



Ana Carolina Moreira Braidó Karck
Jennefer Rodrigues Gonçalves
Letícia Assis de Oliveira
Taynara Carvalho Soares

Uma noite do petisco mais saudável

UNIFEOB

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS

SÃO JOÃO DA BOA VISTA-SP, 2021

Projeto Integrado

Curso de Nutrição Módulo 2 e 4

Eixo Temático: “Alimentos e suas composições”

Unidade de estudo	Professor responsável
Fisiologia	Cintia de Lima Rossi
Bromatologia e Tecnologia de alimentos	Marco Antonio Roqueto
Fisiologia	Amilton Cesar dos Santos
Bioquímica e Metabolismo	Odair José dos Santos
Projeto Integrado	Marco Antonio Roqueto Gláucia M. Navarro Abreu Ruga
Microbiologia e Imunologia	Eliana Pereira Chagas
Técnica Dietética	Ana Lígia Nassar Milan Debora Cristina da Cunha Nones Fernanda Maria Vital Oliveira
Farmacologia	Gustavo Elias Arten Isaac

Nossos encontros com guloseimas

Petiscos prontos (Amendoim salgado, salame, azeitona, queijo e mussarela)

	NOME	RA	MÓDULO
1	Ana Carolina Moreira Braido Karck	20001165	4
2	Jennefer Rodrigues Gonçalves	21000296	2
3	Leticia Assis de Oliveira	21001467	2
4	Taynara Carvalho Soares	20000665	4

INTRODUÇÃO

Em perspectivas psicológicas, o lazer é conceituado como a satisfação de uma necessidade humana, que seriam práticas ou experiências individuais prazerosas (NUNES & HUTZ, 2014). E é muito comum pessoas de um mesmo grupo de trabalho, famílias, amigos se reunirem eventualmente ou com mais frequência para conversar, se divertir ou comemorar. Essas reuniões costumam vir acompanhadas de boa música, uma bebida e o principal, a comida. Comida essa que pode ser um bom jantar, ou mesmo uma seleção de petiscos.

Os famosos petiscos são bem aderidos nessas noites, mas também acabam sendo muito calóricos, podendo ser considerados alimentos obesogênicos. São alimentos que quando consumidos em excesso promovem o aumento do peso, contribuindo para a obesidade (POWELL; SPEARS; REBORI, 2010). E além de serem alimentos hipercalóricos, são ricos em sódio, gorduras saturadas, aditivos, conservantes, que com o passar do tempo podem desencadear doenças crônicas não transmissíveis.

O hábito de petiscar está relacionado ao consumo de alimentos com maior teor de gorduras, açúcar adicionado e sal (MONTEIRO & CANNON, 2012; NJIKE et al., 2016), porém, a composição nutricional adequada de um petisco pode levar a saciedade e se apresentar como um fator que suprime o consumo excessivo de alimentos (NJIKE et al., 2016).

O sódio é um nutriente essencial para se fornecer os canais de ligação nervosa e manter os fluidos corporais, porém, não pode ser consumido em excesso (HE & MCGREGOR, 2008). Segundo dados da OMS, o recomendado é que se consuma menos de 2 gramas de sódio por dia, já que a ingestão excessiva deste mineral é um fator de risco para a hipertensão (OMS, 2013). E em conjunto com o sódio, tem a presença dos aditivos nos produtos industrializados, também sendo consumidos em excesso (POLONIA & PERES, 2009) .

Sincronicamente, petiscos são definidos como alimentos consumidos na ausência fisiológica de fome e regras (CONTRERAS & GRACIA, 2011), assim sendo, essa forma de classificação das ocasiões de consumo pode contribuir para a discussão da resignificação da comida no contexto da globalização (CASTRO, 2015). O foco da classificação de petiscos baseado no grau de processamento é de interesse, pois o consumo de alimentos entre as refeições não se associa necessariamente à má qualidade da dieta e excesso de peso, mas a ingestão de

alimentos de alta densidade energética e pobre em micronutrientes apresenta relação positiva com esses fatores (BELLISLE, 2014).

Os rótulos presentes nas embalagens de alimentos são elementos identificadores que, além da função publicitária, devem fundamentalmente ser um meio de informação que permita ao consumidor uma escolha adequada e indique a forma correta de conservação e preparo dos produtos alimentícios. Segundo Hall (1997), os produtos devem conter rótulos seguros, de forma a instruir os consumidores como manipular os alimentos. A rotulagem deve ajudar os consumidores a tomarem a decisão da compra e como consequência aumentar a eficiência do mercado e o bem-estar do consumidor.

No sentido de dar orientações à população, o Guia Alimentar para a População Brasileira vem, desde 2006, abordando questões sobre alimentação saudável. Segundo o Guia, a alimentação saudável deve ser incentivada pelo consumo de alimentos nas formas mais naturais, produzidos localmente e pela agricultura familiar, que valorizem os alimentos regionais e a cultura alimentar. Além disso, deve estimular o resgate aos bons hábitos alimentares, pois a alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 1999).

A importância dos bons hábitos alimentares da população torna-se cada vez mais evidente, uma vez que ao obter uma alimentação nutricionalmente adequada é possível atuar tanto na prevenção como no tratamento de doenças. Mas, um dos principais fatores presentes nas dietas atuais, está os altos níveis calóricos, como um cardápio de petiscos prontos, com amendoim salgado, salame, azeitona, queijo e mussarela, por exemplo. Assim, sendo uma refeição que é possível ser substituída por uma opção mais saudável e com um menor nível calórico, como uma troca de alimentos processados por naturais, por exemplo, na intenção de haver uma reeducação alimentar trazendo mais saúde para a população por meio do que comem.

Portanto o objetivo do presente estudo é a construção de um instrumento imagético onde exponha a composição dos petiscos não saudáveis e dos saudáveis para que forneçam as verdadeiras informações e que possam influenciar as boas escolhas mesmo em uma noite de lazer.

OBJETIVOS

Construir um instrumento imagético, ou seja, um álbum de fotos de alimentos com o tema petiscos, e fazer um comparativo através de imagens e informações, mostrando opções mais saudáveis dessa categoria de alimentos.

Então, fornecer informações básicas sobre receitas alternativas para uma alimentação mais adequada, e assim, estimular o desenvolvimento de novos pratos mais benéficos para a saúde que contribua para uma educação alimentar.

Contribuir para que a população tenha uma alimentação mais saudável, equilibrada e que as receitas alternativas se adequem às necessidades como uma forma mais saudável, no intuito de haver mais hábitos saudáveis na dieta brasileira ao invés de formular proibições.

JUSTIFICATIVA

Reforçar a importância de uma alimentação saudável, e mostrar que uma noite de divertimento pode conter petiscos mais saudáveis e também muito saborosos.

Desta forma, é relevante passar conhecimento sobre receitas alternativas que contenham uma alimentação e nutrição mais saudável, que possam ser trocados por aqueles petiscos, geralmente, gordurosos e que fazem mal. Portanto, com acesso a informações sobre alternativas mais nutritivas, é possível fazer questionamentos, e escolhas melhores, com o propósito de ter uma alimentação mais saudável.

Ao obter o instrumento imagético é possível preparar uma noite com petiscos mais saudáveis, e ainda sim continuar saborosos. Pois, ao montar um cardápio com petiscos prontos, não é possível visualizar o que está sendo ingerido, apenas sua apresentação que é o que estimulará a vontade de consumir determinados tipos de alimentos. Diferente do instrumento imagético, onde será possível visualizar também o que está sendo ingerido, a quantidade de macro e micronutrientes, por exemplo. Então, será possível escolher alternativas melhores para a noite.

MATERIAIS E MÉTODOS

Materiais

Os materiais usados na preparação do instrumento imagético foram: Pratos, colheres, facas, copo, tábua, airfryer e tigelas funda.

Métodos

Palito de legumes com molho de iogurte

Ingredientes:

- 1 Pepino cru
- 1 Cenoura cru
- 1 Iogurte natural

Modo de preparo:

- Fatie a cenoura e o pepino.
- Em um recipiente adicione o iogurte, e em seguida as fatias do pepino e cenoura, e sirva.

Tabule com pão francês

Ingredientes:

- 45g de trigo para quibe
- 2 tomates picados sem sementes
- 2 pepinos picados
- 1 g hortelã picada
- 3 col. S de suco de limão
- 1 col. S de azeite de oliva
- 2,5 colheres de café de sal

Modo de preparo:

- Deixe o trigo de molho por 2 horas, depois lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema para retirar o excesso de umidade.
- Pique em pedaços pequenos o tomate e o pepino
- Junte todos os ingredientes e tempere com o limão, sal e azeite.

Palmito Pupunha

Ingredientes:

- 2 unidades de Palmito Pupunha em conserva

Modo de preparo:

- Em uma tábua de vidro, fatie os palmitos;
- Disponha-os sobre um prato e sirva.

Chips de Couve

Ingredientes:

- 20 Folhas de Couve Manteiga
- 2,5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2,5 colheres de café de sal
- 2 colheres de sopa orégano

Modo de preparo:

- Lave as folhas de couve em água corrente;
- Retire os talos e divida grosseiramente com as mãos as folhas de couve;
- Em uma tigela funda, misture a couve com o azeite de oliva, o sal e o orégano;
- Na Airfryer aquecida à 230°C vá colocando partes dessa couve temperada. E de 5 em 5 minutos vá mexendo, e repita esse processo até que fiquem levemente crocantes.
- Após esse procedimento, coloque em um prato espere esfriar e sirva.

Tomate Cereja com ricota

Ingredientes:

- 5 Tomates cerejas cru
- 5 pedaços de Ricota

Modo de preparo:

- Lave os tomates em água corrente
- Corte os tomates ao meio
- Corte a ricota em quadradinhos
- Com ajuda de um palito junte o tomate e a ricota, e sirva.

RESULTADOS

Tabela 1 - Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico)

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Amendoim Salgado	100	Uma xícara de (chá)	570	TACO; Sônia Tucunduva
Salame	100	Uma xícara de (chá)	398	TACO
Azeitona	100	Uma xícara de (chá)	137	TACO
Queijo Minas-Meia Cura	100	Uma xícara de (chá)	321	TACO
Mussarela	100	Uma xícara de (chá)	330	TACO

Fonte: Autoria Própria

Tabela 2 - 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
Amendoim Salgado	188	304	388	3,92	22	744	0,900	2,430	106	267,2	Tabela Sônia Tucunduva
Salame	30	0,03	354	1,3	1574	548	0,05	3,2	87	13,6	TACO
Azeitona	4	0,03	5	0,2	1347	20	0,14	0,1	46	0	TACO
Queijo Minas-Meia Cura	27	0,02	403	0,2	501	120	0,07	2,7	696	0,461	TACO; Tabela Sônia Tucunduva
Mussarela	24	0,03	470	0,3	581	62	0,08	3,5	875	0,736	TACO; Tabela Sônia Tucunduva

Fonte: Autoria Própria

Tabela 3 - 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	
Amendoim Salgado	1,7 %	570	2384,88	26,20	15,80	6,33	3,2	49,60	7,64	0	TACO
Salame	34,7 %	398	1665	24,8	2,9	NA	5,9	20,10	9,6	0	TACO; Tabela Sônia Tucunduva
Azeitona	76,3 %	137	573	0,9	4,1	3,8	4,5	12,70	2,3	0	TACO
Queijo Minas-Meia Cura	47,1%	321	1342	21,2	3,6	NA	3,5	19,00	0	0	TACO; Tabela Sônia Tucunduva
Mussarela	45,3%	330	1380	22,6	3	NA	3,8	21,60	13,20	0	TACO; Tabela Sônia Tucunduva

Fonte: Autoria Própria

As receitas das opções de substituições saudáveis foram confeccionadas, organizadas, e tabuladas para o demonstrativo de seus valores nutricionais.

Ao invés de amendoim salgado, que tal uma bandeja com palito de legumes com molho de iogurte?



Figura 1 - Amendoim Salgado e palito de legumes com molho de iogurte (Próprio autor).

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Fibras (g)	Gordura (g)	Sódio (mg)	Referências
Amendoim salgado	100	Uma xícara de (chá)	570	6,33	49,60	22	TACO

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / ml)	Medida caseira	Kcal	Fibras (g)	Gordura (g)	Sódio (mg)	Referências
Palito de legumes com molho de iogurte	100	1 unidade	95	4,3	3,58	7	TACO; Tabela Sônia Tucunduva

Ao invés de Salame, que tal um tabule com pão francês?



Figura 2 - Salame e Tabule com pão francês (Próprio autor).

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Fibras (g)	Gordura (g)	Sódio (mg)	Referências
Salame	100	Uma xícara de (chá)	398	NA	20,10	1574	TACO

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / ml)	Medida caseira	Kcal	Fibras (g)	Gordura (g)	Sódio (mg)	Referências
Tabule com pão francês	100	2 colheres sopa	265,32	5,5	3,8	8,3	TACO

Ao invés de Azeitona, que tal Palmito?



Figura 3 - Azeitona e Palmito Pupunha (Próprio autor).

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Fibras (g)	Gordura (g)	Sódio (mg)	Referências
Azeitona	100	Uma xícara de (chá)	137	3,8	12,70	1347	TACO

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / ml)	Medida caseira	Kcal	Fibras (g)	Gordura (g)	Sódio (mg)	Referências
Palmito	100	2 unidades	20	3,8	0	580	Rótulo da marca Palmeiral

Ao invés de queijo meia cura, que tal uns Chips de couve bem crocantes?



Figura 4 - Queijo meia cura e Chips de Couve(Autoria Própria).

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Fibras (g)	Gordura (g)	Sódio (mg)	Referências
Queijo Minas-Meia Cura	100	Uma xícara de (chá)	321	NA	19,00	501	TACO; Tabela Sônia Tucunduva

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / ml)	Medida caseira	Kcal	Fibras (g)	Gordura (g)	Sódio (mg)	Referências
Chips de couve	100	2,5 colheres de sopa	599,36	13,3	25,765	2995,72	TACO

Ao invés de Mussarela, que tal um espetinho de tomate cereja com ricota?



Figura 5 - Mussarela e Tomate Cereja com ricota (Próprio autor)

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Fibras (g)	Gordura (g)	Sódio (mg)	Referências
Mussarela	100	Uma xícara de (chá)	330	NA	21,60	373,000	TACO; Tabela Sônia Tucunduva

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / ml)	Medida caseira	Kcal	Fibras (g)	Gordura (g)	Sódio (mg)	Referências
Tomate cereja com ricota	100	10 unidades	170	2,1g	13,5g	9283	TACO; Tabela Sônia Tucunduva; Rótulo da marca mascot grape

DISCUSSÃO

De acordo com as informações adquiridas e tabeladas, os alimentos alternativos dados como, opções mais saudáveis, possuem um menor teor calórico, e um maior número de nutrientes, em comparação aos outros (amendoim salgado, salame, azeitona, queijo e mussarela), sendo ótimas opções para petiscos e possuir uma alimentação mais saudável.

Dentre os alimentos sugeridos, o palito de legumes com molho de iogurte, por exemplo, é uma opção de substituição para o amendoim salgado. É possível observar e comparar por meio das tabelas do projeto, e do instrumento imagético a composição nutricional destes alimentos, e assim saber o que está sendo ingerido e o quão nutritivo o prato é. O amendoim salgado, por sua vez, possui um alto teor calórico, em comparação ao alimento alternativo. Outro ponto, é a quantidade de nutrientes do prato mais saudável, uma vez que ele possui legumes, a cenoura e o pepino, sua receita fica ainda mais nutritiva. Também é acrescentado o iogurte natural, que é uma ótima fonte de proteínas nesta receita.

Desta forma, é possível trocar os legumes por outros, ou acrescentar salsa, por exemplo, de acordo com o gosto e necessidade de cada pessoa, ou seja, criar novos pratos a partir deste e ainda sim continuar sendo uma opção saudável e nutritiva.

O tabule além de muito nutritivo, é leve, colorido, feito com ingredientes naturais e composto por diversos vegetais que servem como fonte de fibras, onde a ingestão desse nutriente é conhecido por promover a saciedade no organismo, o que torna mais fácil a tarefa de diminuir a quantidade de calorias consumidas ao longo do dia, além de possuir também o papel protetor para diversas doenças crônicas e distúrbios gastrointestinais (WHO; 2003.) Seus ingredientes são nutritivos e possuem muitos benefícios para a saúde, onde alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.(Guia Alimentar para a População Brasileira,2008)

o tomate, por exemplo, é considerado fonte de carotenóides, principalmente licopeno e β caroteno, das vitaminas B, C e E, de compostos fenólicos como flavonóides, além de conter baixo teor de lipídeos e calorias (Ferrari, 2008).

Já o limão, a hortelã e o pepino possui vitamina C, substância importante para a imunidade do organismo, proporciona proteção contra a oxidação descontrolada no meio aquoso da célula.(KLIMCKAC et al., 2007).

Ou seja, o tabule se mostrou uma alternativa nutritiva, saborosa e com uma quantidade reduzida de calorias gordura e sódio, ao contrário do salame, considerado ultraprocessado que contém um alto teor de sódio, gorduras, calorias e baixo teor em fibras, promovendo segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2008) consequências como o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias, que como consequência, quando consumimos alimentos ultraprocessados,tendemos, sem perceber, a ingerir mais calorias do que necessitamos;e calorias ingeridas e não gastas inevitavelmente acabam estocadas em nosso corpo na forma de gordura. O resultado é a obesidade.

O palmito é um alimento com baixo teor calórico em relação a azeitona, que apresentou ter a mesma quantidade de fibras, e mesmo sendo um alimento em conserva, apresentou ter menor quantidade de sódio em relação a azeitona. Segundo Sarno et al. (2013), o sódio é um dos principais fatores de risco para hipertensão arterial, e representa uma das principais causas de morbimortalidade cardiovascular. E estudos mostram que uma pequena diminuição no consumo de sódio, não seria apenas benéfico para a saúde, mas também na economia de gastos em tratamentos da doença, já que a hipertensão arterial é considerada um dos mais significativos problemas de saúde pública.

E em relação a quantidade de gorduras, o palmito não contém gordura, já a azeitona possui 12,70 g em 100 gramas, sendo sua maior parte de gorduras insaturadas. E segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2008), as gorduras insaturadas são fontes de ácidos graxos essenciais, e que devem fazer parte de nossa dieta por toda vida, porém, em quantidades moderadas.

A qualidade e quantidade de gordura alimentar é que vai determinar um maior risco ou não para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, bem como a concentração de lipídeos e lipoproteínas plasmáticas (LOTTENBERG, 2009). Os ácidos graxos do tipo ômega-3 e ômega-6, presente nas gorduras insaturadas são fatores de proteção a saúde, e principalmente o ômega-3, contribui para a melhora do perfil lipídico, diminuindo os riscos para doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, e no tratamento de artrite reumatóide por exemplo (BRASIL, 2008).

Os chips de couve foram a substituição para o queijo meia cura, que acabou contendo mais calorias que o queijo, porém é rica em fibras e vitaminas. A couve também é rica em alguns minerais de grande importância como o cálcio, que é

importante na manutenção óssea, em magnésio que é fundamental para a fixação do cálcio no organismo, e em zinco, que tem importante papel na fase de crescimento de crianças e adolescentes (LUENGO et al., 2018).

O aumento da ingestão de fibras é essencial para a melhora dos níveis lipídicos, para a redução da pressão arterial, para a melhora da glicemia em diabéticos, para o aumento da saciedade, auxiliando na perda de peso e melhorando o sistema imunológico (BERNAUD & RODRIGUES, 2013). As fibras são classificadas em solúveis, que são facilmente fermentáveis no cólon, como a pectina, e em insolúveis, como o farelo de trigo, que auxilia no aumento do bolo fecal e limita a fermentação do cólon (ANDERSON et al., 2009). As fibras produzem um impacto na velocidade do trânsito intestinal, no PH do cólon, e na produção de subprodutos importantes para as funções fisiológicas (DEVRIES, 2003).

O Tomate Cereja é um alimento com baixa calorias, contendo muitos nutrientes, sendo recheado de vitaminas e minerais. A ricota também é um alimento com baixas calorias, e repleta de proteína, cálcio, potássio, vitamina A e fósforo, sendo benéfico a saúde dos ossos e dentes e grande aliado para o ganho de massa muscular. Esse alimento contém menos teor de sódio, sendo indicado a pessoas hipertensas.

Sendo assim, juntando o tomate cereja com a ricota temos um alimento rico em grandes nutrientes e um ótimo substituto da mussarela que mesmo possuindo vitaminas, tem uma grande quantidade de sódio e gorduras .

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os petiscos estudados contém alto valor calórico, alta quantidade de sódio e gorduras. E são alimentos que são consumidos em altas quantidades em uma boa noite de lazer, e muitas vezes combinados com bebidas de alto valor calórico. A noite do petisco também pode ser prazerosa e saborosa quando se faz boas escolhas, sendo elas, com alimentos ricos em vitaminas, minerais, fibras, com baixas quantidades de gorduras, baixa quantidade de sódio. Algumas não foram opções menos calóricas, porém apresentavam uma rica composição nutricional. O rótulo é uma ferramenta importante, e é nele que constam todas as informações para se conhecer a melhor opção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, J.W.; BAIRD, P.; DAVIS, R. H. Jr; FERRERI, S.; KNUDTSON, M.; KORAYM, A. et al. Health benefits of dietary fiber. **Nutr Rev.** 2009;67(4):188- 205

BERNAUD, F. S. R.; RODRIGUES, T. C. Fibra alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. **Arq Bras Endocrinol Metab.** 57/6, p. 397-405, 2013.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, **Secretaria de Atenção à Saúde.** – Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 79 p.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). **Guia Alimentar para a população brasileira** 2^a ed. Brasília: MS; 2014.

BELLISLE, F. Meals and snacking, diet quality and energy balance. **Physiology & behavior**, v. 134, p. 38-43, 2014.

CASTRO, I. R. R. D. Desafios e perspectivas para a promoção da alimentação adequada e saudável no Brasil. **Cad Saúde Pública**, v. 31, n. 1, p. 7-9, 2015.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, sociedade e cultura.** Fiocruz, 2011.

DEVRIES, J. W. On defining dietary fibre. **Proceedings of the Nutrition Society.** 2003;46(3):112-29.

FERRARI AA. 2008. **Caracterização química de tomates** (*Lycopersicon esculentum*) empregando análise por ativação neutrônica instrumental. Piracicaba: USP. 151p. (Dissertação mestrado)

HALL, R. L. Foodborne illness: implications for the future. **Emerging Infect. Dis.**, v.3, n.4, p.555-559, 1997.

HE, F.; MACGREGOR, G. Uma análise abrangente sobre sal e saúde e a experiência atual de programas mundiais de redução de sal. **J Hum Hypertens** 2008; 23 (6): 363-384.

KLIMCZAK, I. et al. Effect of storage on the content of polyphenols, vitamin C and the antioxidant activity of orange juices. **Journal of Food Composition and Analysis**, v. 20, n. 3-4, p. 313-322, 2007.

LOTTENBERG, A. M. P. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. **Arq Bras Endocrinol Metab.** 2009; 53/5: p. 595-607.

LUENGO, R. de F. A.; BUTRUILLE, N-M. dos S.; CASTRO E MELO, R. A. de; SILVA, J. da; MALDONADE, I. R.; JÚNIOR, A. D. C. Determinação de minerais no solo e análise de folhas de couve produzida em Brasília. **Braz. J. Food Technol.**, Campinas, v. 21, e2017141, p. 1-9, 2018.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G. The impact of transnational “big food” companies on the South: a view from Brazil. **PLoS medicine**, v. 9, n. 7, p. e1001252, 2012.

NJIKE, V. Y.; SMITH, T.M.; SHUVAL, O.; SHUVAL, K.; EDSHTEYN, I.; KALANTARI, V.; YAROCH, A.L. Snack food, satiety, and weight. **Advances in Nutrition**, v. 7, n. 5, p. 866-878, 2016.

NUNES, M.F. O.; HUTZ, C. S. Análise da Produção de Artigos Científicos sobre o Lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa** Jul-Set 2014, Vol. 30 n. 3, pp. 307-315.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Ingestão de sódio em adultos e crianças. **Genebra: OMS**, 2013 [citado em setembro de 2021]. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85224/1/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf>

Política nacional de alimentação e nutrição. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 1999.

POLONIA, M.L.T.; PERES, F. Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira. **Cad Saude Publica** 2009; 25(8):1653-1666.

POWELL P.; SPEARS, K.; REBORI, M. O que é ambiente obesogênico? Extensão Cooperativa da Universidade de Nevada. **Folha de dados** 2010; [citado em 14 de setembro de 2021]. Disponível em: <<http://www.unce.unr.edu/publications/files/hn/2010/fs1011.pdf>>

SARNO, F.; CLARO, R. M.; LEVY, R. B.; BANDONI, D. H.; MONTEIRO, C. A. Estimativa de consumo de sódio pela população brasileira, 2008-2009. Rev. **Saúde Pública**, 2013.

World Health Organization (WHO). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003.