



**Salgadinhos de Festa UNIFIT*:
Uma escolha saudável**

**Bianca Celegatti Ortiz - 21000837
Felipi Carretero dos Santos - 20000097
Leticia Duque Estrada M Matioli - 21001093
Maria Vitoria Lima - 20001882**

UNIFEOB

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP, 2021

***UNIFIT = UNIFEOB FIT**

**Curso de Nutrição
Módulos 2 e 4**

Eixo Temático: Salgadinhos de Festa

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
Técnica Dietética	Débora Cristina da Cunha Nones Fernanda Maria Vital Oliveira Ana Lígia Nassar Milan
Farmacologia	Gustavo Elias Arten Isaac
Microbiologia e Imunologia	Eliana Pereira Chagas

Tema de pesquisa:

INSTRUMENTO IMAGÉTICO - SALGADINHOS DE FESTA

Tema de pesquisa do grupo:

Salgadinhos de Festa UNIFIT: uma escolha saudável

Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) constituem crescente problema mundial de saúde. Um dos fatores que mais contribuem para este aumento progressivo são os estilos de vida pouco saudáveis, principalmente a alimentação inadequada (MALTA, 2013). Apesar da Organização Mundial da Saúde (OMS) alertar há mais de quinze anos sobre a necessidade de promover melhorias na alimentação das populações (GENEBRA, 2003), o padrão alimentar mundial se deteriora progressivamente, sobretudo nas áreas urbanas (POPKIN, 1999). As mudanças no consumo alimentar parecem advir do ritmo de vida acelerado e intensas transformações no sistema alimentar, que promovem ascensão do consumo de alimentos ultra processados (BRASIL, 2014) em detrimento dos in natura e minimamente processados (SOUZA JUNIOR, 2015; MONTEIRO, 2019).

A partir da década de 80, a preocupação até então voltada à desnutrição associou-se a outro problema nutricional em expansão, a obesidade e suas conseqüentes comorbidades. As ações de saúde pública voltadas principalmente para suprir o déficit nutricional, também se voltaram à elaboração de diretrizes alimentares para prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT). Diversos estudos mostram que melhorar a alimentação e, conseqüentemente, o estado nutricional é a chave para proporcionar benefícios à saúde da população e reduzir gastos públicos. (MOTA, et al, 2008).

A descrição das práticas alimentares adotadas atualmente na adolescência tem correspondido a dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças (SCHIMIDT, 2005; ARANCETA-BARTRINA, 2006; CARMO, 2006; COOK, 2003). Este quadro está relacionado à manifestação cada vez mais precoce de doenças crônicas entre os adolescentes, como a obesidade e o diabetes, o que envolve um grande impacto em saúde pública (TORAL, 2007). Nesse sentido, é fortemente estimulado o desenvolvimento de estratégias de intervenção nutricional, inseridas no campo da educação em saúde, como uma perspectiva para o controle do problema nessa fase da vida. Em intervenções nutricionais, o foco central costuma ser a difusão de informações sobre os benefícios de determinados alimentos e nutrientes e os malefícios de outros (CASTRO, 2007).

Os óleos utilizados na fritura implicam em aspectos nutricionais importantes, envolvendo o transporte das vitaminas lipossolúveis, o fornecimento dos ácidos graxos essenciais das séries $\omega 6$ e $\omega 3$, precursores dos eicosanoides, o aporte energético e por apresentarem ampla aceitação pelas diversas camadas sociais (PERKINS & ERICKSON, 1996). Durante o processo de fritura de imersão, os óleos são continuamente expostos a vários fatores que levam a uma grande diversidade de reações químicas, tais como: hidrólise, oxidação e polimerização da molécula do triacilglicerol (SANIBAL, et al, 2002). Há evidências que animais de laboratório alimentados com óleos ou gorduras exaustivamente processadas em fritura podem apresentar alterações metabólicas que resultam na perda de peso, supressão do crescimento, diminuição do tamanho do fígado e dos rins, má absorção de gorduras, diminuição da taxa de dessaturação dos ácidos graxos linoléico e α -linolênico, aumento da taxa de colesterol no fígado e fertilidade reduzida (EDER, 1999).

As frituras apresentam limitações do ponto de vista nutricional. Efeitos antinutricionais dos óleos e gorduras de fritura têm sido estudados desde a década de 1950. Sob condições de fritura, os óleos e gorduras são levados à formação de inúmeros isômeros geométricos trans dos ácidos graxos oléico, linoléico e α -linolênico (BRETILLON et al., 1998). Há controvérsias sobre a significância dos ácidos graxos trans na nutrição humana, particularmente no que concerne seus efeitos negativos no perfil das lipoproteínas, com implicações desfavoráveis na aterosclerose. Há evidências de que a modesta ingestão de ácidos graxos trans pode afetar o perfil das lipoproteínas, aumentando a lipoproteína de baixa densidade (LDL), diminuindo a lipoproteína de alta densidade (HDL) e aumentando a lipoproteína a (Lpa) (ASCHERIO, 1997). Uma outra questão é se os ácidos graxos trans, são melhores ou piores do que os ácidos graxos saturados, substituídos no consumo de alguns alimentos fritos, gorduras e margarinas.

No processo de fritura as alterações físicas e químicas de óleos e gorduras, implicam na formação de compostos que podem trazer implicações nutricionais. Assim, conclui-se que há necessidade de se avaliar a concentração destas substâncias e também o grau de comprometimento nutricional e metabólico que as mesmas podem induzir e ainda é de fundamental importância, o monitoramento adequado da qualidade dos óleos e gorduras empregados nos processos de fritura. Outro aspecto que deve ser considerado é a incorporação adequada e o controle de aditivos sintéticos como o BHA, BHT, PG e outros ou naturais como vitaminas e compostos fenólicos que possam retardar o processo oxidativo (SANIBAL, et al, 2002).

O nutricionista é o responsável pela elaboração de cardápios que respeitem as características dos clientes, como idade, atividade ocupacional, hábitos alimentares e cultura local (ABREU, 2008). Segundo Barioni (BARIONI, et al, 2008) , para elaboração dos cardápios deve-se seguir três regras básicas de Pedro Escudeiro que consiste na variedade, visando garantir a oferta de todos os nutrientes necessários para uma vida saudável, moderação, ofertando-se todos os alimentos, porém alguns em baixa quantidade devido a sua composição, e proporcionalidade, onde se deve observar a proporção dos alimentos, conforme os grupos a que pertencem. Além disto, devem-se priorizar alimentos pouco processados, integrais e com mínima adição de sal e açúcar, devido ao maior valor nutricional e menor quantidade de aditivos químicos.

O nutricionista pode verificar as necessidades de seu cliente, hábitos e preferências alimentares, tipo de trabalho executado, perfil nutricional, doenças apresentadas, para que possa ser fortalecida a reeducação dos hábitos alimentares, se necessário, ajudando, dessa forma, a assegurar saúde, segurança e produtividade com a refeição fornecida. BERNARDO (1999), no entanto, ressalta o desafio do nutricionista em buscar oferecer alimentação saudável e prevenir problemas de saúde apenas com o conhecimento de todo o processo fisiológico e bioquímico da nutrição. Torna-se necessário, então, relacionar a alimentação saudável ao prazer do consumo dos alimentos.

O cardápio é o resultado final visível do trabalho de um nutricionista, podendo ser utilizado como ferramenta para auxiliar na educação alimentar, na promoção da saúde e na qualidade de vida. Neste sentido, o profissional pode aproveitar o cardápio e os alimentos nele utilizados para educar as pessoas, ensinando-as e

mostrando-lhes quais as melhores escolhas, as opções mais saudáveis, tentando exemplificar a interferência direta da alimentação na saúde, e, conseqüentemente, na qualidade de vida das pessoas. (VIEIROS, 2003).

Objetivo

Construir um instrumento imagético (álbum de fotos) para orientação alimentar com relação à salgadinhos de festa tradicionais versus salgadinhos de festa saudáveis, nutritivos e palatáveis.

Justificativa

A ligação da alimentação com os aspectos de saúde dos indivíduos vem sendo estudada há anos pela ciência da nutrição, que a cada dia encontra maiores evidências e inter-relações para essas questões. Por isso, ao trabalhar com o alimento, cabe ao nutricionista preocupar-se com a prevenção de doenças e a promoção da saúde, através de ações exercidas contínua e globalmente sobre indivíduo ou população, conduzindo a uma vida mais longa, saudável e produtiva. A alimentação saudável preserva o valor nutritivo e os aspectos sensoriais dos alimentos, os quais devem ser qualitativa e quantitativamente adequados ao hábito alimentar e capazes de promover uma vida saudável, que previna o aparecimento de doenças provenientes de hábitos alimentares inadequados (PHILLIPPI, 2000).

Mediante o aumento exacerbado das DCNT (Doenças Crônicas não Transmissíveis) e da obesidade, além do crescimento exorbitante do consumo de alimentos ultra processados, principalmente os salgadinhos fritos, o vigente trabalho visa elaborar alternativas saudáveis de salgadinhos de festa, com baixas calorias e gorduras, sem aditivos e químicas, como instrumento nutricional de orientação à população para que escolhas alimentares nutritivas e saudáveis sejam adotadas.

Materiais e Métodos:

Materiais – nesta pesquisa foram utilizados os seguintes materiais: utensílios de cozinha, cozinhas caseiras, balanças domésticas, forno convencional, airfryer.

Métodos –



Coxinha de frango Unifit:

Ingredientes:

1 kg de peito de frango, sem pele e sem osso.
2 cebolas médias picadas
2 dentes de alho espremidos
Suco de 1 limão
300 gr de cream cheese
200 gr de queijo parmesão ralado
Sal e pimenta do reino a gosto
3 gemas de ovo

Modo de preparo:

- Cozinhe o peito de frango com as cebolas e os dentes de alho.
- Separe o caldo para um futuro preparo de frango (caldo de frango), desfie o peito e misture bem. Junte o cream cheese e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta.
- Molde as coxinhas, pincele gema de ovo e empane com o queijo parmesão ralado. Em um refratário deixar uma folha de papel manteiga no fundo, organize as coxinhas e leve ao forno médio até dourarem.



Bolinha de queijo Unifit

Ingredientes:

500 kg de batata Asterix (casca rosa) cozida
200 gr de mussarela ralada
150 gr de farinha integral
1 litro de água
3 ovos inteiros
1 colher (sobremesa) de açafão
1 colher (sobremesa) orégano
Sal a gosto

Modo de preparo:

- Jogue na panela de pressão 1 litro de água com as batatas Asterix e deixe cozinhar por 10 minutos.
- Em seguida com a batata ainda morna jogue o açafão, orégano e uma colher de sopa de mussarela e mexa até formar uma massa homogênea deixando soltar do fundo da panela.
- Bata os ovos inteiros com um garfo e jogue sal a gosto.
- Faça bolinhas de queijo com auxílio das mãos colocando o restante da mussarela no meio da massa, depois pincele as bolinhas de queijo no ovo, empane o salgado na farinha integral e leve para fritadeira airfryer deixando assar por 15 minutos.



Quibe Unifit

Ingredientes:

200 gr de trigo para quibe
200 gr de carne moída (acém)
1 cebola média bem picadinha
1 dente de alho amassado
Folhas de coentro
1 suco de limão
1 ½ litros de água filtrada
Azeitonas picadas
Azeite e sal a gosto

Modo de preparo:

- Em uma tigela coloque o trigo e a água. Deixe de molho por 1 hora.
- Escorra bem o trigo.
- Acrescente ao trigo a carne moída e misture bem.
- Acrescente o coentro, a cebola, o alho, o sal, o suco do limão e o azeite. Misture bem.
- Molde os quibes e distribua em refratário, separados um a um. Passe azeite por cima dos quibes e leve ao forno 180 graus por aproximadamente 40min.



Empadinha de Palmito Unifit:

Ingredientes:

Recheio

200 gr de palmito pupunha picado (ou frango desfiado)

1/3 de xícara de cenoura ralada

3 colheres (sopa) de azeite extra virgem

2 colheres (sopa) de cebola picada

7.5 gr de alho amassado

2 gr de sal

1 gr de pimenta do reino moída na hora

2.5 gr de ervas finas secas

1/3 de xícara de tomate sem casca picado

Massa

2 ovos

2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada

2 xícaras farinha de arroz integral

2 colheres (sopa) de azeite extra virgem

8 colheres (sopa) de água ou até dar o ponto

Modo de preparo

- Em uma panela adicione a cebola, o alho, o palmito, refogue bem, até a cebola murchar, acrescentar a cenoura, e o tomate. Tempere com sal, pimenta do reino moída na hora e ervas finas secas. Reservar o recheio em um bowl, até esfriar.
- Para a massa, bater os ovos ligeiramente, acrescentar o azeite, e a farinha de linhaça, colocar aos poucos a farinha de arroz, amassando bem para incorporar na massa, ir acrescentando as colheres de água, até dar o ponto.
- Deixar descansando, após isso, modelar nas forminhas de empadinha, untadas de azeite, colocar o recheio e fechar os salgadinhos com a tampinha de massa moldada, pincelar gemas de ovo batido em cima.
- Assar em forno pré-aquecido a 180 graus, por 40 minutos ou até dourá-las.



Esfirra de Carne Unifit:

Ingredientes:

Recheio

- 240 gr de patinho moído
- 7.5 gr de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 3 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 2 gr de sal
- 1 gr de pimenta do reino moída na hora
- 2.5 gr de ervas finas secas
- ¼ de xícara de cebolinha picada
- ⅓ de xícara de tomate sem casca picado

Massa

- 2 ovos e 1 gema
- 1 gr de sal
- 400 gr de batata doce cozida no vapor e amassadas
- 165 gr de farelo de aveia
- 80 gr de farinha de arroz integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico

Modo de preparo:

- Em uma panela com azeite, adicione a carne moída até dourar e caramelizar, colocar cebola e alho em seguida, refogar bem, acrescentar o tomate picado, a cebolinha, temperar com sal, pimenta do reino moída na hora, as ervas finas secas e reservar em uma tigela até esfriar.
- Para a massa: cozinhar no vapor a batata doce descascada, deixar esfriar e amassar, em uma tigela acrescentar a batata doce, o fermento em pó e as gemas ligeiramente batidas, colocar aos poucos o farelo de avei, e ir amassando até dar liga, colocando após a farinha de arroz, e o sal. Abrir a massa com um rolo de macarrão ou em um cilindro, cortar em rodellas de aproximadamente 20 cm, rechear com a carne moída, e moldar as esfirras, pincele ovos batido em cima, untar a forma com azeite ou colar papel manteiga.
- Assar em forno pré-aquecido em 180 graus, por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.



Resultados

Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico)

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Coxinha de frango	25gr	Unidade pequena	110,7	Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras
Bolinha de queijo	10gr	Unidade pequena	26,5	Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras
Quibe	12gr	Unidade pequena	24,8	Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras
Empadinha de palmito	55gr	Unidade média	256,3	Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras
Esfirra de carne	80gr	Unidade média	203,2	Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras

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 (mcg)	Zinco (mcg)	Cálcio (mg)	Vitaminas (mcg)	Referência
Coxinha de frango	17	0,28	93	1,3	532	166	0,09	0,5	4	2,69	Taco
Bolinha de queijo	16,5	0,2	121	124	190,6	121,5	0,09	0,7	114,6	0,3	Tucunduva
Quibe	39	0,72	166	2,0	836	322	0,16	2,8	22	1,72	Taco
Empadinha de palmito	18	0,32	78	1,2	525	138	0,07	0,6	16	0,12	Taco
Esfirra de carne	nd	nd	nd	nd	581,2	nd	nd	nd	nd	nd	Tucunduva

**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	
Coxinha de frango	42,2	283	1184	9,6	34,5	5	1,8	10,7	2,6	0	Taco
Bolinha de queijo	46,1	272,2	1140	7,79	32,9	1,4	x	12	3,7	0	Tucunduva
Quibe	54	254	1062	14,9	12,3	0	3	14,6	4,6	0	Taco
Empadinha de palmito	28,2	358	1499	6,9	47,5	2,2	1,8	12	5,4	0	Taco
Esfirra de carne	nd	197,5	827	11	24,2	1,5	x	6,2	2,5	0	Tucunduva

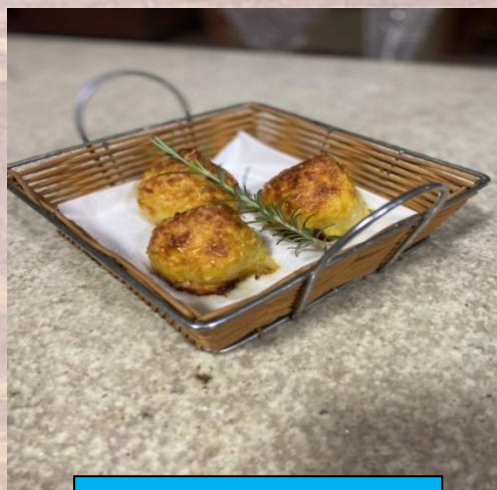
Coxinha de frango 100gr

Alimento Não Saudável					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Totais (g)	Fibras Totais (g)
Frita (Tucunduva)	374.44	42.02	9.1	18.62	1.88

Alimento Saudável					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Totais (g)	Fibras Totais (g)
Caseira, assada	266.28	3.44	26.15	16.42	0.43



Alimento não saudável



Alimento saudável

Bolinha de queijo 100gr

Alimento Não Saudável					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Totais (g)	Fibras Totais (g)
Frita (Tucunduva)	273.23	32.96	7.79	12.04	1.43

Alimento Saudável					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Totais (g)	Fibras Totais (g)
Caseira, airfryer	130	15,26	7,09	4,76	2,0



Alimento não saudável

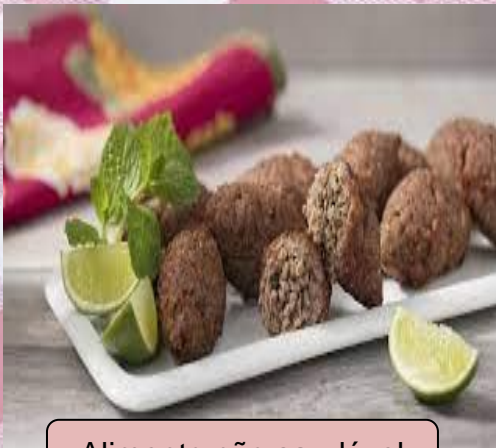


Alimento saudável

Quibe 100gr

Alimento Não Saudável					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Totais (g)	Fibras Totais (g)
Frita (TACO)	253.8	12,3	14,9	30.4	ND

Alimento Saudável					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Totais (g)	Fibras Totais (g)
Caseiro assado	92	8,64	6,98	3,32	0,9



Alimento não saudável



Alimento

Empadinha de palmito 100gr

Alimento Não Saudável					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Totais (g)	Fibras Totais (g)
Congelada Forno de Minas@ (Tucunduva)	267.5	27.5	9.25	13.75	1.5

Alimento Saudável					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Totais (g)	Fibras Totais (g)
Caseira, assada	113	6,51	2,45	8,63	1,4



Alimento não saudável



Alimento saudável

Esfirra de Carne 100gr

Alimento Não Saudável

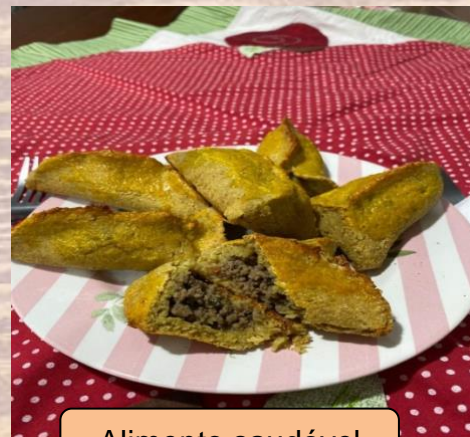
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Totais (g)	Fibras Totais (g)
Tucunduva	286.63	38.99	12.25	8.84	2.87

Alimento Saudável

	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gordura Totais (g)	Fibras Totais (g)
Caseira, assada	214	22,91	10,86	8,58	4,3

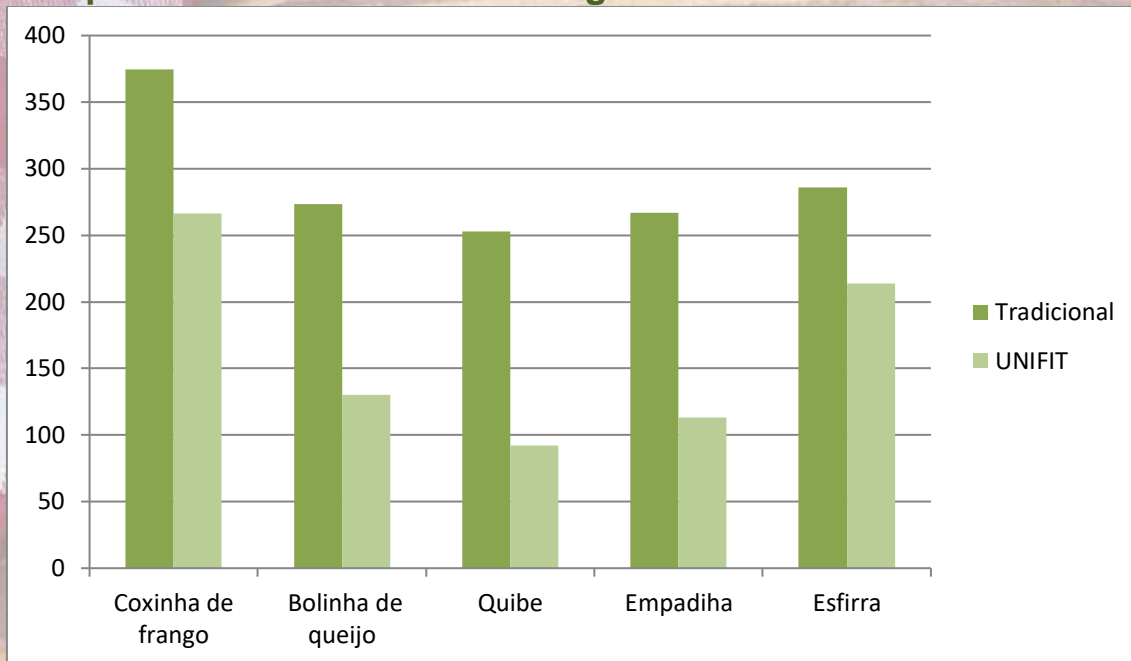


Alimento não saudável

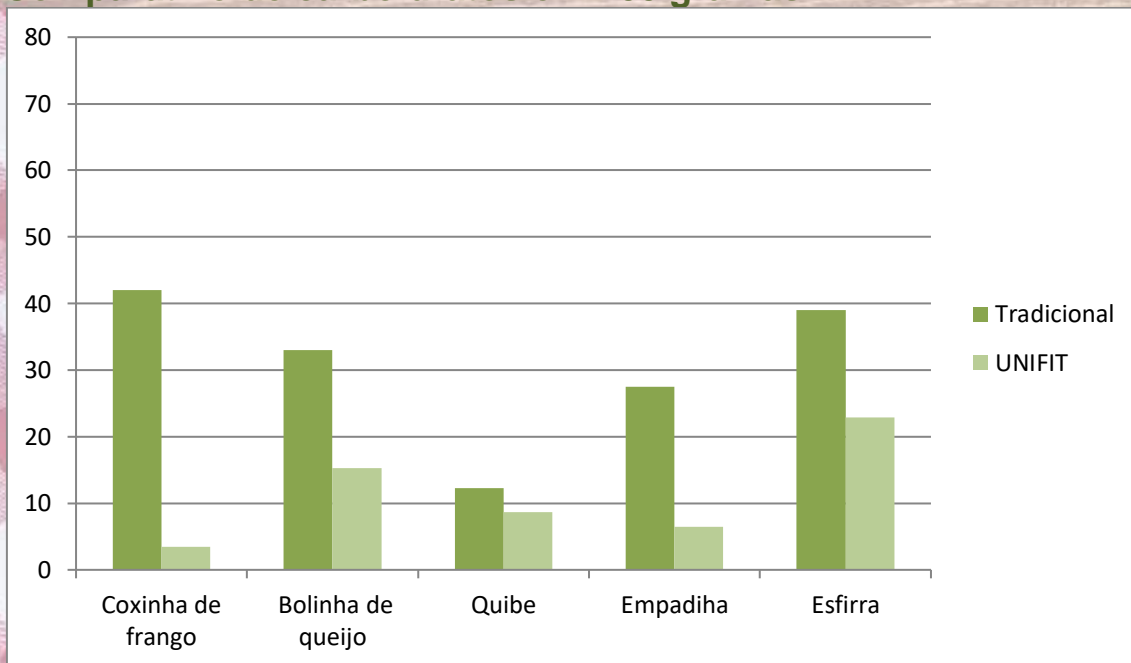


Alimento saudável

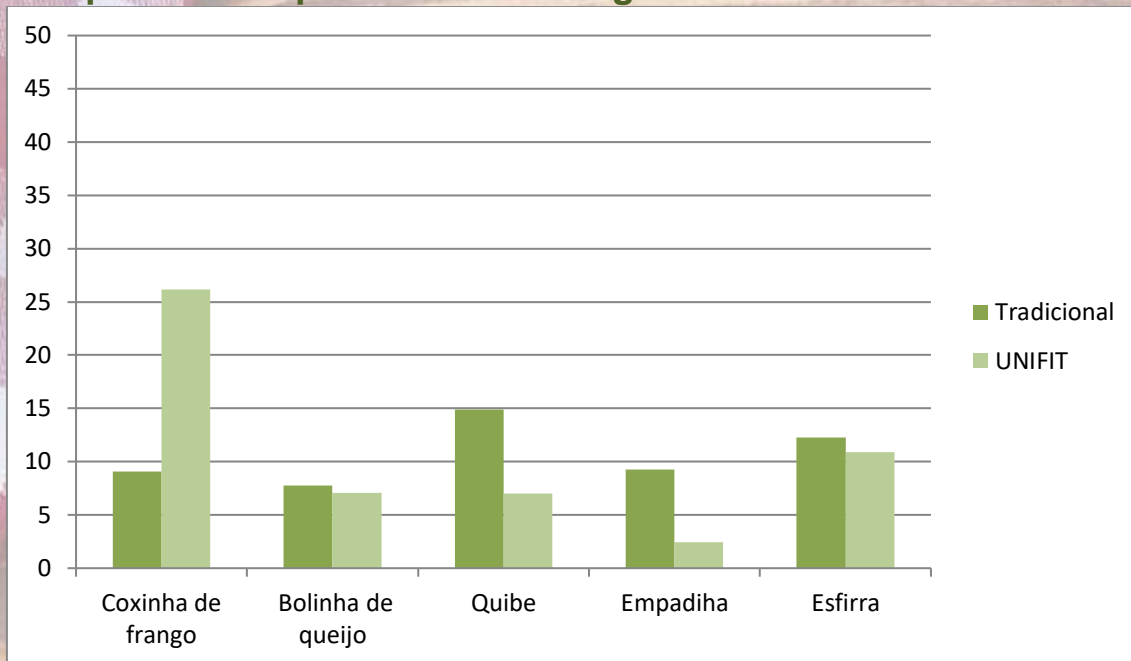
Comparativo de calorias em 100 gramas:



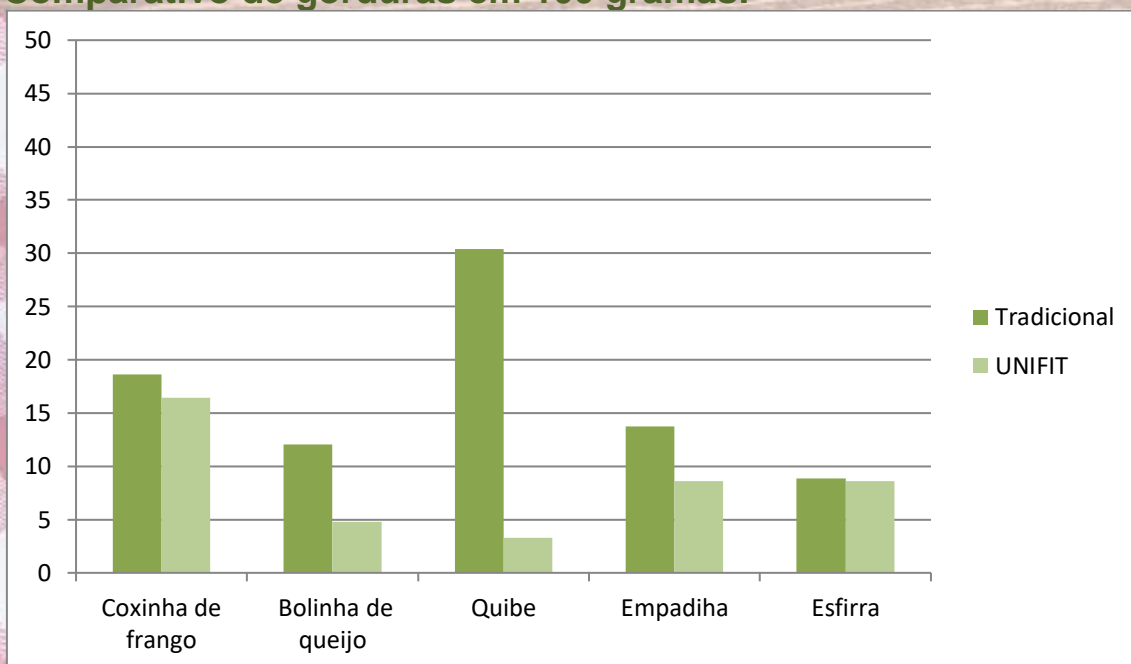
Comparativo de carboidratos em 100 gramas:



Comparativo de proteínas em 100 gramas:



Comparativo de gorduras em 100 gramas:



Discussão

Com o objetivo de transformar salgadinhos de festa tradicionais em salgadinhos de festa mais saudáveis, o trabalho foi desenvolvido optando por trocar ingredientes calóricos e gordurosos das receitas tradicionais por ingredientes mais saudáveis, além do modo de preparo tradicional ter sido modificado para que o resultado final pudesse realmente trazer benefícios nos salgadinhos de festa caseiros, como por exemplo, a escolha por prepará-los em fornos convencionais ou airfryer ao invés de fritos.

Pelos resultados anteriormente apresentados no comparativo entre os salgadinhos de festa tradicionais e os salgadinhos de festa saudáveis, as principais mudanças observadas foram que os cinco salgadinhos de festa preparados neste trabalho apresentaram diminuições significativas em seus valores calóricos, de carboidratos e de gorduras se comparados aos salgadinhos de festa tradicionais.

Conclusão

Dos resultados coletados na realização deste trabalho foi possível perceber que, com pequenas mudanças no modo de preparo e em alguns ingredientes, há diferenças significativas nas quantidades de calorias, carboidratos e gorduras.

Levando em consideração o aumento mundial da obesidade, muito em detrimento de uma alimentação rica em gorduras e pobre em nutrientes, principalmente em crianças e adolescentes, concluímos que uma estratégia de troca de ingredientes calóricos e gordurosos numa receita tradicional por ingredientes mais saudáveis, além do preparo do alimento ser feito assado ou em airfryer ao invés de frito, poderia contribuir na manutenção do peso, equilíbrio corporal, mais saúde e bem-estar.

Referências Bibliográficas

ABREU, E.S.; SPINELLI, M. G. N. ; ZANARDI, A. M. P.; Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer. São Paulo: Metha. 2011.

AYALA G. X.; ROGERS M.; ARREDONDO E. M.; CAMPBELL N. R.; BAQUERO, B.; DUERKSENN S.C.; et al. Away-from-home food intake and risk for obesity:

examining the influence of context. *Obes Examining Influence Context Obes* 2008.

ARANCETA, B. J.;SERRA-MAJEM, L.;PÉREZ-RODRIGO, C.;RIBAS-BARBA, L.;DELGADO-RUBIO, A.; Nutrition risk in the child and adolescent population of the Basque country: the enKid Study. *Br J Nutr* 2006.

ASCHERIO, A. & WILLETT, W. C.; Health effects of trans fatty acids. *Am. J. Clin. Nutr.*, Bethesda. 1997.

BARIONI, A. A. R.;BRANCO, M. F.;SOARES, V. C.; Preceitos fundamentais para plano alimentar: finalidades e leis. In: GALISA, M. S.; ESPERANÇA, L. M. B.;SÁ, N.G.; *Nutrição: conceitos e aplicações*. São Paulo: Books; 2008.

BERNARDO, H.; Avanços da Nutrição no restaurante industrial. *Revista Nutrição em Pauta*. São Paulo. 1999.

BRASIL, Ministério da Saúde (MS). Departamento de Atenção Básica. Secretaria de Atenção à Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª ed. Brasília: MS; 2014.

BRETILLON, L.; CHARDIGNY, J. M.; NOEL, J. P.; SEBEDIO, J. L.; Desaturation and chain elongation of mono-trans isomers of linoleic and a-linolenic acids in perfused rat liver. *New York*. 1998.

CARMO, M. B.; TORAL, N.;SILVA, M. V.;SLATER, B.; Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. *Rev Bras Epidemiol* 2006.

CASTRO, I.R.R.; SOUZA, T.S.N.; MALDONADO, L.A.; CANINÉ, E.S.; ROTEMBERG, S.; GUGELMIN, S.A.; A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Rev Nutr* 2007.

COOK, S.; WETZMAN, M.; et al.; Prevalence of a metabolic syndrome phenotype in adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2003.

EDER, K.; The effects of a dietary oxidized oil on lipid metabolism in rats. *Lipids*, Champaign. 1999.

MALTA, D.C.; ANDRADE, S.S..C.A.; STOPA, S.R.; et al.; Estilos de vida da população brasileira: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Epidemiol Serv Saude* 2015.

MONTEIRO, C.A.; CANNON, G.; LEVY, R.B.; et al.; Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr* 2019.

MOTA, J. F.; RINALDI, A. M.; PEREIRA, A. F., et al.; Adaptação do índice de alimentação saudável ao guia alimentar da população brasileira. *Revista de Nutrição [online]*. 2008.

PHILIPPI, S. T.; Tendências no consumo alimentar. In: Jornada Goiana de nutrição, 5 e Seminário da Faculdade de Nutrição – UFG. 2000.

POPKIN, B.M.; Urbanization, Lifestyle Changes and the Nutrition Transition. *World Develop* 1999.

SANÍBAL, E.; MANCINI FILHO, J.; Alterações físicas, químicas e nutricionais de óleos submetidos ao processo de fritura. *Caderno de Tecnologia de Alimentos & Bebidas. Fac. de Ciências Farmacêuticas – USP*. 2002.

SCHIMIDT, M.; AFFENITO, S.G.; STRIEGEL-MOORE, R., et al.; Fast-food intake and diet quality in black and white girls. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2005.

;

SOUZA-JUNIOR, P.R.B.; FREITAS, M.P.S.; et al.; Desenho da amostra da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *Epidemiol Serv Saude* 2015.

TARAL, N.; SLATER, B.; SILVA, M.V.; Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. *Rev Nutr* 2007.

VEIROS, M.; PROENÇA, R.; Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição – Método AQPC. *Nutrição em Pauta*. Ed. Set/out 2003.