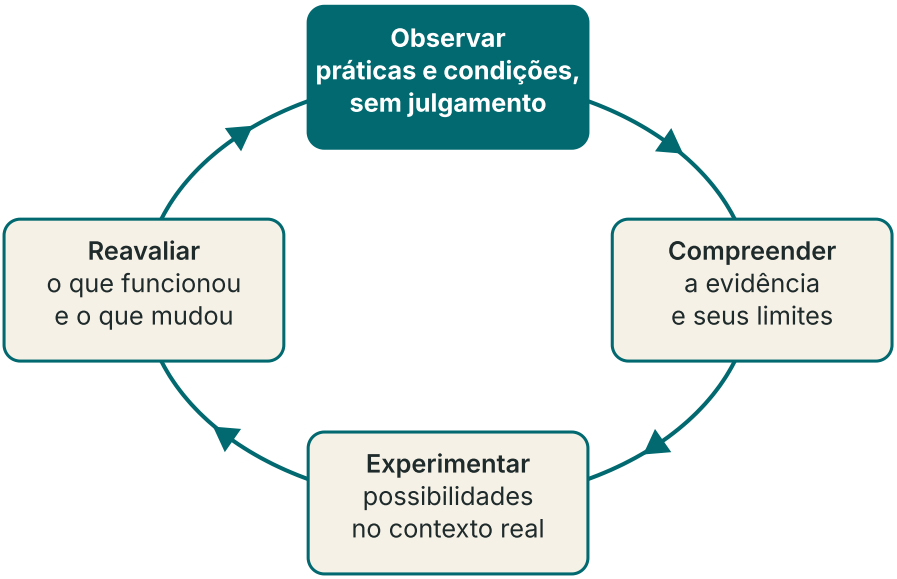


Figura 1 — Quatro movimentos da proposta educativa. Elaboração do autor; esquema conceitual, sem resultados de pesquisa.

Como os esquemas deste livro se relacionam

O livro recorre a quatro esquemas além das três dimensões: os cinco pilares teóricos, apresentados a seguir; as três condições do modelo COM-B (capítulo 7); os seis obstáculos descritos pelo Guia alimentar (capítulo 6); e os quatro movimentos. Eles não competem entre si. As três dimensões são o eixo de organização; os demais esquemas detalham cada dimensão, como mostra o Quadro 1.

Quadro 1 — Correspondência entre dimensões, pilares, modelo COM-B, obstáculos do Guia alimentar e capítulos. Elaboração do autor.

Dimensão	Pilares	Condição no COM-B	Obstáculos do Guia	Capítulos
O que comemos	1 (alimentação adequada e saudável)	Capacidade: saber escolher, ler rótulos e preparar	Informação; habilidades culinárias	2, 3 e 9
Como comemos	2 (nutrição comportamental) e 3 (hábito e mudança)	Motivação: razões, emoções e hábitos	Não se aplica (o Guia trata do tema ao discutir o ato de comer)	4, 7 e 8
Em que condições comemos	4 (ambiente e determinantes sociais) e 5 (sustentabilidade)	Oportunidade: tempo, dinheiro, acesso e apoio	Oferta; custo; tempo; publicidade	1, 6, 10 e 11

A correspondência é aproximada, e três pontos merecem registro. Primeiro, a “oportunidade” do COM-B e a dimensão “em que condições comemos” designam praticamente a mesma coisa: aquilo que precisa existir fora da pessoa para que uma escolha seja possível. Segundo, o capítulo 5, sobre as fases da vida, atravessa as três dimensões e por isso não

aparece no quadro. Terceiro, a sustentabilidade foi alocada às condições porque a maior parte do impacto ambiental dos alimentos é definida na produção e no abastecimento, fora do alcance da escolha individual. Os quatro movimentos não aparecem no quadro porque não são um conteúdo, e sim o método aplicado ao final de cada capítulo.

Cinco pilares sustentam a proposta. Cada um deles é retomado nos capítulos indicados no Quadro 1.

Pilar 1: Alimentação adequada e saudável

A principal referência brasileira é o Guia alimentar para a população brasileira, do Ministério da Saúde (Brasil, 2014). Em vez de focar em nutrientes isolados ou em contagem de calorias, o Guia recomenda que a base da alimentação seja formada por alimentos in natura ou minimamente processados, que os ultraprocessados sejam evitados e que as refeições sejam feitas com regularidade, atenção e, sempre que possível, em companhia. Essa orientação se apoia na classificação NOVA, que agrupa os alimentos segundo a extensão e o propósito do seu processamento (Monteiro et al., 2019). Para crianças pequenas, há um guia específico (Brasil, 2019). Este pilar orienta os capítulos 2, 3 e 9 e parte do capítulo 5.

Pilar 2: Nutrição Comportamental

A Nutrição Comportamental é uma abordagem que inclui aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação e propõe uma relação mais tranquila com a comida, afastada da culpa e das dietas restritivas (Alvarenga et al., 2019). Duas práticas dialogam diretamente com este livro. O comer intuitivo valoriza a percepção dos sinais internos de fome e saciedade e o respeito ao corpo (Tribole; Resch, 2020). A alimentação consciente, ou mindful eating, aplica os princípios da atenção plena ao ato de comer (Kabat-Zinn, 1990; Kristeller; Wolever, 2011). As evidências sobre essas práticas são promissoras para o comer emocional e o comer compulsivo, embora ainda sejam necessários estudos de maior qualidade (Warren; Smith; Ashwell, 2017); elas não devem ser tomadas como método de controle de peso. Essa abordagem também ajuda a entender por que dietas muito restritivas podem favorecer episódios de exagero em algumas pessoas, e por que a culpa após comer algo que se evitava pode alimentar o ciclo (Polivy; Herman, 1985). Este pilar orienta os capítulos 4 e 8.

Pilar 3: Psicologia do hábito e da mudança de comportamento

Hábitos podem se fortalecer quando uma ação é repetida em contextos semelhantes, até que certas pistas a tornem mais automática (Wood; Neal, 2007). No estudo de Lally et al. (2010), a mediana estimada para alcançar um patamar de

automaticidade foi de 66 dias, com ampla variação entre participantes e comportamentos; não se trata de um prazo para todos. A autoeficácia (Bandura, 1977), a motivação ligada a valores próprios (Ryan; Deci, 2000) e os planos do tipo "se... então" (Gollwitzer, 1999) oferecem outras lentes para planejar mudanças. O modelo COM-B organiza capacidade, oportunidade e motivação como condições relevantes do comportamento (Michie; Van Stralen; West, 2011). Este pilar é desenvolvido no capítulo 7.

Pilar 4: Ambiente alimentar e determinantes sociais

Nossas escolhas não acontecem no vácuo. O modelo de determinantes sociais da saúde mostra que o comportamento individual está inserido em camadas mais amplas: redes sociais e comunitárias, condições de vida e de trabalho e o contexto econômico, cultural e ambiental (Dahlgren; Whitehead, 1991). No caso da alimentação, isso inclui preço e disponibilidade dos alimentos, publicidade, a oferta nas escolas e nos locais de trabalho e a organização da própria casa (Story et al., 2008). Mudar a disponibilidade e a proximidade dos alimentos pode influenciar o que as pessoas escolhem e consomem, mas a revisão que reuniu 24 ensaios randomizados (estudos em que os participantes são sorteados entre os grupos comparados) sobre alimentos, álcool e tabaco, todos em países de alta renda, classificou a certeza dessa evidência como baixa ou muito baixa (Hollands et al., 2019). No Brasil, em 2024, 24,2% dos domicílios conviviam com algum

grau de insegurança alimentar, cerca de um em cada quatro, com proporções maiores no Norte e no Nordeste, onde a insegurança alimentar alcançava mais de um terço dos domicílios (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2025). Isso lembra que comer bem não depende apenas de força de vontade. Este pilar orienta os capítulos 1, 6 e 11.

Pilar 5: Sustentabilidade

Produção, distribuição e consumo de alimentos têm efeitos sobre a saúde e o ambiente. A Comissão sobre a Sindemia Global discutiu relações entre obesidade, desnutrição e mudanças climáticas (Swinburn et al., 2019). A Comissão EAT-Lancet propôs um padrão alimentar de referência com maior presença de alimentos de origem vegetal, sujeito a adaptações culturais e regionais; custo e adequação variam conforme o país e a região (Willett et al., 2019). Reduzir o desperdício e conhecer a origem dos alimentos são formas de discutir sustentabilidade na rotina; seus efeitos ambientais dependem do contexto. Este pilar é desenvolvido no capítulo 10.

Limites desta obra

Este é um livro de divulgação científica e educação alimentar. Não apresenta planos individualizados nem tratamento de doenças. Suas fontes foram selecionadas para fundamentar temas centrais, sem protocolo de revisão sistemática; a presença de uma referência não significa que toda aplicação prática tenha sido testada. Grande parte dos estudos citados

foi feita em países de alta renda, muitos deles em laboratório ou com universitários; sua aplicação à realidade brasileira exige cautela, e os resultados devem ser lidos como indícios, não como garantias.

O que este livro não trata. Algumas situações pedem orientação individual e ficaram de fora. Além da alimentação na gestação e na lactação, que exige acompanhamento individual no pré-natal, não abordo alergias e intolerâncias alimentares, como a doença celíaca, nem jejuns e restrições de origem religiosa ou cultural. Também não trato de dietas vegetarianas e veganas. O Conselho Federal de Nutricionistas considera que, com planejamento adequado, elas podem atender às necessidades nutricionais em todas as fases da vida, e destaca atenção a ferro, cálcio, zinco, vitaminas D e B12 e ômega-3 (Conselho Federal de Nutricionistas, 2022). Na infância, o Guia alimentar para crianças menores de 2 anos pede atenção redobrada à escolha e à combinação dos alimentos e ressalta a vitamina B12, que não está presente nos alimentos de origem vegetal (Brasil, 2019, p. 128-129). Para quem segue ou pretende seguir esses padrões, convém contar com acompanhamento de profissionais de saúde. Os capítulos deste livro podem ajudar a observar rotina, condições e relação com a comida, mas não substituem a orientação de quem conhece a sua situação.

Sobre o peso. Este livro não trata de emagrecimento nem de ganho de peso, e a escolha foi deliberada. O peso resulta de muitos fatores, e vários deles ficam fora do alcance de

qualquer orientação alimentar geral. Falar dele em um livro dirigido a todos os leitores correria o risco de reforçar a ideia de que comer bem serve para mudar o corpo, e as pesquisas citadas aqui tratam, em sua maioria, de hábitos, experiências e condições. Se o seu peso é uma preocupação, ou se uma mudança recente de peso preocupa você, essa conversa merece um profissional de saúde que olhe para a sua história inteira.

A atividade física é tratada de forma breve no capítulo 7, na medida em que se relaciona com a formação de hábitos. Quando necessidades de saúde ou sofrimento relacionado à alimentação persistirem, procure avaliação profissional apropriada.



1

O que, como e em que condições comemos

NESTE CAPÍTULO

As três dimensões da alimentação, vistas a partir da história de Ana: o que comemos, como comemos e em que condições comemos.

Quando alguém diz que precisa “se alimentar melhor”, quase sempre está falando de três coisas ao mesmo tempo: da comida, do jeito de comer e da vida em que essa comida precisa caber. Costumamos misturar as três, e a mistura atrapalha: cobra-se da pessoa o que depende do bairro, e espera-se do alimento o que depende da rotina.

A alimentação participa da saúde e também se relaciona com rotina, cultura e experiências afetivas. Seus efeitos não se explicam por uma refeição isolada: padrões de alimentação e condições de vida devem ser considerados em conjunto. Este capítulo apresenta as três dimensões da proposta a partir de uma história e, em seguida, olha para cada uma delas.

UMA CENA

A história de Ana

Aos 34 anos, Ana, personagem fictícia, começou em um emprego novo, a uma hora e meia de casa. Passou a sair antes das seis, e o café da manhã virou um pão com queijo comido em pé, na calçada do escritório. O almoço era o que houvesse perto e coubesse nos quarenta minutos de intervalo. À noite, cansada, pedia comida ou jantava biscoitos.

Depois de alguns meses, Ana procurou uma unidade de saúde por causa do cansaço. Na conversa com a nutricionista, percebeu três coisas diferentes. Sobre o que comia: quase não havia frutas, verduras ou feijão na sua semana. Sobre como comia: sempre com pressa, em pé ou

> diante de uma tela. Sobre as condições: o deslocamento consumia três horas do dia, e o único mercado no caminho fechava antes de ela chegar.
>
> Ana mudou o que estava ao seu alcance. Passou a cozinhar feijão no domingo e a levar uma fruta na bolsa. Almoçar sentada, só conseguiu em parte dos dias. O deslocamento continuou o mesmo, e o mercado continuou fechado quando ela chegava.
>
> Semanas depois, disse sentir mais disposição. A história não permite concluir que a alimentação causou essa mudança: no mesmo período ela também passou a dormir mais cedo. O que a história mostra é que as três dimensões pedem perguntas diferentes, e que parte das respostas não dependia dela. O que mais me interessa nessa história é que Ana não comia assim por descuido. Comia do jeito que a rotina permitia.

O que comemos

A orientação central do Guia alimentar é simples: fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação, usar óleos, sal e açúcar em pequenas quantidades, limitar os processados e evitar os ultraprocessados (Brasil, 2014). O capítulo 2 apresenta os nutrientes e a leitura de rótulos, e o capítulo 9 detalha a classificação por grau de processamento.

Padrões alimentares construídos ao longo do tempo podem contribuir para a saúde, mas uma troca isolada não permite prever o futuro de uma pessoa. Ao pensar em uma mudança, vale perguntar se ela é acessível, prazerosa e sustentável na rotina. Essa pergunta é mais útil do que transformar cada refeição em promessa de prevenção.

Como comemos

A alimentação não precisa ser fonte de culpa. A pressão por escolhas perfeitas e as dietas restritivas podem afastar a pessoa do equilíbrio e do prazer. Sentir culpa depois de uma refeição é comum, e vale olhar com cuidado para essa relação.

O estresse diário pode influenciar o momento e a forma como comemos. Chocolate ou pizza podem oferecer prazer e fazer parte da convivência; consumi-los não indica, por si, dependência ou falta de cuidado. Se a alimentação se tornar uma fonte frequente de sofrimento, vale observar o contexto e buscar apoio adequado. Os capítulos 4 e 8 voltam a esse tema.

Em que condições comemos

Nem todos os obstáculos são individuais. Renda, preço dos alimentos, tempo de deslocamento, acesso a feiras e mercados e a publicidade influenciam o que chega ao prato. Como vimos nos pilares, a insegurança alimentar atinge cerca de um quarto dos domicílios brasileiros (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2025). Por isso, falar em escolhas

alimentares é também falar de condições de vida e de políticas públicas, e as sugestões deste livro devem ser adaptadas à realidade de cada pessoa. Para muitas pessoas, em muitos dias, um alimento de conveniência é a opção possível.

Cultura e família

A cultura influencia os hábitos alimentares que adotamos desde cedo. Cada família e cada região trazem práticas que moldam preferências. Lembro-me de como minhas avós cozinhavam, cada uma com suas receitas. Minha avó materna acreditava que um prato bem preparado servia não só para saciar a fome, mas também para reunir a família em torno da mesa.

As tradições e a forma como fomos educados se perpetuam, mesmo quando o acesso a alimentos frescos não está garantido. A forma como nos alimentamos pode refletir, e também reconstruir, nossas histórias.

Mídia e modismos

Somos cercados por mensagens sobre o que é “saudável” ou “tendência”, e em épocas de tanta informação disponível é comum sentir confusão. Redes sociais podem sugerir que é preciso abraçar uma dieta ou, ao contrário, abandonar todas as regras. Três perguntas ajudam a filtrar uma mensagem: quem está dizendo e o que ganha com isso; qual é a fonte da

afirmação; e se ela promete um resultado rápido a partir de um único alimento ou produto. Promessas desse último tipo raramente se sustentam.

Os próximos capítulos percorrem essas três perguntas. Os capítulos 2 e 3 olham para o que comemos e para como transformar esse conhecimento em refeições; os capítulos 4, 7 e 8 olham para como comemos; os capítulos 6, 10 e 11 olham para as condições. O capítulo 5 atravessa as fases da vida, e o capítulo 9 volta ao alimento para examinar o processamento.

OS QUATRO MOVIMENTOS · **neste capítulo**

Observar. Uma refeição desta semana pode ser descrita nas três dimensões: o que havia no prato, como foi comer e em que condições (tempo, lugar, custo, companhia).

Compreender. Qual das três dimensões mais pesa na sua rotina hoje? Os próximos capítulos tratam de cada uma.

Experimentar. Por enquanto, nada precisa mudar. Uma possibilidade é repetir a observação em outra refeição, em um dia diferente.

Reavaliar. O que se repete nas duas observações? O que depende de você e o que depende de condições externas?

EM POUCAS PALAVRAS

- Alimentar-se melhor envolve três coisas: a comida, o jeito de comer e a vida em que essa comida precisa caber.
- Parte das respostas depende da pessoa. Outra parte depende do bairro, do trabalho e da renda.
- A alimentação não precisa ser fonte de culpa.
- Vale desconfiar de mensagens que prometem resultado rápido a partir de um único alimento ou produto.

FIM DA AMOSTRA

Gostou da leitura?

Você leu o início de "Nutrição Inteligente", Volume 1 da coleção Nutrição Inteligente, até o fim do Capítulo 1.

A obra completa tem 12 capítulos.

Para saber quando o livro estiver disponível, escreva para:

contatodireto@nutrirehabilitar.com.br

www.nutrirehabilitar.com.br

Amostra gratuita, de uso pessoal. Proibida a venda e a redistribuição.
© 2026 Edgard Bressan. Todos os direitos reservados.