

TÉCNICAS DIETÉTICA E GASTRONÔMICAS: Estratégia para melhorar da aceitabilidade de alimentos e prevenção de doenças crônicas e obesidade

Giullia Giovanna Henrique Leão Volpato¹; Fernanda Fumagalli^{2*}

¹ Graduanda em Nutrição, Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ² Mestre em Alimentos e Nutrição – Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade Estadual Paulista; docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

* autor correspondente: ferfumagalli@yahoo.com.br

RESUMO

A técnica dietética é uma área da graduação do curso de Nutrição ao qual, com a ajuda das ciências exatas, busca operações que submetem os alimentos após seleção e higienização, observando as modificações que os alimentos sofrem ao decorrer da preparação, além de melhorar a aparência e auxiliar no seu sabor. A prática dessa área pode facilitar a aceitação aos alimentos e o desempenho do paciente na busca pela qualidade de vida, se realizada corretamente e com acompanhamento de um profissional nutricionista. O propósito da pesquisa é demonstrar como o uso da técnica, juntamente com a gastronomia, de maneira correta auxilia na aceitação de alimentos, promovendo benefícios alimentares, melhorando a qualidade de vida e minimizando risco de desenvolvimento de doenças. Através da pesquisa bibliográfica em livros, artigos científicos, os dados levantados denotam crescente aumento das doenças crônicas não transmissíveis, o que reflete em baixa qualidade de vida. A promoção do bem-estar, focando em saúde, provém de um conjunto de fatores, como alimentação adequada, exercício físico, horas de lazer, estado emocional, mudanças na rotina são fundamentais para promoção de saúde. E alimentar-se bem, acompanhado de um nutricionista são fundamentais para o sucesso da melhoria do estilo de vida.

PALAVRAS-CHAVE: técnica dietética, aceitabilidade, técnica gastronômica, alimentação, doenças crônicas não-transmissíveis.

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, a taxa de obesidade tem crescido ultimamente, o que pode estar atribuído a maus hábitos de vida da população brasileira, como má alimentação e sedentarismo. Daí a importância do incentivo por uma alimentação saudável na rotina diária que engloba a melhoria da saúde (melhoria na qualidade de vida) e a prevenção de doenças (PESSA, 2017).

Cerca de 60% da população adulta brasileira encontra-se acima do peso, reflexo da ingestão descontrolada de alimentos processados e ultra processados; o excesso do consumo desses alimentos geralmente ocorre por conta da rotina acelerada que os padrões atuais

estabeleceram; da questão financeira, pois vende-se uma imagem que industrializados são mais baratos; além da dificuldade em preparar as refeições, o que acaba fazendo com que a população opte por *fast food*, que é uma alimentação com teor calórico mais alto, diferente da refeição nutricionalmente completa (PESSA, 2017).

Há anos a comunidade científica discute acerca de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e melhoria na qualidade de vida. O aumento nos quadros de hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade e câncer, é uma preocupação. As DCNTs são doenças que podem ser prevenidas com o auxílio de acompanhamento nutricional,

retirando os maus hábitos alimentares com a alimentação consciente ou a orientação de um profissional da área (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS), 2019).

O aumento dessas doenças deve-se a mudanças no comportamento alimentar dos indivíduos, onde cada um adquire hábitos alimentares pouco nutritivos e mais energéticos no decorrer das fases de crescimento. O baixo consumo de alimentos saudáveis, com alto valor nutricional, depara-se a um ambiente obesogênico, levando em consideração os fatores sociais, econômicos e culturais (MORAES et al., 2019).

O propósito do profissional nutricionista é mudar essa realidade, trazendo mais conforto e autoconfiança aos pacientes, ajudando-os a manter uma rotina alimentar mais nutritiva. O ideal é fazer com que as pessoas se interessem em ter uma boa alimentação demonstrando as vantagens desse hábito, a relação entre nutrição e doenças, como preveni-las com a ajuda da técnica dietética, estimulando os pacientes a cozinhare, o contato com o alimento, descobrindo as preferências e diminuindo a rejeição de alimentos (OPAS, 2019).

O fundamento da técnica dietética para o nutricionista é possibilitar o vínculo entre paciente e alimento, apresentando diversas formas de preparações o permitindo escolher a refeição a qual se identifique, ampliando seu paladar, mudando a concepção de alimento ruim, assim fazendo-o aceitar alimentos que, por razões culturais ou sociais, não sejam tão comuns em sua refeição, buscando assim, uma alimentação mais variada. A técnica de preparação tem a finalidade de preservar os nutrientes durante o processo de cocção dos alimentos, concedendo melhor apresentação em questão de aparência, aroma e sabor (SANTOS et al., 2018).

MORAES et al. (2019) associa a aceitabilidade de alimentos a três sentidos do corpo humano, sendo eles o tato,

a visão e o olfato. Logo percebe-se que tais características podem ser alcançadas a partir da utilização da técnica dietética juntamente com a gastronomia, como estratégia para mudança desses hábitos alimentares da população.

O presente trabalho busca tornar possível a aceitação de alimentos, cuja aprovação é mínima, estimulando a prática da preparação das próprias refeições, através da aplicação da técnica dietética no dia a dia das pessoas, orientando a procura consciente da qualidade dos alimentos frescos presentes na rotina.

Para a pesquisa, foi realizada uma revisão bibliográfica, disposta de vários artigos e sites eletrônicos, como OPAS, Ministério da Saúde, Scientific Electronic Library Online (Scielo), Jornal da USP, Universidade Federal de São Paulo e Sociedade Brasileira de Diabetes, onde foi analisado dados e retirado informações a respeito de doenças crônicas não transmissíveis, gastronomia e aceitabilidade, nutrição e gastronomia, alimentação saudável e consumo de alimentos industrializados.

2 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Após analisar as fontes de estudos utilizadas, foi observado o aumento de casos de doenças crônicas e sedentarismo entre a população brasileira. Esse aumento significativo é resultado do alto consumo de alimentos industrializados, do sedentarismo, da falta de flexibilidade das pessoas, ansiedade e do estresse ao longo da rotina, o que os levam a optarem por produtos e alimentos, ricos em amidos e pouco nutritivos, com alto valor calórico (PESSA, 2017).

Segundo a OPAS (2018), o câncer é a segunda principal causa de morte no mundo, responsável por 9,6 milhões de mortes no ano de 2018, um terço das mortes por câncer está relacionado a riscos comportamentais alimentares (sendo

os principais fatores de risco) como a obesidade, a falta de alimentos dos gêneros das frutas e vegetais, falta de atividade física e o uso do álcool e do tabaco.

No Brasil, a doença cardiovascular é a principal causadora de mortes, tendo como principais fatores de risco a hipertensão, a obesidade, o sedentarismo e a diabetes, questões comportamentais alimentares como ansiedade e estresse, também se incluem nos fatores de risco. A realização de medidas preventivas da DCV é vista como essencial para população, já que o aumento da doença é de acordo com a rotina das pessoas, essas medidas têm como objetivo orientar hábitos de vida saudáveis e tratamentos preventivos para controle da doença (PRÉCOMA; OLIVEIRA, 2019).

A obesidade e o sobrepeso também se encaixam na classe de doenças crônicas, isso devido às mudanças de hábitos alimentares da população que os levam ao consumo excessivo de alimentos hipercalóricos e processados, resultado da propagação da mídia de produtos energéticos. A obesidade e o sobre peso teve um aumento significativo nas últimas cinco décadas, o Brasil encontra-se no quarto lugar entre os países com predomínio de obesos e sobre pesos (PRÉCOMA; JARDIM, 2019).

O aumento de ocorrência da diabetes é resultado da transição alimentar, a inatividade física, ao excesso de peso crescente e ao comportamento sedentário da população, atualmente essa DCNT aparece como uma das principais causas de mortes no mundo, há três tipos de diabetes, diabetes tipo 1, diabetes mellitus tipo 2, diabetes mellitus gestacional, caracterizada como hiperglicemia, resultante do alto teor de glicose no sangue. É um problema de saúde em processo de crescimento nos países, vê-se a importância de implementações de cuidados à população para prevenção do diabetes, podendo assim prevenir-se de outras doenças que acompanham tal enfermidade (SAEEDI et al., 2019).

A hipertensão arterial ou “pressão alta” (nome popular), é caracterizada pelo alto consumo de sódio (principal componente do sal) da população. A HA é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares, seu aumento significativo contribui para maiores números de mortes por DC e complicações cardíacas (OLIVEIRA et al., 2017).

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, a hipertensão apresenta grandes desafios para a saúde pública, isso por ser uma doença que não demonstra sinais, alguns indivíduos relatam dores de cabeça, tontura, fraqueza. O desenvolvimento da HA está associado à genética, hábitos sociais, faixa etária, pode vir a parecer como resultado de outras doenças e aos hábitos alimentares e comportamentais dos indivíduos (BRANDÃO et al., 2019).

Baseando-se nesses dados, a necessidade de implementar orientações nutricionais e incentivar as pessoas a realizar atividades físicas transcende, para isso, é proposto incentivos aos pacientes afim de provocar o interesse à alimentação saudável e consciente, com mais qualidades nas refeições e diminuição no consumo de ultra processados, pontuando questões preferenciais, acessíveis e financeiras para a prática da preparação, contribuindo para o consumo de alimentos com alto valor nutricional (OPAS, 2019).

3 HÁBITOS ALIMENTARES

Segundo SILVA et al. (2019), o baixo consumo de frutas e vegetais entre os adultos brasileiros é uma resposta às mudanças dos hábitos alimentares, os quais observa-se a substituição de alimentos in natura por produtos industrializados e ultra processados, a partir disso percebe-se o desequilíbrio entre nutrientes e o consumo excessivo de alimentos energéticos. Em seu trabalho, Silva et al. (2019) também relaciona o maior consumo de frutas e vegetais com a

diminuição na ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes e doenças cardiovasculares.

De acordo com Cotta et al. (2009), a ingestão inadequada de alimentos está associada ao ambiente familiar e social das pessoas, muitos dos hábitos alimentares são desenvolvidos na infância, os quais encontram-se dificuldades para modificações, onde se vê a importância do acompanhamento do nutricionista para intervir tais hábitos, conscientizando a boa alimentação. Cotta et al. (2009) após observar os dados que apresentam alto consumo de açúcar, sal e óleo entre os indivíduos, conclui que a promoção da saúde em prol da melhora dos hábitos alimentares, conscientizando as pessoas a terem uma vida saudável, é de extrema importância.

No trabalho de França et al. (2012), a razão das mudanças nos hábitos alimentares é pela busca de praticidade e “economia” de tempo, porém, essas mudanças afetam de forma significativa a qualidade alimentar desses indivíduos. França et al. (2012) ainda destaca que o surgimento de dislipidemias e doenças crônicas não transmissíveis é resultado da transição nutricional a qual a sociedade se dispõe, ele ressalta que informar os efeitos que refletem na saúde das pessoas é um passo a se seguir a fim da promoção da alimentação saudável, e afirma ser dever do nutricionista atentar-se a essas modificações nutricionais na sociedade e intervir com orientações que conscientizem a população a terem mais qualidade de vida.

Rinaldi et al. (2008) cita em seu trabalho que as práticas alimentares, o excesso de peso e a falta de atividade física na infância tem grande influência familiar, já que a oferta de alimentos depende de familiares. RINALDI et al. (2008) também associa a rotina de trabalho das mulheres às dificuldades em amamentar seus filhos e preparar refeições saudáveis, o que resulta no aumento do consumo de alimentos industrializados e produtos ricos em

carboidratos simples, ele conclui que com as mudanças nos padrões de vida das pessoas, a urbanização, globalização e a alimentação inadequada, tem colaborado a criar um ambiente obesogênico, assim contribuindo para o ganho de peso infantil.

Galisa et al. (2014) ressalta a importância da educação alimentar nutricional na infância e adolescência com o intuito de promover práticas alimentares saudáveis, assim diminuindo os riscos de doenças ao decorrer da maturidade. Os vários hábitos alimentares inadequados como substituições de refeições, ingestão excessiva de gorduras e açúcares, dietas restritivas e jejuns são adquiridos durante a adolescência. Galisa et al. (2014) destaca também a influência da mídia no padrão alimentar e como esses hábitos podem levar a obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças.

Maia et al. (2018) associa a ocorrência de doenças crônicas e obesidade à alimentação inadequada durante a infância e a adolescência, as quais se encontram alimentos ricos em gorduras, açúcares e sódio, nessas fases a alimentação é influenciada, por familiares, mídia ou ambiente social o qual o indivíduo convive. Maia et al. (2018) conclui que o padrão alimentar na infância e na adolescência não é saudável e evidencia a necessidade de intervir com ações que promovam a alimentação adequada.

4 TÉCNICAS GASTRONÔMICAS PARA ACEITAÇÃO DE ALIMENTOS

Em seu trabalho, Moraes et al. (2019) avaliou o consumo de vegetais por adolescentes e apresentou preparações, com os alimentos menos consumidos, sendo eles, chuchu, abóbora e berinjela. Com as técnicas gastronômicas, Moraes et al. (2019) desenvolveu um brigadeiro de chuchu, um doce de abóbora e uma pizza de berinjela, a fim de inserir maior o consumo de vegetais na alimentação dos jovens, o que o levou a concluir que após

a mudança na apresentação dos alimentos, foi possível observar a melhora da aceitação dos adolescentes e assim os incentivarem a promover hábitos alimentares mais saudáveis.

Silva et al. (2017) aplicou as técnicas gastronômicas no ambiente escolar afim de estimar a aceitação dos alimentos e melhorar a qualidade da alimentação dos alunos em idade pré-escolar (2-6 anos). Após realizar dois testes, onde o primeiro as preparações foram servidas normalmente sem alterações na apresentação, e o segundo onde se aplicaram as técnicas gastronômicas nas preparações, elaborando as apresentações dos pratos aos alunos, observou-se um aumento na aceitação entre as crianças, isso porque os pratos se tornaram mais atrativos e divertidos devido as suas cores e formato, voltando a atenção do aluno a refeição (SILVA et al., 2017).

No trabalho de Silva e Mauricio (2013), o foco das técnicas gastronômicas foi implementado na área hospitalar, onde o nível de aceitação de alimentos é baixo devido às queixas comuns dos pacientes onde a comida é ruim, sem sal e sem sabor. Realizado as modificações nas refeições servidas no hospital, Silva e Mauricio (2013) observaram a influência das técnicas aplicadas na aceitabilidade e no aumento do apetite dos pacientes, cujo foco foram a ala da maternidade, e também ressaltaram a necessidade do profissional nutricionista atentar-se às técnicas de aperfeiçoamento e conhecimento da área de gastronomia para melhores resultados tanto para o profissional quanto ao paciente.

Melo (2009) abordou em sua pesquisa a carência de vitamina A em escolares e fez testes de aceitabilidade de alimentos com teor calórico e sódico baixo e de alimentos ricos em vitamina A, a fim de implementar preparações mais saudáveis nas escolas e melhorar os hábitos alimentares dos alunos, diminuindo a ingestão de carboidratos simples. Foram elaboradas 10 receitas, das quais 5 foram

escolhidas para serem servidas aos escolares, todas tiveram êxito no teste de aceitabilidade, além de ter o valor calórico reduzido as preparações também apresentaram baixo custo na produção e atingiram o valor esperado de vitamina A, a pesquisa atingiu seu objetivo em promover a saúde alimentar nas escolas e incentivar os mesmos a melhorar a oferta de alimentos aos alunos (MELO, 2009).

Após realizar uma pesquisa em um restaurante universitário em Belém, com o intuito de avaliar aceitabilidade, restrição e a apresentação das refeições, Maciel et al. (2019) observaram diminuição nos valores de desperdício de alimentos, aumento da aceitabilidade das propostas de refeições, as quais mantiveram suas aparências. Maciel et al. (2019) concluiu que a união da nutrição com a gastronomia para aplicar intervenções em UANs é de extrema importância, a fim de satisfazer os universitários e proporcionar uma alimentação nutritiva, sem desperdício e gerar resultados melhores nas produções.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A transição nutricional a qual se encontra atualmente é caracterizada por uma dieta rica em açúcares, gorduras e sódio, sendo assim, nota-se a necessidade das estratégias de educação nutricional como medida preventiva à problemas de saúde futuros, apresentar ações que incentivem mudanças nos padrões alimentares dos indivíduos visando a qualidade de vida e a qualidade dos alimentos é de suma importância, junto a isso, as técnicas dietéticas e gastronômicas tem o intuito de melhorar o aceite da população e mudar a concepção de que alimentação saudável se faz apenas com dieta.

A partir da revisão bibliográfica, observa-se que o uso das técnicas dietéticas e gastronômicas como estratégia para melhorar a aceitabilidade de alimentos, entre crianças e adolescentes a fim

de promover e incentivar a alimentação saudável e diminuir a ocorrência de doenças crônicas e obesidade ao longo da vida, permite as pessoas desenvolverem padrões alimentares saudáveis desde a fase escolar, seguindo-se até a vida adulta.

REFERÊNCIAS

ATUALIZAÇÃO DA DIRETRIZ DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. 2019 Disponível em: <<http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/aop/2019/aop-diretriz-prevencao-cardiovascular-portugues.pdf/>>. Acesso em 6 ago. 2020.

BARCACOL, L. N. et al. Alimentos Funcionais e Nutracêuticos. 2012. Disponível em: <<https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2012/ccs/alimentos%20funcionais%20e%20nutraceuticos.pdf/>>. Acesso em: 20 ago. 2020.

CABRAL, C. P. et al. Padrão Alimentar de Risco para as Doenças Crônicas não Transmissíveis e sua Associação com a Gordura Corporal - uma Revisão Sistemática. 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.org/articulo/csc/2014.v19n5/1447-1458/pt/>>. Acesso em 5 jul. 2020.

CASTRO, L. C. V. et al. Nutrição e Doenças Cardiovasculares: os Marcadores de Risco em Adultos. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732004000300010&script=sci_arttext/>. Acesso em 5 jul. 2020.

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS 5º Região – Bahia e Sergipe; 2014. Disponível em: <<https://crn5.org.br/nutricionistas-precisam-dominar-bem-a-tecnica-dietetica-para-criar-cardapios/>>. Acesso em 5 jul. 2020.

COTTA, R. M. M. et al. Hábitos e práticas alimentares de hipertensos e diabéticos: repensando o cuidado a partir da atenção primária. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732009000600004&script=sci_arttext/>. Acesso em 13 ago. 2020.

FERREIRA, P. D. A. A. et al. Caracterização do Comportamento Alimentar e Estado Nutricional de Adultos. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1646-107X2018000100036&script=sci_arttext&tlng=es/>. Acesso em 5 jul. 2020.

FRANÇA, F. C. O. et al. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. 2012. Disponível em: <http://www2.uefs.br:8081/cer/wp-content/uploads/FRANCA_Fabiana.pdf/>. Acesso em 13 ago. 2020.

GALISA, M. et al. Educação Alimentar e Nutricional: da teoria à prática. ed. São Paulo: Editora Roca, 2014.

MACIEL, I. J. L. et al. Intervenções Gastronômicas e Análises da Aceitabilidade em um Restaurante Universitário na cidade de Belém-PA. 2019. Disponível em: <<file:///C:/Users/MICROS~1/AppData/Local/Temp/38974-151252-1-PB.pdf/>>. Acesso em 28 ago. 2020.

MAIA, E. G. et al. Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2018000200408&lang=pt/>. Acesso em 28 ago. 2020.

MELLO, L. R. Aceitabilidade de alimentos reduzidos em gorduras, sódio, calorias e enriquecidos com vitamina A em uma creche. 2009. Disponível em:

<<https://bdm.unb.br/handle/10483/603/>>. Acesso em 27 ago. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Brasileiros atingem maior índice de obesidade nos últimos treze anos. 2019. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos/>>. Acesso em 05 jul. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Hipertensão Afeta um a Cada Quatro Adultos no Brasil. 2019. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45394-hipertensao-afeta-um-a-cada-quatro-adultos-no-brasil>>. Acesso 5 jul. 2020.

MORAES, K. C. S. et al. Efeito da Gastro- nomia na Aceitabilidade de Vegetais por Adolescentes 2019. Disponível em: <<https://www.locus.ufv.br/bitstream/handle/123456789/24074/artigo.pdf?sequence=1&isAllowed=y/>>. Acesso em 04 de ago. de 2020.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Determinantes Sociais e Risco para a Saúde, Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Saúde Mental / Alimentação Saudável. Brasília (DF), 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839/>. Acesso em 05 jul. 2020.

PESSA, R. P. Aumenta o Consumo de Alimentos Industrializados por Brasileiros. Jornal da USP. 2017. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/radio-usp/radio-agencia-usp/aumenta-o-consumo-de-alimentos-industrializados-por-brasileiros/>>. Acesso em: 05 jul. 2020.

PINTO-E-SILVA, M.; YONAMINE, G.; ATZINGEN, M. Técnica Dietética

Aplicada a Dietoterapia. ed. São Paulo: Editora Manole, 2015.

RINALDI, A. E. M. et al. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-05822008000300012&script=sci_art-text/>. Acesso em 19 ago. 2020.

SAEEDI, P. et al. Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168822719312306#!/>>. Acesso em 05 ago. 2020.

SANTOS, F. L. et al. A Importância da Monitoria de Técnica Dietética no Processo de Ensino – Aprendizagem dos Alunos do Curso de Graduação em Nutrição. Fortaleza; 2018. Disponível em: <<https://doity.com.br/media/doity/submissoes/artigo-f9a794fbd026df0c0c7c4540880e7b21e2ab7db5-arquivo.pdf/>>. Acesso em 05 jul. 2020.

SILVA, A. M. R. et al. Barreiras percebidas para o consumo de frutas e de verduras ou legumes em adultos brasileiros. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_art-text&pid=S1413-81232019000702461&lang=pt/>. Acesso em 17 ago. 2020.

SILVA, D. E. et al. Uso de Técnicas Gastronômicas: uma estratégia para melhorar a aceitabilidade da alimentação de pré-escolares do interior de Minas Gerais. 2017. Disponível em: <<file:///C:/Users/MI-CROS~1/AppData/Local/Temp/1210-4989-4-PB.pdf/>>. Acesso em 26 ago. 2020.

SILVA, S. M. da; MAURÍCIO, A. A.

Gastronomia Hospitalar: Um Novo Recurso para Melhorar a Aceitação de Dietas. 2013. Disponível em: <<https://www.re-dalyc.org/pdf/929/92926313002.pdf>>. Acesso em: 27 ago. 2020.

TORRES, A. O que é Técnica Dietética. 2008. Disponível em: <<http://andreiatorres.com/blog/2008/10/24/o-que-e-tecnica-dietetica/>>. Acesso em: 5 jul. 2020.

UNA-SUS – Universidade Aberta do SUS. Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Âmbito do Sistema Único de Saúde, EDFUMA Editorial; 2017. Disponível em:

<https://www.unasus.ufma.br/wp-content/uploads/2019/12/isbn_re-des03.pdf/>. Acesso em: 6 ago. 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO. Excesso de peso e obesidade causam 168 mil mortes por ano no Brasil. 2019. Disponível em: <<https://www.unifesp.br/noticias-anteriores/item/4110-excesso-de-peso-e-obesidade-causam-168-mil-mortes-por-ano-no-brasil/>>. Acesso em: 5 jul. 2020.

VILARTA, R. et al. Alimentação saudável e atividade física para qualidade de vida – Campinas, IPES Editorial; 2007. Acesso em: 5 jul. 2020.