



**Eduardo Floriano da Silva  
Mirian Mara Lima Silva  
Nicholas Alexandre Bordão Gonçalves  
Rafaela Caroline Borges Nogueira**

**INFLUÊNCIA DO MODO DE PREPARO DOS ALIMENTOS QUANTO  
AO SEU VALOR NUTRICIONAL**

**UNIFEOB**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS**

**SÃO JOÃO DA BOA VISTA - SP, 2021**

**Projeto Integrado em Aspectos Dietéticos e Nutricionais  
Curso de Nutrição**

**Eixo Temático: “Alimentos e suas composições”**

**“Comida gostosa com pouca gordura”**

**Tema de pesquisa**

**Carnes (bovinas, suínas, aves, pescados e ovos)**

**Tema de pesquisa do grupo**

	<b>NOME</b>	<b>RA</b>	<b>MÓDULO</b>
<b>1</b>	<b>Eduardo Floriano da Silva</b>	<b>21000284</b>	<b>2º</b>
<b>2</b>	<b>Mirian Mara Lima Silva</b>	<b>21001107</b>	<b>4º</b>
<b>3</b>	<b>Nicholas Alexandre Bordão Gonçalves</b>	<b>20001365</b>	<b>2º</b>
<b>4</b>	<b>Rafaela Caroline Borges Nogueira</b>	<b>20001128</b>	<b>4º</b>

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, estudos têm relatado a piora da qualidade da dieta e do estado nutricional dos brasileiros, uma vez que a ingestão de grãos, leguminosas e alimentos frescos diminuiu, e a disponibilidade de alimentos ultraprocessados aumentou (Levy et al., 2012). Esse cenário tem chamado a atenção para a mobilização de políticas públicas que regulam rótulos e ações intersetoriais que possibilitam o controle dos teores de açúcar, gordura e sódio em alimentos ultraprocessados, dada a alta prevalência de obesidade e doenças crônicas relacionadas a alimentos (O Brasil, 2003).

Informações nutricionais, mesmo quando apoiadas por leis que regulam seu uso, não necessariamente levam a mudanças alimentares mais saudáveis. As práticas alimentares precisam ser deliberadas no contexto da vida, e medidas que envolvem a contagem de calorias, nutrientes ou outros procedimentos semelhantes dificilmente mudam tais práticas no médio e longo prazo (Contreras, 2002).

Instrumentos que desencadeiam a reflexão sobre suas práticas alimentares podem ajudar a gerenciar suas escolhas, possibilitando maior autonomia e, conseqüentemente, melhorias na qualidade nutricional da dieta. Os profissionais de saúde precisam dessas ferramentas para promover escolhas alimentares mais saudáveis. Como discutido no "*Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional*" (Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012), a promoção da prática voluntária de hábitos alimentares saudáveis deve ser apoiada pela problematização, e estratégias ativas de educação alimentar e nutricional que valorizem a prática culinária, a fim de incentivar a autonomia e o empoderamento relacionados à saúde das pessoas (MICALI et al., 2016).

Entre as estratégias de educação alimentar e nutricional que promovem a alimentação saudável, há relatos de experiências sobre o uso de oficinas culinárias, uso da problematização como suporte ao aconselhamento dietético no cuidado individual e em grupo, cultivo de horta como veículo de educação nutricional nas escolas, e o uso de filmes para incentivar a adesão a hábitos alimentares saudáveis (Vargas et al., 2011). Essas iniciativas têm feito com que os indivíduos mudem suas práticas alimentares, que podem ser atribuídas à abordagem lúdica e inovadora das intervenções, treinamento para operar mudanças que envolvem habilidades, possibilidade de reflexão ampla e até filosófica sobre o espaço que os alimentos ocupam na vida. (Pollan, 2008).

O uso de imagens pode aumentar a atenção e a compreensão, ajudar na memorização, favorecer as mudanças propostas, sensibilizar e provocar discussões, além de incentivar reflexões, entre outras (Houts et al., 2006).

A escolha da imagem e seus aspectos composicionais têm uma ação intencional, que faz parte da produção pictórica, na qual o contexto da imagem deve ser considerado. De acordo com a análise semiótica, as imagens têm duas linhas de significado. Um deles é denotativo, que se refere aos objetos na imagem. O outro é

conotativo, que consiste em ideias e valores expressos pelo que é representado de tal forma que tais significados são construídos a partir de recursos semióticos que levam à interpretação da imagem (Van, 2005). Na imagem semiótica como um sinal visa representar um objeto. Quando exploradas para a comunicação nutricional, as imagens visam facilitar a compreensão do intérprete (leigo em nutrição) do interpretante (o que o sinal transmite) (Monteiro et al., 2016).

Usar ajuda visual para orientar escolhas alimentares é uma abordagem eficaz para transmitir informações dietéticas, influenciando a atitude implícita das pessoas em relação às suas escolhas (Adams et al., 2014). A literatura utiliza diferentes abordagens para descrever instrumentos pictóricos para educação alimentar e nutricional, como conteúdo nutricional recomendado em escolhas de grupos alimentares e noções de proporção de alimentos, entre outros (Hollands et al., 2011). Lanzillotti *et al.* (2005) apontou que a capacidade do instrumento de se comunicar é mais importante do que o formato do sinal pictórico, e imagens simples favorecem a compreensão do intérprete. Além disso, os materiais de educação em saúde têm sido criticados por convergirem para o modelo linear de transmissão de informações, não considerando a interpretação do assunto ou sua heterogeneidade.

Instrumentos que apoiam ações de educação alimentar e nutricional, possibilitam escolhas alimentares mais saudáveis. E os que usam recursos críticos, devem ser incentivados a capacitar os indivíduos a desenvolverem seu próprio estilo alimentar com base em princípios alimentares e nutricionais mais saudáveis (Curry et al., 1998).

## **OBJETIVO**

Construir um instrumento imagético para a promoção de práticas alimentares saudáveis, associada a informações sobre sua composição nutricional e como os diferentes modos de preparo influenciam na qualidade nutricional final do alimento.

## **JUSTIFICATIVA**

O uso de imagens aumenta a atenção e a compreensão do público que se quer atingir. Favorecendo mudanças consistentes nos hábitos alimentares e na identificação de alimentos quanto a sua classificação (in natura, processados, ultraprocessados, etc).

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente trabalho se preocupa no estudo para a análise de métodos mais saudáveis no preparo dos alimentos, para isso foram distribuídas opções mais saudáveis e relacionadas com opções mais gordurosas.

Dentre os alimentos escolhidos para os estudos práticos, temos Ovos e Peito de Frango, ambos foram preparados e servidos em dois pratos diferentes, distinguindo opções mais saudáveis e as mais aderidas popularmente.

### **Prato 1 – Ovo Frito** (Escolha mais gordurosa)

Alimentos: Ovos, óleo de soja, sal.

Materiais: Frigideira, espátula.

Método: Iniciamos com o pré-aquecimento da frigideira em fogo alto, seguindo com um fio de óleo de soja com o intuito de anular a aderência dos ovos na frigideira.

Após espalhar o montante de óleo de soja por toda a superfície da frigideira o ovo é quebrado e adicionado, sendo temperado com sal comum de cozinha. Essa opção representa uma das refeições mais utilizadas na dieta dos brasileiros rotineiramente.

### **Prato 2 – Ovo Cozido** (Escolha menos gordurosa)

Alimentos: Ovos, água, sal, pimenta triturada e cebolinha.

Materiais: Panela e talher.

Método: Iniciamos adicionando água na panela e aquecendo até próximo de seu ponto de ebulição, com a água já fervendo é adicionado uma pitada de sal para que a casca do ovo não trinque durante o cozimento, dessa forma o ovo é adicionado com casca e permanecendo em cozimento por 13 minutos, até sua retirada da panela.

Depois de descascados, os ovos foram temperados com pimenta triturada e cebolinha.

### **Prato 3 – Steak de Frango Industrializado** (Escolha mais gordurosa)

Alimentos: Steak de Frango Industrializado, Óleo de soja.

Materiais: Panela e espátula.

Método: Iniciamos adicionando óleo na panela num volume de 50% em quantidade para imersão do steak, após atingir de 180 a 190 Graus Celsius, o óleo está preparado para receber o steak de frango sendo frito por imersão.

### **Prato 4 – Peito de Frango Grelhado** (Escolha menos gordurosa)

Alimentos: Peito de frango, óleo de soja, páprica

Materiais: Frigideira e espátula.

Método: Iniciamos pré-aquecendo e untando a frigideira com um fio de óleo de soja, depois de retirar os ossos do peito de frango e devidamente fatiado, podemos adicionar a frigideira até o ponto desejado. Sendo temperado na sua conclusão com páprica.

Para informações nutricionais consultar anexo da tabela.

## RESULTADOS

### Tabela de composição nutricional dos alimentos

#### FRANGO

##### Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico)

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Peito de frango grelhado	100 gramas	1 filé	159 kcal	TACO
Steak de frango	100 gramas	1 unidade	270 kcal	RÓTULO

##### Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: minerais e vitaminas.

Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Cálcio (mg)	Vitaminas (mg)	Referência
Peito de frango grelhado	18	Tr	295	0,3	50	387	0,02	0,8	5		TACO
Steak de frango	s/v	s/v	s/v	s/v	420mg	s/v	s/v	s/v	s/v		RÓTULO

##### Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal.

Alimento	Umidade	Valor Energético		Proteínas	Carboidratos	Fibras	Cinzas	Gorduras			Referências
		kcal	KJ					Totais	Saturadas	Trans	
Peito de frango grelhado	63,8	159	666	32	0	NA	1,4	2,5	0,9	0	TACO
Steak de frango	S/V	270	1131	10	19	1,5	s/v	17	5,8,g	0	RÓTULO

#### ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Peito de frango grelhado	100G	1 File	2,5g	TACO

#### ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Steak de frango	100g	1 unidade	17g	RÓTULO DO ALIMENTO
-----------------	------	-----------	-----	--------------------

## Fotos de comparação - Alimentos saudáveis e não saudáveis



Imagem 1: Steak de frango industrializado como alimentação não saudável



Imagem 2: Frango grelhado como fonte de alimentação saudável

## OVO

### Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico)

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Ovo inteiro cozido	100 gramas	2 unidades	146 Kcal	TACO
Ovo inteiro frito	100 gramas	2 unidades	240 Kcal	TACO

### Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: minerais e vitaminas.

Alimento	Mag. néσιο (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Cálcio (mg)	Vit. min. (mg)	Referência
Ovo inteiro cozido	11	0,02	184	1,5	146	139	0,04	1,2	49	NA	TACO
Ovo inteiro frito	16	0,03	422	2,1	166	184	0,04	1,5	73		TACO

### Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal.

Alimento	Umidade	Valor Energético		Proteínas	Carboidratos	Fibras	Cinzas	Gorduras			Referências
		kcal	KJ					Totais	Saturadas	Trans	
Ovo inteiro cozido	75,8	146	610	13,3	0,6	NA	0,8	9,5	2,9	0	TACO
Ovo inteiro frito	63,5	240	1005	15,6	1,2	NA	1,1	18,6	4,1	0	TACO

ALIMENTO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Ovo inteiro cozido	100 gramas	2 unidades	9,5g	TACO
ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL				
Ovo inteiro frito	100 gramas	2 unidades	18,6g	TACO

### Fotos de comparação - Alimentos saudáveis e não saudáveis



Imagem 3: Ovo cozido opção saudável



Imagem 4: Ovo frito opção menos saudável



Imagem 5: Ovo cozido como escolha mais saudável em comparação com o ovo frito como escolha menos saudável.



## PESCADO

### Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico)

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Filé de merluza assado	100 gramas	1 filé	122	TACO
Filé de merluza frito	100 gramas	1 filé	192	TACO

### Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: minerais e vitaminas.

Alimento	Magnésio (mg)	Manganes (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Cálcio (mg)	Vitamina (mg)	Referência
Filé de merluza assado	20	0,03	273	0,4	120	364	0,03	0,9	36		TACO
Filé de merluza frito	38	0,02	279	0,4	90	447	0,03	0,6	36		TACO

### Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal.

Alimento	Umidade	Valor Energético		Proteínas	Carboidratos	Fibras	Cinzas	Gorduras			Referências
		kcal	KJ					Totais	Saturadas	Trans	
Filé de merluza assado	70,7	122	510	26,6	0	NA	1,2	0,9	0,2	0	TACO
Filé de merluza frito	63,5	192	802	26,9	0	NA	1,5	8,5	1,4	0	TACO

#### ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Filé de merluza assado	100 gramas	1 file	0,9	TACO

#### ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Filé de merluza frito	100 gramas	1 file	1,4	TACO
-----------------------	------------	--------	-----	------

## BOVINO

### Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico)

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Contra filé grelhado	100 gramas	1 bife	194	TACO
Contra filé à milanesa	100 gramas	1 bife	352	TACO

### Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: minerais e vitaminas.

Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Cálcio (mg)	Vitaminas (mg)	Referência
Contra filé grelhado	21	TR	241	2,4	58	386	0,09	5,1	5		TACO
Contra filé à milanesa	27	0,27	203	2,9	77	271	0,1	2,9	15		TACO

### Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal.

Alimento	Umidade	Valor Energético		Proteínas	Carboidratos	Fibras	Cinzas	Gorduras			Referências
		kcal	KJ					Totais	Saturadas	Trans	
Contra filé grelhado	57,5	194	810	35,9	0	NA	1,3	4,5	2	0	TACO
Contra filé à milanesa	42,2	352	1471	20,06	12,2	0,4	1,1	24	7,2	0	TACO

#### ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Contra filé grelhado	100 Gramas	1 bife	4,5	TACO

#### ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Contra filé a milanesa	100 Gramas	1 bife	24	TACO
------------------------	------------	--------	----	------

## SUÍNO

### Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico)

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Pernil assado	100 gramas	1 fatia	262	TACO
Toucinho frito	100 gramas	1 porção	697	TACO

### Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: minerais e vitaminas.

Alimento	Magnésio (mg)	Manganes (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Cálcio (mg)	Vitaminas (mg)	Referência
Pernil assado	27	0,01	247	1,3	62	395	0,09	3,3	18		TACO
Toucinho frito	9	0,01	95	0,9	125	171	0,1	0,8	9		TACO

### Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal.

Alimento	Umidade	Valor Energético		Proteínas	Carboidratos	Fibras	Cinzas	Gorduras			Referências
		kcal	KJ					Totais	Saturadas	Trans	
Pernil assado	49,3	262	1097	32,1	0	NA	1,4	13,9	4,8	0	TACO
Toucinho frito	6,3	697	2914	27,3	0	NA	0,7	64,3	20	0	TACO

#### ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Pernil assado	100 Gramas	1 fatia	13,9	TACO

#### ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Toucinho frito	100 Gramas	1 porção	64,3	TACO
----------------	------------	----------	------	------

## DISCUSSÃO

Foi proposto para o grupo a realização de um instrumento imagético com a preparação de diferentes refeições utilizando o mesmo tipo de alimento. Os alimentos escolhidos foram com base nas preferências dos alunos do Módulo 2 e do Módulo 4 do curso de Nutrição da instituição UNIFEOB - Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos, os resultados foram colhidos através das respostas de um formulário que fora disponibilizado. Após distribuídos os temas aos grupos, o presente trabalho discute sobre a influência do modo de preparo de carnes (bovina, suína, ave, pescado) e ovos, com uma posterior tabulação desses alimentos, conforme apresentado nos resultados acima. Para a realização desta parte teórica, foram procurados artigos científicos nas plataformas Google Acadêmico e Scielo, as informações nutricionais foram obtidas do rótulo dos alimentos e da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Foram escolhidos pelo grupo dois desses alimentos para realizar o preparo das refeições a serem comparadas: Ovo (sendo um cozido e o outro frito) e frango (sendo um filé de frango grelhado e o outro steak de frango industrializado).

O ovo frito em comparação ao ovo cozido apresenta uma elevação do valor energético e do nível de lipídios (gordura), enquanto 100g do ovo cozido em tempo de 10 minutos fornece 146 Kcal de energia e 9,5 g de lipídios, o ovo frito fornece em 100g 240 Kcal e 18,6g de lipídios, além de outros parâmetros relevantes que podem ser comparados nas tabelas exibidas nos resultados.

O steak de frango industrializado em relação ao filé de frango grelhado também apresenta elevação do valor energético e do nível de gordura. Enquanto em 100g do filé de frango grelhado fornece 159 Kcal de energia e 2,5g de lipídios, o steak de frango industrializado apresenta 270 Kcal de energia e 17g de lipídeos totais (segundo informações do rótulo do alimento).

Em todas as comparações comparadas foram constatadas elevações do valor energético e da quantidade de gordura. As frituras apresentaram maior quantidade de calorias e de gorduras. Foi previamente constatado que o modo de preparo influencia diretamente no valor nutritivo das refeições. Cada alimento possui um perfil nutricional, e pode ser alterado se submetido à cocção, tempo de preparo, alteração da sua forma original e se acrescentado de aditivos e/ou substâncias como sal, açúcar e óleos.

A literatura diz que, a fritura, é uma alternativa eficiente e de baixo custo para a preparação rápida de alimentos. Constitui um processo complexo, no qual o alimento é submerso em óleo ou gordura quente que, ao agir como meio de transferência de calor, confere ao produto características agradáveis de cor, sabor e textura. Assim, o óleo ou a gordura de fritura além de se incorporar ao alimento, modificando suas propriedades nutricionais e sensoriais, é um meio reutilizável de transferência de calor, mais eficiente que o forneamento e mais rápido que a cocção em água (Almeida, 2006).

Os lipídios, além de compor as membranas biológicas, fornecem energia de forma concentrada para o organismo, já que a cada 1 grama proporciona 9 quilocalorias, e poupam as proteínas de serem utilizadas como fonte energética. Participam da formação de hormônios e sais biliares e do transporte das vitaminas lipossolúveis. Quando não são utilizados para essas funções no organismo, são depositados no tecido adiposo sendo responsáveis pela proteção térmica do corpo e

de possíveis choques mecânicos e, quando em excesso, podem favorecer para o desenvolvimento da obesidade (GROPPER, 2011).

## CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo apresentar a construção de um instrumento imagético com a finalidade de apresentar práticas alimentares positivas e negativas que visam incentivar a reflexão relacionada a uma alimentação saudável. As imagens e planilhas visam causar uma reflexão no que se refere a preparação do mesmo alimento de uma forma saudável e outra não saudável e que reflete no ganho de peso associado à ingestão de alimentos ultraprocessados e preparados com grande quantidade de gordura. O instrumento construído tem por finalidade ser utilizado na educação alimentar e nutricional, que incentivará o indivíduo a questionar sua própria dieta e possivelmente levar os mesmos questionamentos no meio em que vive.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Levy RB, Claro RM, Mondini L, Sichieri R, Monteiro CA. **Distribuição regional e socioeconômica da disponibilidade de alimentos domiciliares no Brasil**, em 2008-2009. Rev Saúde Pública. 2012; 46(1):6-15. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 02 de Agosto de 2021.

O Brasil. Resolução nº 359 de 23 de dezembro de 2003. **Aprova Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. Diário Oficial da União**. 26 dez 2003. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 02 de Agosto de 2021.

Contreras J. **Obesidade: uma perspectiva sociocultural**. Formar Contin Nutr Obes. 2002; 5(6):275-86. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 02 de Agosto de 2021.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS; 2012. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 02 de Agosto de 2021.

MICALI, Flávia Gonçalves e DIEZ-GARCIA, rosa Wanda Pictorial **Instrumento de Educação Alimentar e Nutricional para Promoção da Alimentação Saudável**. Revista de Nutrição [online]. 2016, v. 29, n. 06 Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 02 de Agosto de 2021.

Houts PS, Doak CC, Doak LG, Loscalzo MJ. **O papel das imagens na melhoria da comunicação em saúde**: Revisão de pesquisas sobre atenção, compreensão, recall e adesão. Paciente Educ Couns. 2006;61(2):173-90. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 02 de Agosto de 2021.

Van Leeuwen T. **Introduzindo semiótica social**. Nova York: Routledge; 2005. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 02 de Agosto de 2021.

Monteiro C, Cannon G, Levy R, Moubarac J, Jaime P, Martins A, et al. **A estrela brilha**. J World Public Health Nutr Assoc. 2016; 7(1-3):28-38. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 02 de Agosto de 2021.

Vargas ICdS, Sichieri R, Sandre-Pereira G, Veiga GV. **Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas**. Rev Saúde Pública. 2011; 45(1):59-68. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 07 de Outubro de 2021.

Pollan M. **Em defesa da comida**. Novo cientista. 2008;197(2644):50-77. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 07 de Outubro de 2021.

Adams JM, Hart W, Gilmer L, Lloyd-Richardson EE, Burton KA. **Imagens concretas do teor de açúcar em bebidas adoçadas com açúcar reduz a atração e seleção dessas bebidas**. Appetite. 2014; 83:10-8. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 07 de Outubro de 2021.

Hollands GJ, Prestwich A, Marteau TM. **Usando imagens aversivas para melhorar as escolhas alimentares saudáveis e atitudes implícitas: Um teste experimental de condicionamento avaliativo**. Health Psychol. 2011; 30(2):195-203. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 07 de Outubro de 2021.

Lanzillotti HS, Couto SRM, Afonso FM. **Pirâmides alimentares: uma leitura semiótica**. Rev Nutr. 2005; 18(6):785-92. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 07 de Outubro de 2021.

Curry K, Jaffe A. **Nutrição e Habilidades de Comunicação**. Filadélfia: WB Saunders Company; 1998. Disponível em: [www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#](http://www.scielo.br/j/rn/a/ZGLFjH6RYJ6GCxDcNb73YNB/?lang=en#) Acesso em 07 de Outubro de 2021.

Almeida DT, Araújo MPN, Furtunato DMN, Souza JC, Moraes TM. Revisão de literatura: aspectos gerais do processo de frita de imersão. Hig Alimentar. 2006;

Disponível: <https://www.scielo.br/j/rn/a/LzJ7Wc4c5zNhcpJFsmSKYLz/?lang=pt>  
Acesso em 21 de Outubro.