



# ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL

**Realização: Divisão de Restaurantes  
Universitários**

**AUTORES:**

Adolfo Cosentino  
Ana Paula Cirilo

Antonia Manuela de Sá Batista  
Estelamar Maria Borges Teixeira  
Renata Lorena da Costa Ferreira

Silmara Lopes do Nascimento  
Taynara Cruvinel Maruyama

**UFU** 45  
ANOS

PROAEE

 **DIVRU**

**DIAGRAMAÇÃO E ILUSTRAÇÃO:**

Fellipe Nunes

**REVISÃO:**

Isabella Vasconcelos

**APOIO:**

Pró-reitoria de Assistência Estudantil (Proae)

Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM) -  
Campus Uberaba

**Universidade Federal de Uberlândia - UFU  
2023**

# Sumário



## 5 Capítulo 1: Como substituir bebidas adoçadas?

5 Sugestões de alternativas saudáveis e estratégias para superar as dificuldades

### 6 Receitas

6 Água de coco e hortelã

6 Suco de frutas e vegetais com gengibre

7 Suco de melão, agrião e laranja

7 Shake Adão e Eva

7 ¡Sangria!

---

## 8 Capítulo 2: Arroz com feijão

8 Sugestões e estratégias para superar as dificuldades

---

## 9 Capítulo 3: Alimentos ultraprocessados

9 Sugestões e estratégias para superar as dificuldades

---

## 10 Capítulo 4: Legumes e verduras

10 Sugestões e estratégias para superar as dificuldades

11 Passo a passo da técnica

### 13 Receitas

13 Salada colorida

14 Purê de legumes

# Sumário

## 14 Capítulo 5: Frutas

15 Sugestões e estratégias para superar as dificuldades

### 15 Receitas

15 Panqueca de aveia

16 Bolo de banana e aveia

17 Pavê de goiaba

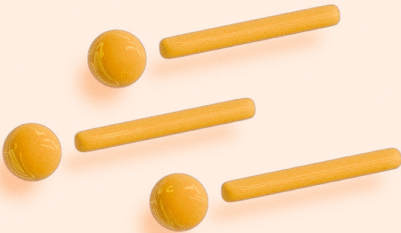
---

## 17 Capítulo 6: É hora de comer!

17 Sugestões e estratégias para superar as dificuldades

---

## 18 Referências



# Capítulo 1

## Como substituir bebidas adoçadas?

As bebidas adoçadas, tais como refrigerante, suco de caixinha e refrescos, são repletos de açúcar adicionado e aditivos alimentares.

Nossa cultura sofreu um impacto negativo com a inclusão desses itens no cotidiano, pois, com o consumo facilitado, abandonamos os rituais de preparação de alimentos e bebidas tradicionais.

O consumo de bebidas adoçadas pode contribuir para o aumento da densidade energética da refeição e acarretar o ganho de peso. O aumento do total da energia consumida também está relacionado ao fato de alimentos em consistência líquida exercerem baixa influência no controle do apetite e não promoverem saciedade com a mesma intensidade que os sólidos.

Ao longo do dia, nossa ingestão de líquidos deve vir prioritariamente da água pura ou contida nos alimentos e preparações culinárias. Sendo assim, **use e abuse da água para se hidratar**: é sempre a opção mais acertada, seja quente, gelada ou em temperatura ambiente.

**Atenção ao consumo de bebidas adoçadas artificialmente** normalmente apresentadas como "diet" ou "zero". Além de não prevenirem o ganho de peso, essas bebidas têm potencial de trazer prejuízos metabólicos e cardiovasculares aos indivíduos, pois sua composição é caracterizada pela baixa densidade de nutrientes e alto uso de aditivos alimentares e adoçantes artificiais, além de estimularem a preferência pelo sabor doce.



## Sugestões de alternativas saudáveis e estratégias para superar as dificuldades

1. Uma redução gradual do consumo de bebidas adoçadas tende a ser mais efetiva do que a interrupção abrupta. Efetue a substituição por água própria para o consumo humano ou "temperada" com rodela de limão, folhas de hortelã e casca de abacaxi;
2. Água de coco natural, café e chá podem ser consumidos, desde que com moderação e preferencialmente sem ou com o mínimo possível de adição de açúcar;

**3.** Frutas *in natura* são excelentes opções nos lanches ou como sobremesa nas principais refeições;

**4.** Os sucos naturais feitos a partir da fruta podem ser consumidos, mas não devem ser prioridade, pois não fornecem os mesmos benefícios que o consumo da água ou da fruta inteira. Ao preparar sucos naturais, evite coá-los. O fruto com todas suas partes – casca e bagaço – apresenta nutrientes que podem ser perdidos durante o preparo;

**5.** Leve garrafas de água na bolsa quando sair de casa, garantindo acesso à água potável durante o dia, além de economizar.

**6.** Em casa, no trabalho ou na faculdade, mantenha sempre visível uma garrafa de água;

*\*Observação: nos Restaurantes Universitários não é permitido o uso de garrafas. Que tal deixar um copinho na mochila?*

## Se liga nas receitas:

Desfrutar uma bebida de verdade, divertida e saudável, cai bem! Para ajudar você a pensar fora da caixinha, sugerimos experimentar as receitas a seguir. Algumas propõem adoçar as bebidas com pouca quantidade de açúcar ou mel, mas incentivamos você a fazê-las sem açúcar para apreciar melhor a diversidade de sabores dos ingredientes.



### 1. Para refrescar: água aromatizada **Água de coco e hortelã**

#### **Ingredientes:**

- Ramos de hortelã limpos, a gosto •
- 1 litro de água de coco natural •
- Pedaços de fruta da sua preferência (sugestão: laranja, limão, carambola, morango, uva e kiwi) •
- Gelo a gosto •

#### **Modo de preparo:**

Coloque a água de coco em uma jarra grande. Destaque as folhas de hortelã e adicione no recipiente. Junte as frutas e deixe descansar entre 30 minutos e 2 horas. Por fim, coloque o gelo.



### 2. Para saborear: sucos e shakes **Suco de frutas e vegetais com gengibre**

#### **Ingredientes:**

- 1 copo de suco de laranja •
- 1 folha de couve •
- 4 ramos de salsinha •

- 10 folhas de hortelã
- 1/2 maçã
- 10 morangos
- Gengibre a gosto
- Água de coco e canela a gosto (opcionais)

### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e beba com gelo.

## Suco de melão, agrião e laranja

### Ingredientes:

- Melão (250g)
- Suco de laranja (200 ml)
- Água
- Folha de agrião a gosto

### Modo de preparo:

Coloque no liquidificador o melão, a água, o suco de laranja e bata bem. Em seguida, comece a adicionar o agrião (experimente e ajuste para ficar agradável ao seu paladar). Sirva gelado.



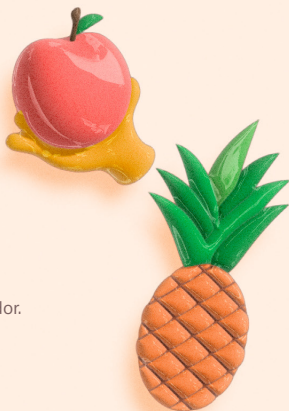
## Shake Adão e Eva

### Ingredientes:

- 1 maçã pequena
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 colher de chá de aveia em flocos
- ½ colher de chá de linhaça
- 200 ml de leite (semi)desnatado gelado
- Mel (1 colher de chá – opcional)

### Modo de preparo:

É só bater todos os ingredientes no liquidificador.



### 3. Para sextar: drink sem álcool

## ¡Sangria!

### Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de suco de abacaxi (da fruta coado ou polpa congelada)
- 2 xícaras de chá de suco de uva integral sem açúcar
- 1 litro de água com gás
- 1 maçã picada (sem casca ou sementes)

**Modo de preparo:**

Em uma jarra de vidro, coloque as frutas em pedaços. Em seguida, acrescente o suco de abacaxi, o suco de uva, a água com gás, o gelo e misture tudo. Bebida criada no sul da Espanha.



## Capítulo 2

### Arroz com feijão

Arroz e feijão é o **prato típico do brasileiro**. O consumo dessa combinação melhora a saciedade e promove o bem-estar por ser uma preparação completa, saborosa e da nossa cultura. Além de ser apreciada por grande parte da nossa população, **é bastante acessível e possui um excelente perfil de nutrientes**.

### Sugestões e estratégias para superar as dificuldades

1. Vale a pena investir no consumo eventual de variedades de feijão (preto, carioca, branco, de corda, fradinho etc.) ou substituí-lo por outras leguminosas, como lentilha, ervilha ou grão-de-bico;
2. Para além da combinação com o arroz, o feijão pode ser consumido com farinha de mandioca (como no caso do tutu ou do feijão tropeiro), no acarajé, no baião-de-dois ou até mesmo em sopas e saladas;
3. O preparo do feijão, embora possa ser um pouco demorado, é muito simples. Para reduzir o tempo de cozimento e facilitar a digestão dos grãos, deixe-os de molho antes do cozimento (de 6 a 12 horas). A utilização da panela de pressão é outra estratégia convencional que pode ser empregada;
4. Utilize temperos naturais (como cheiro-verde, alho, cebola, manjeriço, pimenta do reino, cominho, louro, hortelã, orégano, coentro, alecrim, pimentão, tomate, entre outros) para dar mais sabor às preparações e reduzir o uso excessivo de sal;
5. O feijão pode ser congelado em pequenas porções para ser consumido ao longo dos dias da semana de forma prática.
6. Restaurantes que servem refeições preparadas na hora, como "quilos", "buffets" ou "pratos feitos" são boas opções para o consumo de feijão. Valorize refeitórios institucionais (em locais de trabalho e instituições de ensino) e restaurantes populares que servem comida fresca;
7. Levar comida feita em casa ("marmitta") para o local de trabalho ou estudo pode ser outra boa opção.



# Capítulo 3

## Alimentos ultraprocessados



Hambúrguer e/ou embutidos (linguiças, salsicha, presunto, mortadela, salames), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos/bolachas salgados ou recheados, doces ou guloseimas são **alimentos ultraprocessados e devem ser evitados**.

Por conta dos ingredientes, são alimentos nutricionalmente desbalanceados, ricos em gorduras, açúcares e sódio, muito pobres em fibras, vitaminas e minerais. Esses alimentos **prejudicam o controle da fome e da saciedade e estimulam o comer sem atenção**, induzindo ao consumo excessivo.

### Sugestões e estratégias para superar as dificuldades

1. Valorize as três principais refeições do dia – café da manhã, almoço e jantar. No almoço e no jantar, consuma comida feita na hora, como arroz e feijão, macarrão, carnes, ovos, legumes e verduras, farinha de mandioca, panquecas e tortas caseiras;
2. Quando necessário, para as pequenas refeições, consuma leite ou iogurte natural, acompanhados de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como frutas frescas, castanhas, amendoim ou nozes, tapioca, pamonha etc.;
3. Priorize frutas inteiras como sobremesa ou, em menor frequência, sobremesas caseiras como bolos, tortas caseiras e compotas, em vez de doces ou guloseimas industrializadas;
4. Planeje o tempo designado para a alimentação. Faça uma lista de compras antes de ir ao mercado, pensando em potenciais refeições que serão preparadas ao longo da semana. Os alimentos não perecíveis podem ser comprados com menos frequência (a cada 15 dias, por exemplo) e os alimentos frescos e perecíveis, uma ou duas vezes na semana;
5. Em casa, tenha sempre disponíveis alimentos que possam ser utilizados para preparar rapidamente uma refeição (macarrão e ovos, por exemplo);
6. Sempre que possível, carregue alimentos saudáveis e práticos para transportar e consumir, tais como frutas, castanhas e nozes;
7. Leia a lista de ingredientes presente nos rótulos dos alimentos. Um número elevado de ingredientes (cinco ou mais) e a presença de ingredientes com nomes pouco familiares (glutamato monossódico, xarope de milho, amido modificado, gordura vegetal hidrogenada, espessante goma xantana, carboximetilcelulose, aromatizantes etc.) indicam que o produto é ultraprocessado.



# Capítulo 4

## Legumes e verduras

Legumes e verduras são **excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras antioxidantes** e possuem uma quantidade baixa de calorias. Conferem proteção para a obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, incluindo para alguns tipos de câncer. Além disso, as fibras presentes nesses alimentos contribuem para o funcionamento saudável do intestino, ajudando a evitar a constipação.

### Sugestões e estratégias para superar as dificuldades

1. Existe uma variedade imensa de legumes e verduras no país. Esses alimentos podem ser incorporados à alimentação de diversas maneiras: em saladas cruas, em preparações quentes (cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados), em sopas e, em alguns casos, recheados ou na forma de purês;
2. Algumas vitaminas desses alimentos podem ser perdidas com altas temperaturas ou até mesmo pelo contato com a luz. Nesse caso, recomenda-se a ingestão deles crus, na forma de saladas ou cozidos no vapor;
3. É interessante que parte das compras seja feita em feiras, sacolões e varejões, onde encontrará mais variedade e qualidade. Para reduzir custos, opte pelos alimentos que estejam na safra;
4. Para economizar tempo, torna-se útil armazenar legumes e verduras já higienizados no refrigerador ou picados no congelador. No último caso, opte por potes transparentes com tampa e nunca se esqueça de colocar etiquetas com o nome e a data do congelamento.

### ★ Dicas para manusear esses alimentos

#### DICA 1:

#### Para sanitizar adequadamente as frutas, legumes e verduras

- Retirar as partes estragadas e machucadas das frutas, legumes e verduras, se necessário;
- Lavar em água corrente;
- Colocar em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos. Utilize água sanitária própria para uso em alimentos (veja no rótulo) na proporção de 1 colher de sopa do produto para 1 litro de água;

- Enxaguar em água potável;
- Secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. Para as frutas e legumes deixar escorrer bem a água, e para as verduras pode ser utilizado uma secadora doméstica de folhosos.

## DICA 2:

### Como congelar hortaliças

• A utilização correta do congelamento permite estender a durabilidade das hortaliças sem grandes perdas do valor nutritivo e do sabor. O método chamado branqueamento é essencial para o procedimento de congelamento, e permitirá preservar os nutrientes e a cor viva dos alimentos. Confira abaixo as etapas do procedimento:

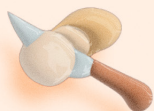
### Passo a passo da técnica

- Lave verduras e legumes em água corrente, uma a uma;
- Corte da forma em que serão consumidos. Procure cortar em pedaços uniformes para depois branquear por igual;
- Mergulhe os alimentos em uma panela com água fervente;
- Com o auxílio de uma peneira ou escumadeira, recolha os alimentos da fervura, colocando-os em outro recipiente rapidamente, com água e gelo;
- A água gelada interromperá o cozimento rapidamente;
- Acondicione legumes ou verduras em potes herméticos ou em sacos próprios para alimentos, preenchendo até a borda;
- Etiquetar os recipientes e congelar;

\* Para saber o tempo de branqueamento de cada hortaliça consulte a tabela a seguir:

TABELA DE BRANQUEAMENTO DE HORTALIÇAS	
Hortaliças	Preparo e tempo de branqueamento em água fervente
Abóbora madura picada	3 minutos; ou cozinhar, amassar e congelar o purê
Abobrinha picada	2 a 3 minutos
Abobrinha ralada	1 a 2 minutos
Acelga picada	2 minutos
Aipo (talos picados)	2 a 3 minutos





## TABELA DE BRANQUEAMENTO DE HORTALIÇAS

Hortalças	Preparo e tempo de branqueamento em água fervente
Aipo (folhas)	Não branquear
Alcachofra inteira	Cozinhar al dente em água com limão
Alho-poró (talo)	2 a 3 minutos
Almeirão picado	2 minutos
Aspargo	2 a 4 minutos, dependendo do tamanho
Batata	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Batata-doce	Cozinhar, amassar e congelar o purê
Berinjela picada	4 minutos
Beterraba	Cozinhar e cortar em pedaços
Brócolis	2 minutos
Cebola picada	Não branquear
Cenoura pequena e inteira	5 minutos
Cenoura picada	2 minutos
Cheiro-verde	Não branquear
Chicória picada	2 minutos
Couve picada	2 minutos ou não branquear
Couve-chinesa picada	2 minutos
Couve-de-bruxelas	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Couve-flor picada	3 a 4 minutos
Ervilha em grão	1,5 minuto a 2,5 minutos
Ervilha em vagem	2 a 3 minutos, dependendo do tamanho
Espinafre picado	2 minutos
Feijão-vagem	2 minutos

## TABELA DE BRANQUEAMENTO DE HORTALIÇAS

Hortaliças	Preparo e tempo de branqueamento em água fervente
Inhame / cará	Cozinhar, amassar e congelar o purê
Mandioquinha-salsa	Não branquear
Melancia	Não branquear
Melão	Não branquear
Moranga picada	3 minutos; ou cozinhar, amassar e congelar o purê
Morango	Não branquear
Mostarda de folha picada	2 minutos
Nabo picado	3 minutos
Pimentão cortado ao meio	3 minutos ou não branquear
Pimentão em fatias ou rodelas	2 minutos ou não branquear
Quiabo	2 a 3 minutos
Repolho picado	1,5 minuto ou não branquear
Tomate picado	Cozinhar por 20 a 30 minutos



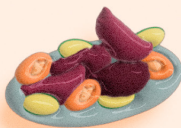
A técnica de descongelamento varia de acordo com o preparo. As hortaliças podem ser descongeladas diretamente na panela, sob refrigeração ou em água fervente para terminar o cozimento. Use o forno micro-ondas se for preparar o alimento imediatamente e lembre-se sempre de não descongelar os alimentos em temperatura ambiente.

## Essa é a hora de tirar as receitas da gaveta e se aventurar na cozinha!

### Salada colorida

#### Ingredientes:

- 1 xícara de beterraba cozida ralada
- 1 xícara de cenoura cozida ralada
- 1 xícara de abobrinha cozida ralada



- 3 colheres de sopa de cebola picada em cubos muito pequenos •
- 1 colher de sopa de maionese •
- 1 colher de sopa de iogurte natural •

### Modo de preparo:

Montar a salada em uma vasilha pequena redonda. Untar a vasilha com um pouco de azeite e colocar uma camada de cenoura ralada, a outra de abobrinha e depois adicionar as cebolas picadas. A última camada é de beterraba ralada. Finalizar com fios da mistura de maionese e iogurte por cima da beterraba.

Rendimento: **3 porções**



## Purê de legumes

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de óleo •
- ½ colher de chá de sal •
- 1 dente de alho amassado •
- 2 xícaras de chuchu cozido e amassado •
- 1 xícara de leite (semi)desnatado •

### Modo de preparo:

Levar o legume amassado para refogar em uma panela com o óleo, o sal e o alho. Deixar refogar e posteriormente acrescentar o leite aos poucos até que se obtenha a consistência desejada.

Rendimento: **3 porções**

*\*Dica: Pode ser feito com qualquer legume. Pode-se acrescentar queijo minas padrão ralado.*



# Capítulo 5

## Frutas

Frutas são **excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais** e de vários compostos com atividades biológicas (como antioxidantes) que contribuem para a prevenção de muitas doenças. As fibras presentes nesses alimentos contribuem para o funcionamento saudável do intestino, ajudando a evitar a constipação intestinal.

## Sugestões e estratégias para superar as dificuldades

1. As frutas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), no café da manhã, no almoço e no jantar, ou como pequenas refeições;
2. Além de puras, as frutas podem ser adicionadas em salada de folhas, como a manga; misturadas em salada de frutas; ou consumidas com iogurte natural, leite e aveia ou como cremes;
3. O congelamento de frutas maduras é uma alternativa para aumentar o consumo e o aproveitamento;
4. Sempre que possível, prefira a aquisição direta dos produtores, como os agricultores familiares de cooperativas, ou em feiras e sacolões ou varejões, onde encontrará produtos mais frescos, variados, de qualidade e baratos, já que esses locais têm menos intermediários entre o agricultor e o consumidor final;
5. Para pequenos lanches fora de casa, planeje levar frutas práticas e portáteis, como banana, goiaba, tangerina e maçã. Se tiver onde refrigerar, levar frutas picadas é uma alternativa interessante.

## Vamos de receitas?

### Panqueca de aveia

#### Ingredientes:

- 1 ovo
- ½ xícara de óleo
- 1 e ½ xícara de leite (semi)desnatado
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 colher de café de fermento químico
- 1 pitada de sal



#### Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos. Utilizar uma frigideira média antiaderente para preparar as panquecas, untar a frigideira com um fio de óleo e levar ao fogo até aquecer. Com o auxílio de uma concha pegar uma porção de massa e colocar na frigideira, girar a frigideira para espalhar bem a massa. Abaixar o fogo e deixar dourar por baixo em seguida virar do outro lado e deixar dourar, repetir o processo com toda a massa. Reservar as panquecas.



### Recheios doces:

- maçã, abacaxi e canela -
- maçã, coco e uvas passas -
- banana caramelizada -
- geleias de frutas diversas -

### Recheios salgados:

- frango desfiado com requeijão -
- carne moída refogada -
- brócolis com ricota ou queijo minas -

### Modo de preparo:

Pegar uma panqueca e adicionar 1 colher de sopa do recheio por cima, enrolar bem a panqueca. Repita o processo com todas as massas, coloque as panquecas em uma travessa uma ao lado da outra. Por cima adicionar qualquer ingrediente que gostar como coco ralado ou castanhas trituradas.

Rendimento: **13 porções.**

## Bolo de banana e aveia



### Ingredientes:

- 3 ovos •
- 3 colheres de sopa de manteiga •
- 1 xícara de açúcar •
- 3 bananas- caturra bem maduras •
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo •
- 1 xícara de aveia em flocos médios •
- 1 colher de café de canela em pó •
- 1 colher de sopa de fermento químico •

### Modo de preparo:

Primeiramente bater no liquidificador os ovos e a manteiga, acrescentar o açúcar e bater um pouco mais. Acrescentar as bananas e bater. Por fim, acrescentar a farinha e a aveia no liquidificador e bater. Passar a mistura do liquidificador para uma tigela e acrescentar a canela e, por último, o fermento químico. Colocar em uma forma untada e enfarinhada e levar ao forno por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: **16 porções**

★Dica: Pode-se adicionar ameixa seca ou uvas passas sem semente picadas.



## Pavê de goiaba

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas da lata de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 e ½ pacote de biscoito maisena
- 1 xícara de geleia de goiaba



### Modo de preparo:

Levar ao fogo o leite condensado, o leite e o amido de milho, misturando até formar um mingau mais grosso. Depois ir montando camadas de biscoito, creme e doce até finalizar. A última camada será de creme e por cima um pouco de geleia.

Rendimento: 13 porções.



## Capítulo 6

### É hora de comer!

O ambiente onde comemos pode influenciar a quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação. **Locais limpos, tranquilos e confortáveis ajudam a concentração no ato de comer** e convidam a que se coma devagar e se aprecie as preparações culinárias. Refeições feitas em companhia evitam que se coma rapidamente e favorecem a escolha por ambientes mais adequados, pois refeições compartilhadas demandam mesas e utensílios apropriados.

### Sugestões para mudança de comportamento

1. Encare o ato de comer como um momento privilegiado, no qual é possível compartilhar as tarefas que precedem e sucedem o consumo das refeições, além de desfrutar da companhia de seus familiares, colegas ou amigos;
2. Ao mastigar mais vezes os alimentos, é possível aumentar naturalmente a concentração no ato de comer e prolongar sua duração, bem como usufruir de todo o prazer proporcionado pelos diferentes sabores e texturas dos alimentos e de preparações culinárias;
3. Refeições feitas em horários semelhantes todos os dias e consumidas com atenção e sem pressa favorecem a digestão dos alimentos e também evitam que se coma mais que o necessário;
4. Consumir uma salada ou uma sopa antes do prato principal é outra maneira de conceder ao organismo o tempo suficiente para que os alimentos sejam mais bem aproveitados e para que não se coma em demasia.

# Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 33 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição**: material de apoio para profissionais de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 164 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 116 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 1 - Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar**: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 26 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Das prateleiras à mesa: guia prático de como manusear e utilizar os alimentos de forma adequada**. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/das-prateleiras-a-mesa-guia-pratico-de-como-manusear-e-utilizar-os-alimentos-de-forma-adequada>. Acesso em: 12 jul. 2022.

EMBRAPA. **Congelador**: um aliado na redução do desperdício. Disponível em: <https://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada/secoes/congelador-e-desperdicio>. Acesso em: 12 jul. 2022.

<https://doceveneno.org.br/>



