

Coordenação de Vigilância Nutricional do Estado de Goiás

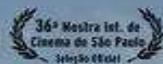
# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

*Compartilhando Conhecimento*



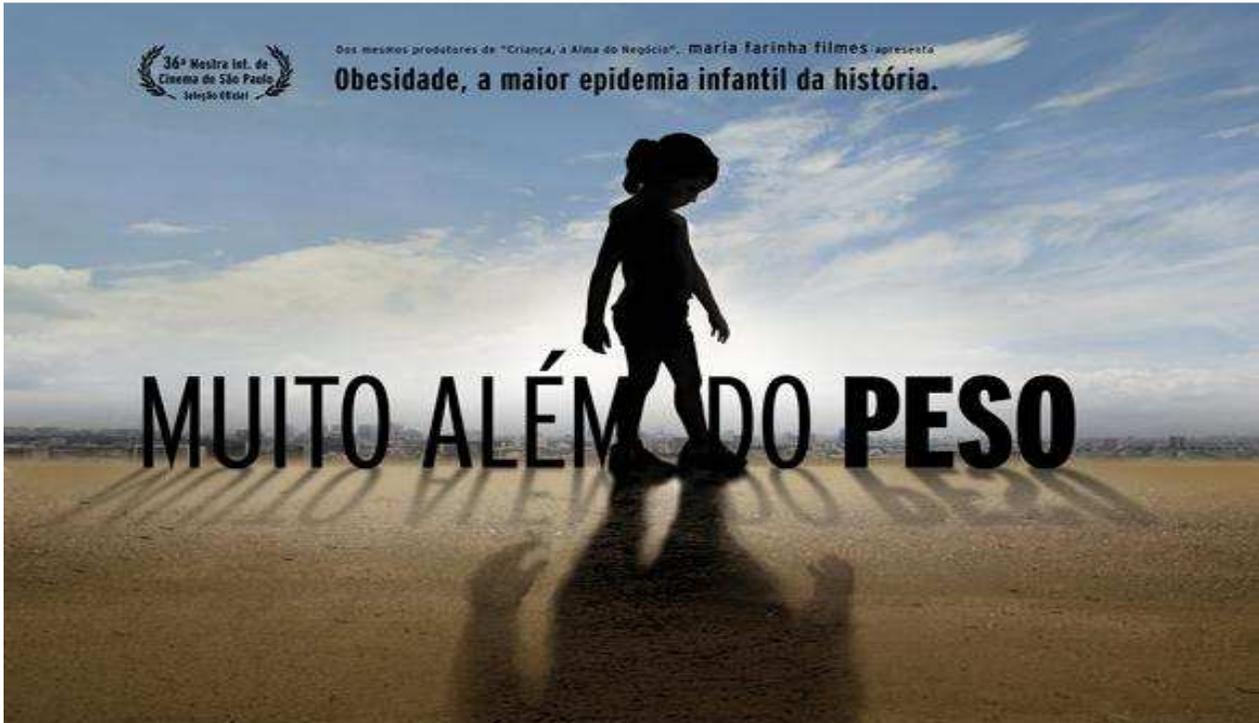


**Conhecendo o  
cenário atual**



Dos mesmos produtores de "Criança, a Alma do Negócio", maria farinha filmes apresenta

**Obesidade, a maior epidemia infantil da história.**



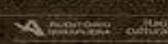
# MUITO ALÉM DO PESO

direção de **ESTELA RENNER**

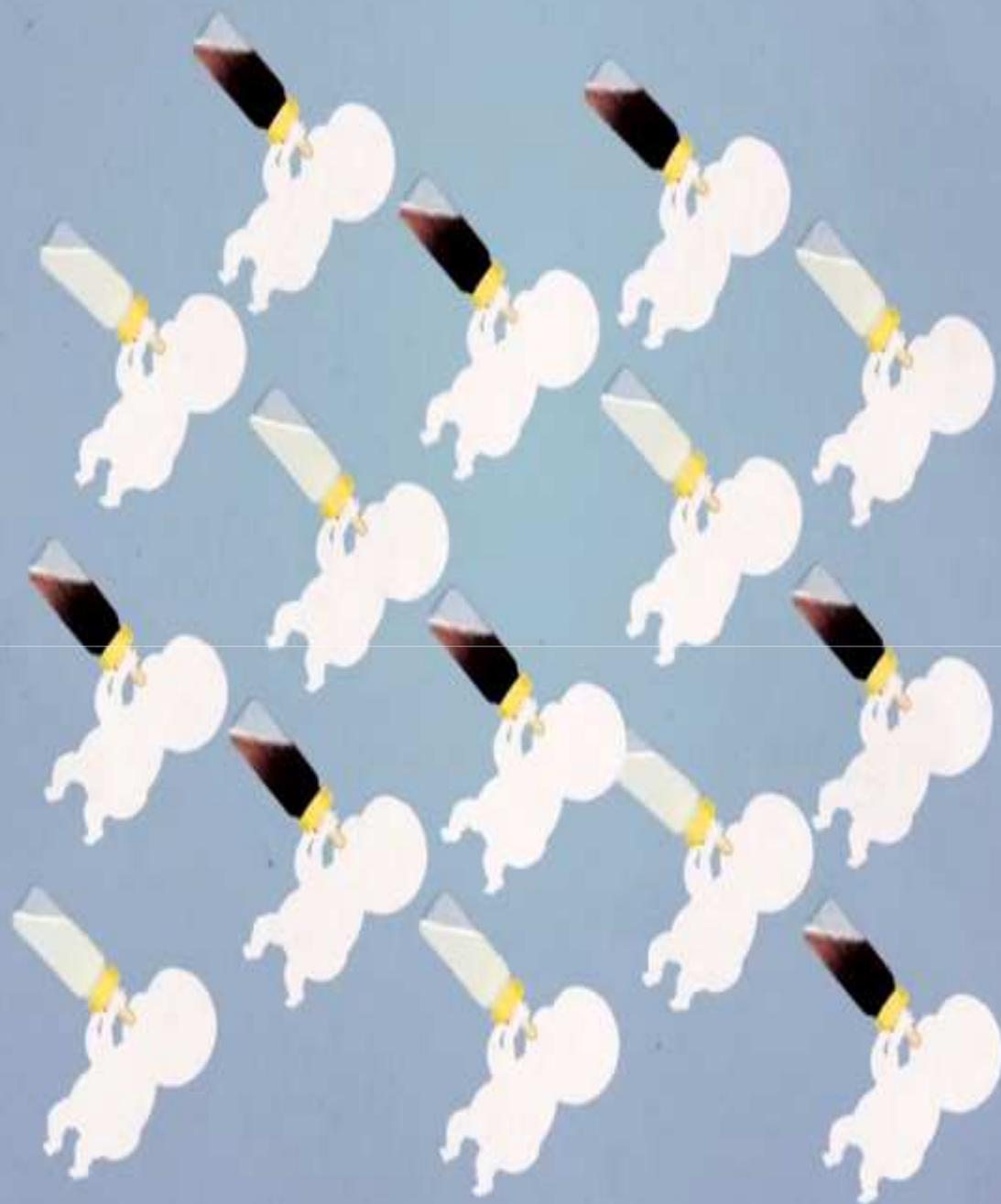
com Alex Bogusky, Amélio Godoy, Amit Goswami, Ann Cooper, Balduino Tschiedel, Corinna Hawkes, Elisabetta Recine, Enrique Jacoby, Frei Betto, Jamie Oliver, Rizzatto Nunes, Susan Linn e Waldir Coutinho

Direção de Fotografia: Renata Ursula | Montagem: Jordana Berg | Trilha Sonora Original: Luiz Macedo | Animação: Birdo

Direção de Produção: Juliana Borges | Produção Executiva: Marcos Nisti | Direção: Estela Renner



Verifique a classificação indicativa [www.muitoalemdopeso.com.br](http://www.muitoalemdopeso.com.br)



# 56%

dos bebês  
tomam  
refrigerante  
frequentemente  
antes do  
primeiro  
ano de vida

FONTE: UNIFESP - Departamento de Comunicação Institucional

O brasileiro  
consome cerca de

**51 kg**

de açúcar  
por ano



São mais de **4 kg**  
por pessoa por mês

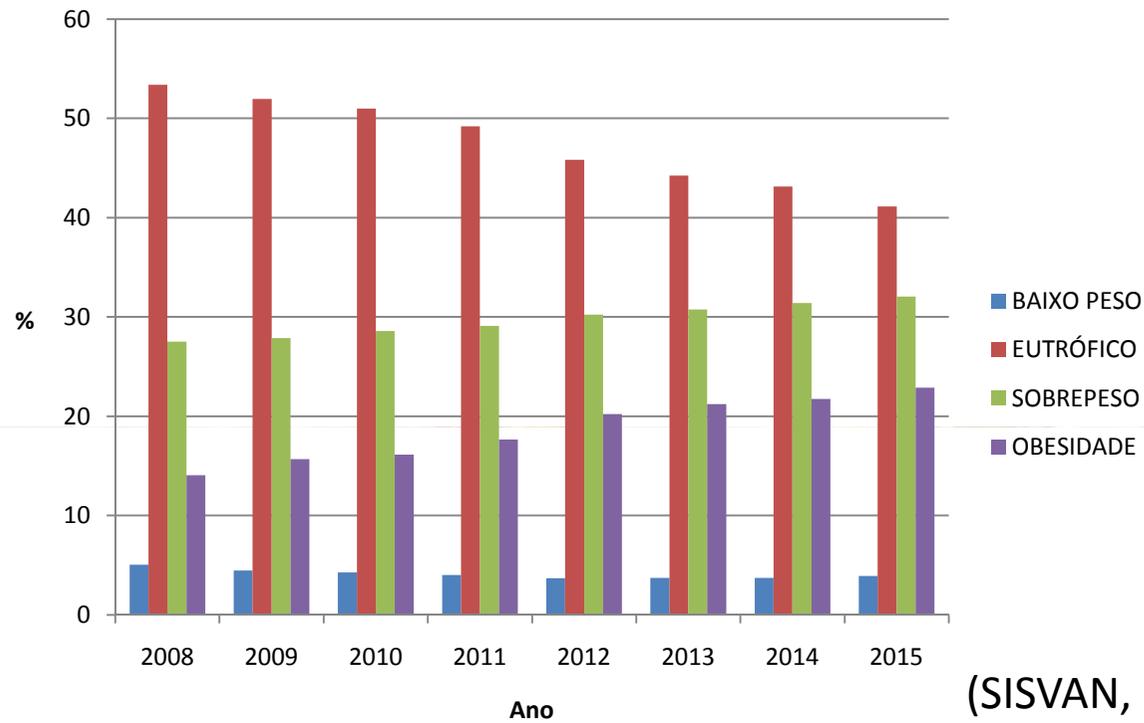
**AÇÚCAR**  
**1Kg**

**AÇÚCAR**  
**1Kg**

**AÇÚCAR**  
**1Kg**

**AÇÚCAR**  
**1Kg**

# CENÁRIO ATUAL



(VIGITEL, 2013)

A cada **5** crianças obesas, **4** permanecerão  
obesas quando adultas



FONTE: M. Juonala - New England Journal of Medicine 2011; 365: 1876-1885

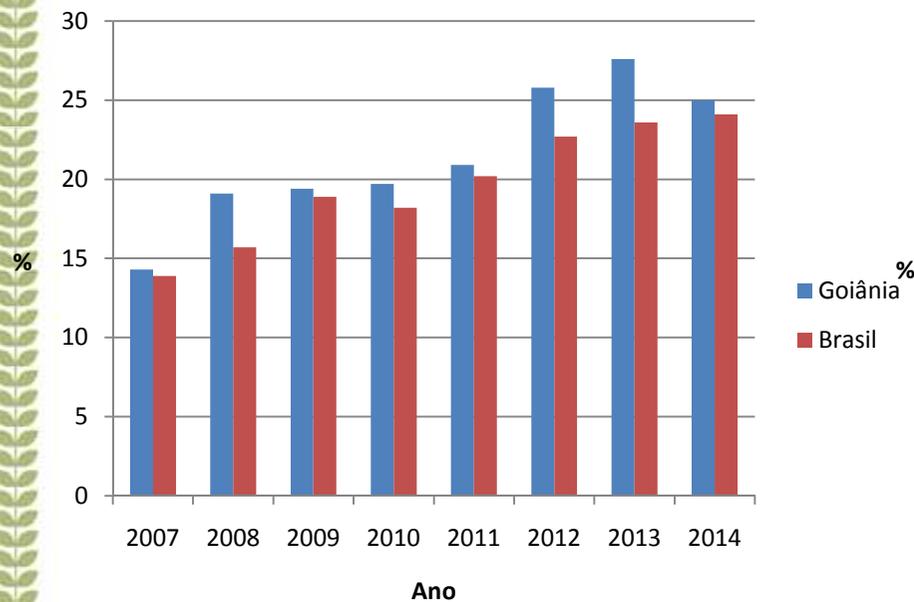
Enquanto **U\$ 1,6 bilhões** é o valor gasto pela indústria alimentícia em marketing de produtos hipercalóricos e pouco nutritivos



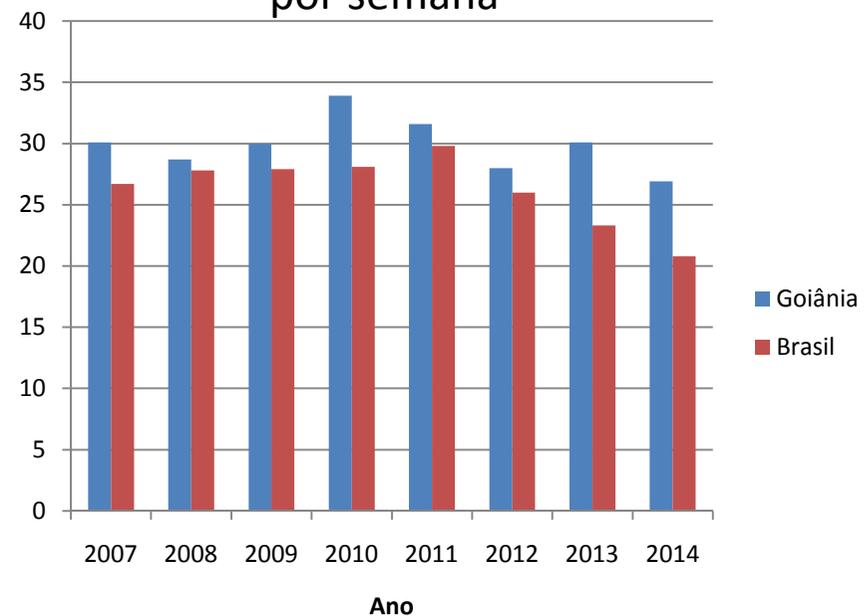
FONTE: Teach - Make a difference. "Targeting Children With Treats" (2012)

# COMO ESTÁ A ALIMENTAÇÃO DA POPULAÇÃO?

Consumo recomendado (pelo menos 5 porções diárias) de frutas e hortaliças



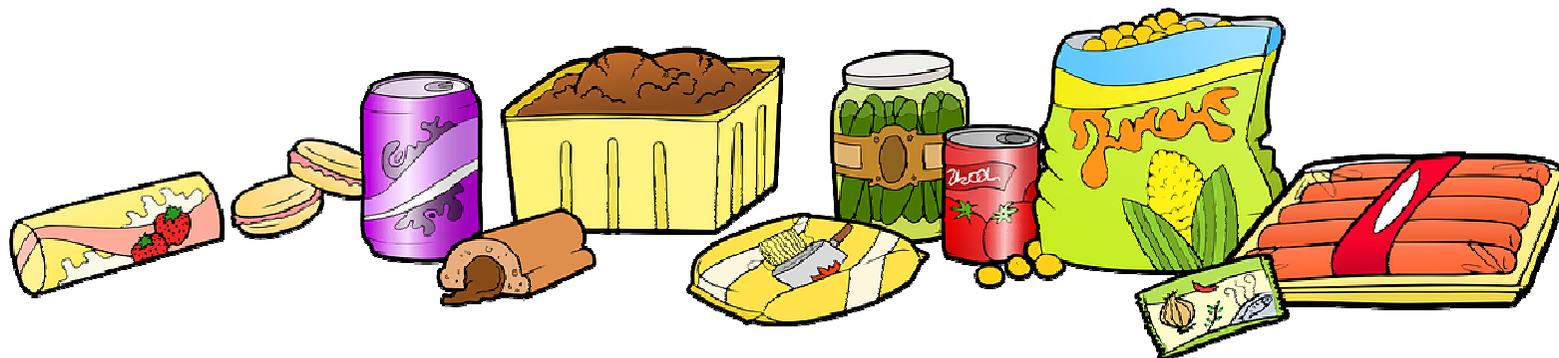
Percentual de adultos ( $\geq 18$  anos) que consomem refrigerantes cinco ou mais dias por semana



(VIGITEL, 2014)

# COMO ESTÁ A ALIMENTAÇÃO DA POPULAÇÃO?

- Baixo** consumo de **frutas, verduras e legumes**
- Aumento** no consumo de **alimentos ricos em sal, gordura e açúcar**
- Aumento** do consumo de alimentos **ultraprocessados**



# Etiologia da Obesidade

- O RISCO DE OBESIDADE QUANDO NENHUM DOS PAIS É OBESO É DE 9%, ENQUANTO, QUANDO UM DOS GENITORES É OBESO, ELEVA-SE A 50%, ATINGINDO 80% QUANDO AMBOS SÃO OBESOS.

LOPES et.al, 2004

Estilo de vida

- AUMENTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS;
- INATIVIDADE FÍSICA

Fatores genéticos

Etiologia complexa e multifatorial

Fatores Ambientais

- GRANDE OFERTA DE ALIMENTOS;
- MARKETING: TELEVISIVO, INTERNET...



TRANSTORNOS ALIMENTARES

Fatores emocionais - Psicológicos

ABESO, 2009





Como podemos  
ajudar a melhorar  
esse cenário?

# O que está sendo feito?

- Plano de Ações Estratégicas para o enfrentamento das DCNT 2011-2015
- PNAE
- Programa Saúde na Escola
- Academia da Saúde
- Acordos com a indústria alimentícia para redução de sal e açúcar nos alimentos.
- Redução dos preços de alimentos saudáveis
- Qualificação da força de trabalho



# Como Profissionais da Saúde Podem Ajudar a Melhorar Esse Quadro?

Figura 1 - Ciclo de gestão e produção do cuidado



Fonte: DAB/SAS/MS.

# Coleta de Dados e Produção de Informação

- Atendimento individual
- Avaliação antropométrica

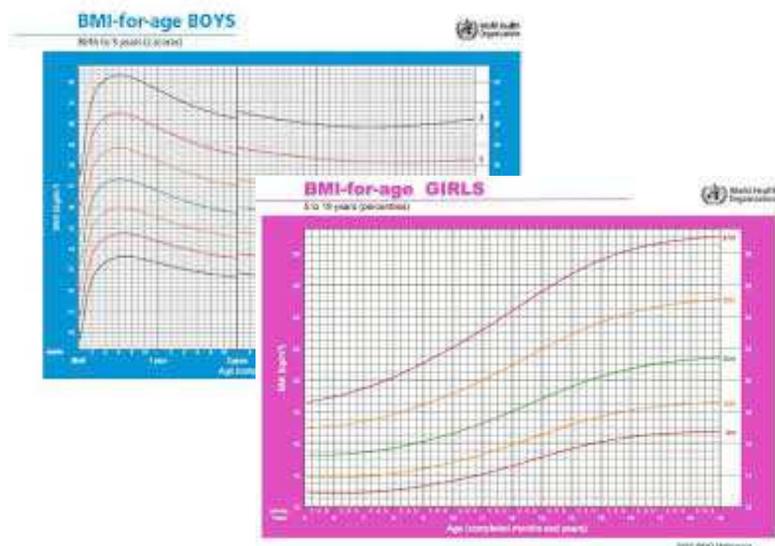
Peso  
Estatura/Altura  
“CC / CA / CB”  
“Dobras cutâneas”

- Avaliação do consumo alimentar



Foto: Radilson Gomes.

# Análise e Registro dos Dados



IMC	Classificação
abaixo de 18,5	abaixo do peso
entre 18,6 e 24,9	Peso ideal (parabéns)
entre 25,0 e 29,9	Levemente acima do peso
entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau I
entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau II (severa)
acima de 40	Obesidade III (mórbida)

**Circunferência da Cintura e Risco de Complicações Metabólicas para Homens e Mulheres**

	Risco	
	Aumentado	Muito Aumentado
Homens	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Mulheres	≥ 80cm	≥ 88cm

Han et al., 1995.



# Ação

- Orientação Nutricional
- Educação Alimentar e Nutricional



# Quiz

1. Você acha que fatores culturais podem afetar nas **escolhas alimentares**?
2. **Como escolher** alimentos mais saudáveis?
3. Existe diferenças entre os **tipos de fibras alimentares**?
4. Como deve ser uma **alimentação saudável**?



# O que é uma alimentação saudável?

Uma **alimentação saudável** é aquela que atende todas as **exigências do corpo**. Além de ser a fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores **culturais, sociais, afetivos e sensoriais**.





# Diferenças Culturais

## CAFÉ DA MANHÃ



*Leite, cuscuz, ovo de galinha e banana*



*Suco de laranja natural, pão francês  
com manteiga e mamão*



*Café com leite, tapioca e banana*



*Café com leite, bolo de milho e melão*

# Memórias Afetivas

“Eu diria que a cozinha é o útero da casa: lugar onde a vida cresce e o prazer acontece, quente... Tudo provoca o corpo e sentidos adormecidos acordam. São os cheiros de fumaça, da gordura queimada, do pão de queijo que cresce no forno, dos temperos que transubstanciam os gostos, profundos dentro do nariz e do cérebro, até o lugar onde mora a alma.

Os gostos sem fim, nunca iguais, presentes na ponta da colher para a prova, enquanto o ouvido se deixa embalar pelo ruído crespo da fritura e os olhos aprendem a escultura dos gostos e dos odores nas cores que sugerem o prazer...”



( RUBEM ALVES)



Cultura  
e  
Alimentação



# LEMBRETE

- O **ato de comer** não envolve apenas a ingestão de nutrientes

- Essa ação pode possuir **ligações emocionais e culturais**

- Ao realizar orientações nutricionais não se esqueça de como **alterações nos hábitos alimentares podem afetar o bem-estar do seu paciente**

- Melhora na qualidade de vida

- Fator de proteção para DCNT

- Melhora no funcionamento intestinal

Como escolher os alimentos?





#### Armadilha 4

Ao fundo do supermercado estão arrumados os bens de primeira necessidade (pão, leite, carne, peixe...) levando o consumidor a percorrer mais corredores do que necessita se só pretender comprar esses bens.

#### Armadilha 3

Os consumidores são convidados a provar determinados produtos que lhe são oferecidos, o que constitui mais um apelo à compra não programada.

3

#### Armadilha 2

Existe sempre nos supermercados um corredor central largo e espaçoso com corredores transversais mais estreitos que ficam congestionados com facilidade.

Este congestionamento leva a que os consumidores percam mais tempo a observar outros produtos não previstos na sua lista de compras. Também dá oportunidade de prestar atenção aos produtos que se encontram nos topos de gôndola (área de topo do corredor virada para o corredor central)

2

1

#### Armadilha 1

A entrada do supermercado é uma área nobre e é nesse local que se encontram promoções temáticas associadas à época do ano (Natal, páscoa, verão, Halloween, regresso às aulas e são valentim, entre outras) habitualmente com preços aparentemente baixos que seduzem de imediato o consumidor a comprar produtos que possivelmente não faziam parte da sua lista de compras.

5

#### Armadilha 5

Uma estratégia de venda muito utilizada é mudar regularmente o local de exposição de determinados produtos.

O consumidor é obrigado a percorrer vários corredores à procura do produto que se encontra fora do seu local habitual.

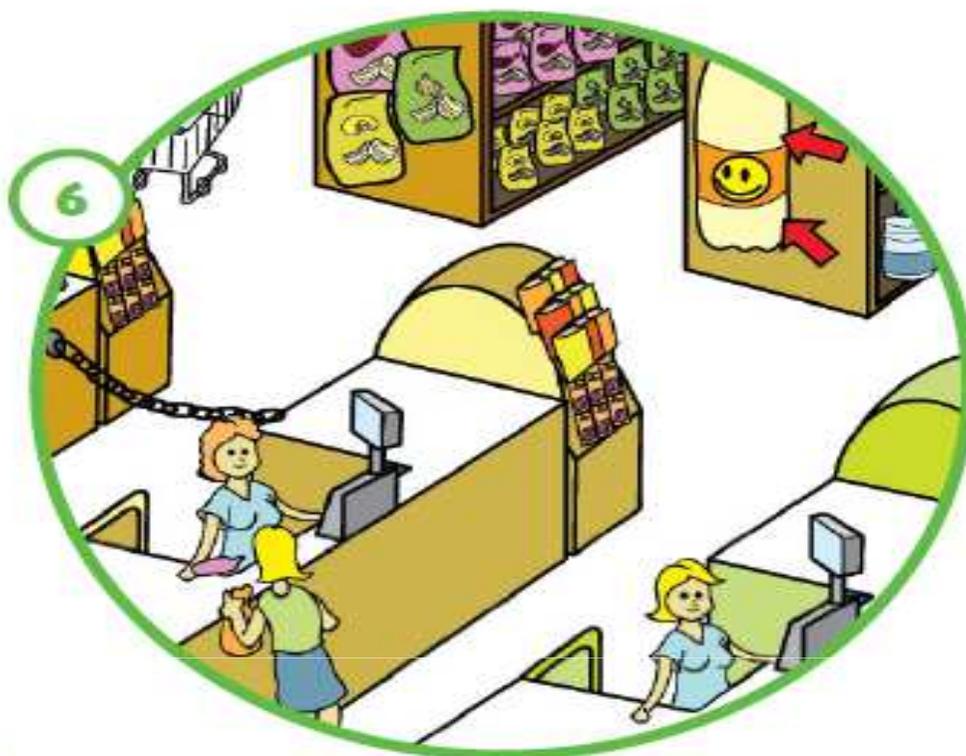
Seja um consumidor informado e faça as suas compras descansado

### Armadilha 6

No local de pagamento onde o consumidor vai ter algum tempo de espera ainda é possível sugerir mais algumas compras para incluir no seu carrinho.

As bancadas ao lado das caixas oferecem guloseimas, pastilhas, olhas, revistas, etc.

Estes produtos são de baixo preço e dão a sensação ao consumidor de não estar a aumentar excessivamente a sua despesa.



### Armadilha 7

Nos supermercados não existem janelas nem relógios para que o consumidor não tenha noção do tempo que passa no seu interior.

A música de fundo e a temperatura são sempre agradáveis para que o consumidor se sinta confortável no espaço e não sinta vontade de sair.

Até os aromas são trabalhados no sentido de criar impulsos de compra e sensações de bem estar que movem o consumidor a permanecer mais tempo e a voltar.

**À altura da cabeça**

Produtos mais baratos e de menor interesse para o consumidor.

**À altura dos olhos**

Produtos com preços mais elevados que visam provocar a compra por impulso.

**À altura das mãos**

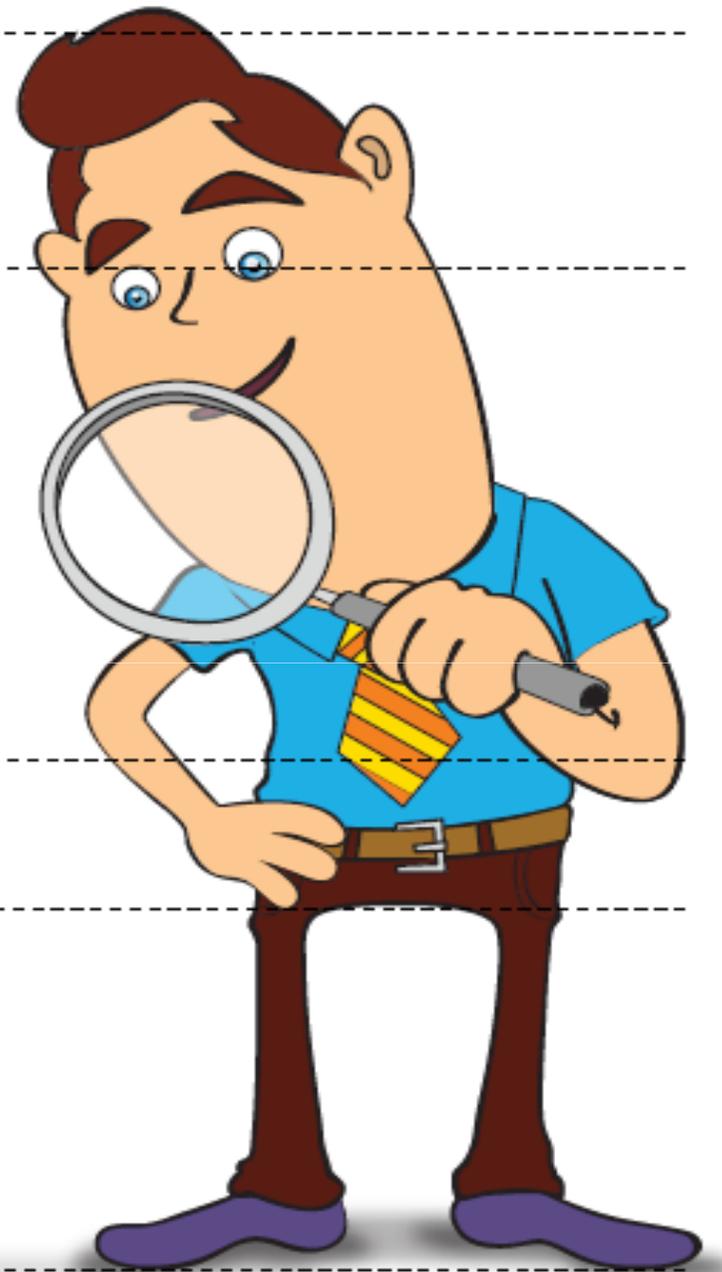
Produtos de grande procura

**Abaixo da cintura**

Produtos de compra obrigatória. Hoje em dia esta área é utilizada para colocar produtos mais baratos da mesma gama dos produtos que se encontram nas prateleiras superiores. Em determinadas áreas são colocados produtos que apelam às crianças, pois ficam à altura dos olhos dos mais pequenos.

**No chão**

Produtos de grande volume ou pesados.



# Como Fazer Compras

- Faça uma lista de compras antes de ir ao estabelecimento e coloque nela somente os alimentos necessários
- Escolha um local limpo, sem cheiros desagradáveis e isento de insetos e animais
- Observe se os funcionários possuem hábitos adequados de higiene pessoal e no cuidado com o alimento



# Como Fazer Compras

- Inicie as compras pelos alimentos que ficam em temperatura ambiente, depois os congelados e, por último, os refrigerados, assim a temperatura dos refrigerados é mantida
- Confira o rótulo dos produtos e observe o prazo de validade

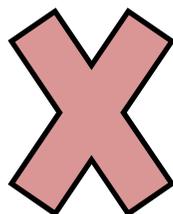
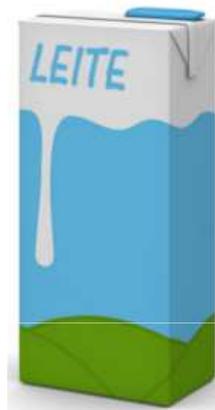


# Como Fazer Compras

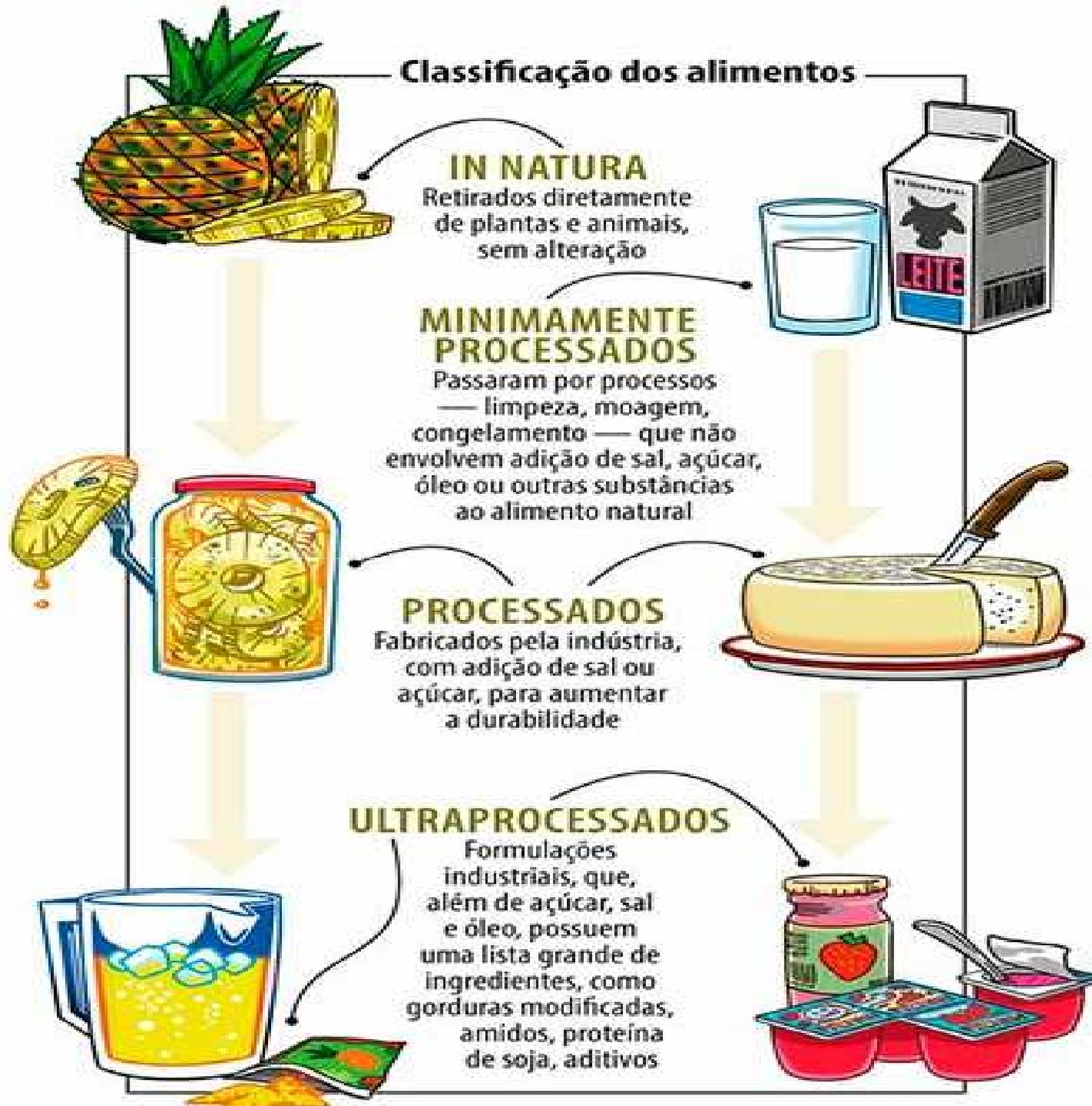
- Não compre produtos com sinais de alteração: ovos trincados; alimentos mofados ou com cores estranhas; latas amassadas, com vazamento ou estufadas; conservas em vidro com o líquido turvo, espumoso ou com vazamento; e produtos embalados à vácuo cuja embalagem não esteja aderida ao produto.
- Carnes, peixes, leites e derivados devem estar conservados sob refrigeração adequada. Compre esses alimentos por último e leve-os rapidamente para casa!
- Após as compras, vá direto para casa, não deixe os alimentos dentro do veículo ou expostos ao sol.



# Qual é a opção mais saudável?



## Classificação dos alimentos



# Conhecendo os alimentos

IN-NATURA



abacaxi

PROCESSADO



abacaxi em calda

ULTRAPROCESSADO



suco de abacaxi em pó



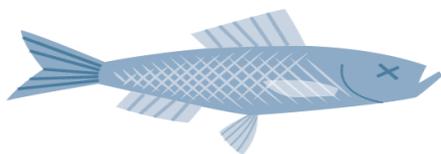
espiga de milho



milho em conserva



salgadinho de milho no pacote



peixe



peixe em conserva



empanado de peixe

# Diet

Apresentam a retirada total de um ou mais nutrientes (proteína, gordura ou açúcar) ou que contém quantidades insignificantes em sua composição.

“Não Contém” ; “Zero”; “Sem”



# Light

Comparados com o alimento convencional apresentam uma redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias.

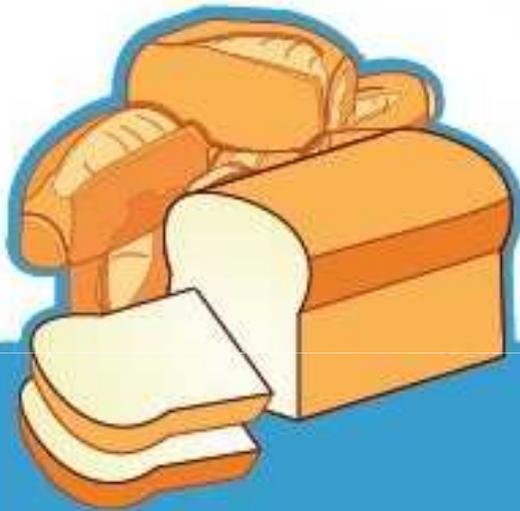
“Light”, “Redução”



-Tanto os alimentos *diet* quanto *light* não tem necessariamente o conteúdo de açúcares ou calorias reduzido;

-Normalmente possuem um ingrediente que compense essa retirada de outro.

# Refinado x Integral



## Pão branco

Ingredientes: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, glúten, sal, gordura vegetal, fermento biológico e conservante propionato de cálcio



## Pão integral

Ingredientes: farinha integral, farelo, fibra, gérmen de trigo, vitaminas e minerais

Os produtos integrais são benéficos se ingeridos de forma equilibrada. Funcionam como antioxidantes, pois contêm vitamina E

As fibras reduzem o risco de câncer no intestino e dão mais saciedade que os pães refinados

Apesar disso, podem ter a mesma quantidade de calorias – ou até mais – que um pão branco

## Outros benefícios

Linhaça: ajuda a combater a TPM

Aveia: é bom para o intestino

Centeio: reduz o risco de câncer

Light: tem 25% menos de algum ingrediente (como sal ou gordura)

# Tipos de Fibras

- **Fibra Solúvel:**

Este tipo de fibra dissolve quando colocada na água.

-Ajuda a manter a glicose em níveis estáveis

-Auxilia a reduzir os níveis de colesterol

Fontes: grãos integrais como aveia, frutas, legumes e feijão.



# Tipos de Fibras

- **Fibra Insolúvel:**

Esse tipo de fibra não se dissolve na água.

- Ajuda a prevenir a constipação.

Fontes: cereais integrais, sementes, peles de frutas.

Fibras  
insolúveis



**O mesmo alimento pode ter  
mais de um tipo de fibra!**

# Qual é a opção mais saudável?



Refrigerante



Suco

# Será que todo “suco” é saudável?



# Conheça as diferenças

## SUCO

Possuem apenas fruta em sua composição, sem adição de água, açúcar, corantes ou conservantes. Por isso são mais interessantes do ponto de vista nutricional.



## NÉCTARES

Possuem de 30% a 50% de suco de fruta e podem ter outras substâncias adicionadas (açúcar, conservante, etc).



## SUCO EM PÓ

Não possuem quantidades significativas de fruta. Trata-se de um pó que é adicionado à água, apenas para lhe conferir um sabor.



# Reduza o consumo de sódio

O consumo de sal não deve ultrapassar **5g/dia (1,7 g de sódio)**



# Como reduzir o consumo de sódio?

- Evite ter um saleiro à mesa
- Experimente fazer preparações acrescentando especiarias  
(alho, cebola, alecrim, cominho, louro, manjeriça)
- Evite alimentos industrializados
- Esteja atento(a) as informações nutricionais



A woman with long brown hair, wearing a pink short-sleeved top, is shown in profile, looking down at a white rectangular product box she is holding with both hands. She is in a store, with shelves of various products visible in the background. A black-bordered white box with the text "Leia os rótulos!" is overlaid on the upper right portion of the image.

**Leia os rótulos!**



**VEJA COMO LER OS RÓTULOS ▶**

**INGREDIENTES**

Geralmente ficam na lateral das embalagens e trazem todos os componentes usados na preparação do produto.



**INGREDIENTES:**  
Tomate, cebola, açúcar, sal, óleo vegetal, amido de milho modificado, salsa, alho.

**QUANTIDADE POR PORÇÃO**

Aqui está quanto uma porção de referência possui de cada nutriente.

**PORÇÃO**

É a quantidade de produto que o fabricante usa como referência para os valores de cada nutriente que estão na tabela.

**NUTRIENTES**

Necessários, mas que devem seguir um valor limite de consumo diário.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

**PORÇÃO 60g (3 COLHERES DE SOPA)**

QUANTIDADE POR PORÇÃO	%VD(*)
Valor energético	25 kcal 1%
Carboidratos	4.5 g 2%
Proteínas	0.5 g 1%
Gorduras totais	0.5 g 1%
Gorduras saturadas	0 g 0%
Fibra alimentar	0.9 g 5%
Sódio	280,0 mg 12%

**%VD**

VD%: indica em porcentagem quanto aquela porção contém do total que devemos consumir diariamente daquele nutriente. Por exemplo, quando ingerimos uma porção de 3 colheres de sopa (60g), consumimos 280 mg de sódio, que representam 12% do total de sódio que podemos ingerir por dia.

(\*)% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



# Colocando em prática...

## Aveia, banana e mel



	Porção 22g (1 barra / bar)		
	Quantidade por porção	%VDI(*)	Por 100g
Valor energético	346cal-1556kJ	14%	382kcal-1604kJ
Carboidratos	18g	6%	82g
Proteínas	1,0g	1%	4,5g
Gorduras totais	1,1g	2%	5,0g
Gorduras saturadas	0,2g	1%	1,4g
Gorduras trans	0g	**	0g
Gorduras monoinsaturadas	0,2g	**	0,9g
Gorduras poliinsaturadas	0,2g	**	2,3g
Cholesterol	0mg	**	0mg
Fibra alimentar	0,4g	2%	1,8g
Sódio	16mg	1%	73mg

### Ingredientes

INGREDIENTES: XAROPE DE GLICOSE, CEREAIS (42%) [FLOCOS DE CEREAIS (FARINHAS DE ARROZ, MILHO, TRIGO RICA COM FERRO E ÁCIDO FÓLICO, CEVADA E AVEIA), ACÚCAR, MALTODEXTRINA, EXTRATO DE MALTE, SAL, ANTIUMECTANTE CARBONATO DE CÁLCIO INS170 E ESTABILIZANTE FOSFATO DISSÓDICO INS339(i) E AVEIA], MEL (3%), ACÚCAR MASCAYO, GORDURA DE PALMA, ACÚCAR INVERTIDO, POLPA DE BANANA, ÓLEO DE MILHO, ANTIOXIDANTE LECITINA DE SOJA INS322, CORANTES CARAMELO INS150d E BETACAROTENO INS160a(i) E AROMATIZANTE. CONTÉM GLÚTEN. Pode conter traços de castanha-do-pará, aveia, soja e leite.



**Aproveite os  
alimentos  
regionais!**

# Por que consumir alimentos regionais?

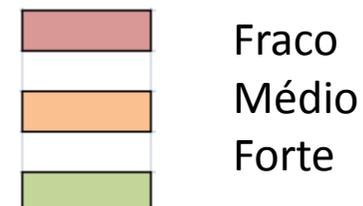
- Alimentos de **fácil acesso**
- Alto valor **nutritivo**
- Podem contribuir com a **economia local**



# Alimentos da Safra

PRODUTOS	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate Breda	Fraco	Forte	Forte	Forte	Médio							
Abacate Fortuna	Fraco	Fraco	Forte	Forte	Forte	Forte	Forte	Forte	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco
Abacaxi Havai	Forte	Médio	Fraco	Médio	Forte							
Abacaxi Pérola	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte
Banana Maçã	Médio	Médio	Forte	Forte	Forte	Médio	Médio	Médio	Forte	Médio	Fraco	Fraco
Banana Nanica	Médio	Médio	Forte	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco
Banana Prata	Fraco	Médio	Forte	Forte	Forte	Médio						
Coco Verde	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Forte	Forte
Goiaba	Forte	Forte	Forte	Fraco	Médio							
Graviola	Forte	Fraco	Fraco	Forte	Forte	Médio	Fraco	Médio	Forte	Médio	Forte	Forte
Jabuticaba	Fraco	Forte	Médio	Fraco	Fraco							
Jaca	Forte	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Médio
Laranja Baía	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Forte	Forte	Médio	Médio	Médio	Fraco
Laranja Lima	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Forte	Forte	Forte	Forte	Médio	Fraco
Laranja Pera	Forte	Forte	Fraco	Médio	Fraco	Fraco	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Forte	Forte
Maçã Fuji	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Forte	Forte	Forte	Forte	Forte
Maçã Gala	Médio	Forte	Forte	Forte	Forte	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco
Mamão Formosa	Forte	Forte	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco
Mamão Havai	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Forte	Médio
Maracujá Azedo	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Forte	Médio	Médio
Maracujá Doce	Forte	Fraco	Médio									
Melancia	Médio	Forte	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Forte
Melão Amarelo	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Fraco	Fraco	Forte	Forte
Morango	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco	Fraco

Fonte: CEAGESP





De volta à  
cozinha

# Trocas Saudáveis



# Saúde na Mesa



Quibe de carne assado  
com nozes



Salada de folhas  
com manga



Mandioca cozida com  
cebolinha e/ou salsa



Omelete com  
legumes



Cozido de carne com  
batata e legumes



Purê de batata-doce

# Como Montar o Seu Prato



# Como conservar os alimentos?

## Manter a geladeira limpa:

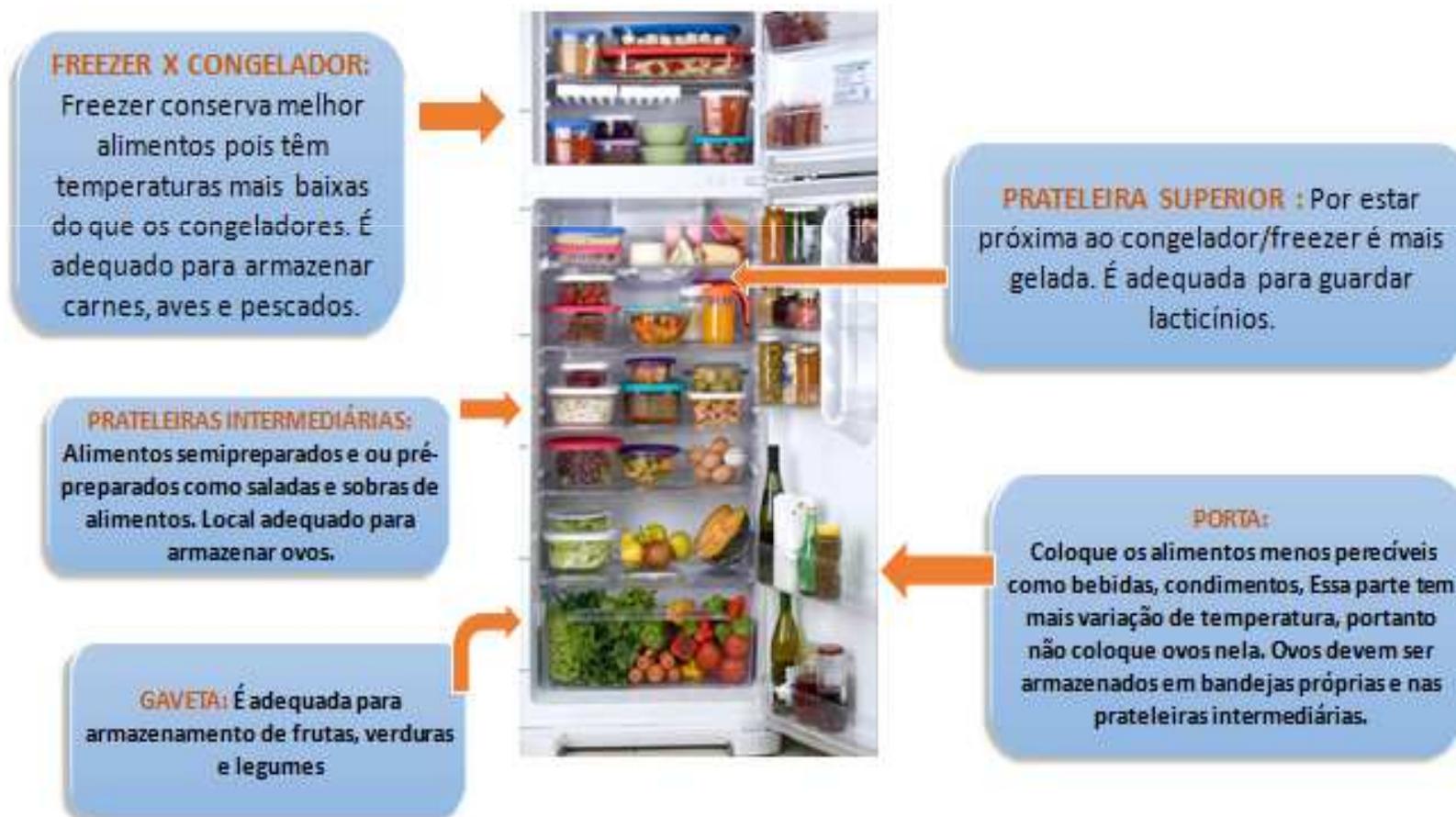
- Retire as partes removíveis da geladeira e lave-as
- Limpe a geladeira com detergente neutro e desinfete com solução clorada
- A limpeza geral da geladeira deve ser realizada semanalmente e limpar com pano sempre que houver necessidade.
- Recoloque as partes removíveis



## Armazenar corretamente os alimentos:

- Ao comprar alimentos que necessitam de refrigeração, armazenar o mais rápido possível
- Os alimentos prontos para o consumo ou pré-preparados devem ser armazenados em recipientes de vidro ou inox tampados.
- Realize uma pré-lavagem das frutas, verduras e legumes, retirando os resíduos visíveis e as partes estragadas
- Os alimentos enlatados abertos devem ser transferidos para recipientes limpos, tampados e identificados e com data de validade, para serem armazenados sob refrigeração

# Como conservar os alimentos?



# Recomendações

- Fazer de **alimentos in natura** ou minimamente processados a **base da alimentação**.
- **Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades** ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- **Limitar** o consumo de **alimentos processados**.
- **Evitar** o consumo de **alimentos ultraprocessados**.
- **Comer com regularidade e atenção**, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.



# Recomendações

- Fazer **compras** em locais que **ofertem variedades de alimentos in natura** ou minimamente processados.
- **Desenvolver**, exercitar e partilhar **habilidades culinárias**.
- **Planejar o uso do tempo** para dar à **alimentação** o espaço que ela merece.
- Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem **refeições feitas na hora**.
- **Ser crítico** quanto a informações, orientações e mensagens **sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais**.

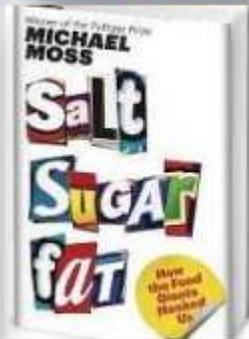
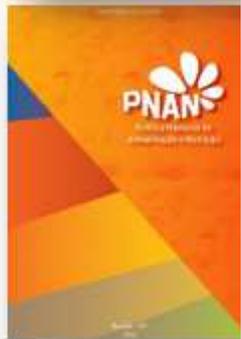
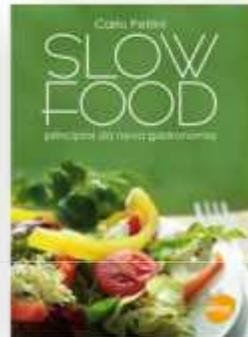
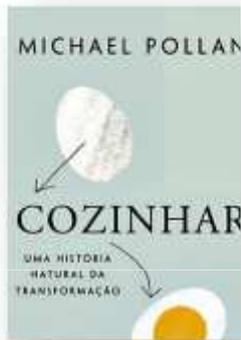


# O que aprendemos hoje?

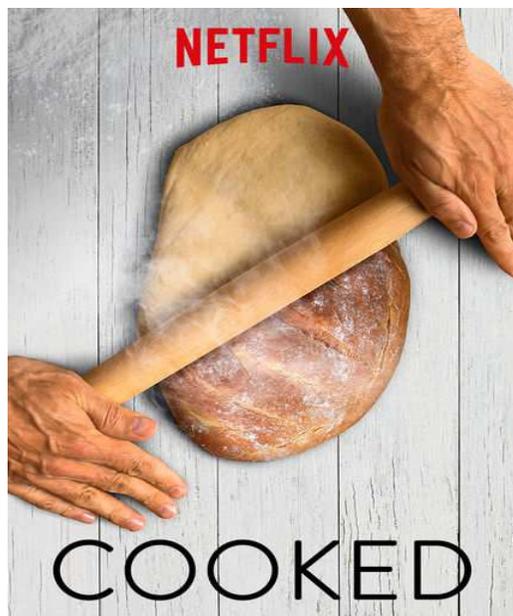
- Influência da **cultura** sobre a alimentação
- Como** devemos **escolher os alimentos**
- Como ler **rótulos**
- Diferenças entre alimentos** processados, ultraprocessados, e in natura (minimamente processados)



# Para saber mais...



# Para saber mais...



# Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. **Vigilância alimentar e nutricional - Sisvan: orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde** / [Andhressa Araújo Fagundes et al.]. – Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

BRASIL. Manual de orientação aos consumidores Educação para o Consumo Saudável. ANVISA, 2008  
[http://www.unifenas.br/documentos/manual\\_consumidor\\_rotulagem\\_2005.pdf](http://www.unifenas.br/documentos/manual_consumidor_rotulagem_2005.pdf)

Alimentação saudável e sustentável. / Eliane Said Dutra...[et al.]. – Brasília : Universidade de Brasília, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.

<http://www.visa.goias.gov.br/pagina/ver/8574/coordenacao-de-vigilancia-nutricional>