

# Produto da confeitaria pernambucana para indivíduos com restrições alimentares

## *Product of Pernambuco confectionery for individuals with food restrictions*

Maria do Rosário de Fátima Padilha<sup>1</sup>, Mônica Janaína Pereira da Silva<sup>2</sup>, Neide Kazue Sakugawa Shinohara<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Professor Associado da Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE Departamento de Tecnologia Rural – Bacharelado em Gastronomia

<sup>2</sup> Bacharel da Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE Departamento de Tecnologia Rural – Bacharelado em Gastronomia

padilhamrf@gmail.com, monicajps@gmail.com, neideshinohara@gmail.com.

**Resumo.** Em algum momento da vida, um homem pode ter restrições sobre certos alimentos, isso ocorre devido a certas doenças bem como a opção por um estilo de vida mais saudável. A boa saúde está estruturada em uma dieta benéfica e, portanto, é necessário orientação sobre o que é nutricionalmente bom para a saúde. Esta pesquisa teve como objetivo desenvolver uma preparação muito apreciada na culinária pernambucana e que pudesse atender os tipos de indivíduos com diferentes restrições. A metodologia consistiu na análise da composição centesimal das preparações sugeridas. Os resultados foram constituídos por produtos alimentares alternativos que podem ser consumidos por grupos restritos de açúcar ou proteínas de origem animal. Para isso, um doce típico da região de Pernambuco - bolo em rolo - foi produzido nas versões diet, vegana e diet e vegana. Dados os resultados obtidos, são necessários reforços em estudos culinários adicionais, a fim de enriquecer a literatura científica que contemplam o público vegano e / ou diabético, uma vez que esses estudos são escassos e não abrangem o desenvolvimento desejado de receitas. Por outro lado, o uso de ingredientes como linhaça em vez de ovo e gordura de palma em vez de manteiga fornece a criação de preparações alternativas para uma clientela com necessidades especiais, adicionando novas opções a uma população com escassez de produtos na linha de sobremesas.

**Palavras-chave:** Ingredientes de Alimentos. Restrição Calórica. Diet. Veganos. Doces.

**Abstract.** At some point in life, a man may have restrictions on certain food, this happens due to certain diseases, as well as a choice for a healthier lifestyle. Good health is structured on a beneficial diet and so, guidance is required on the sense of what is nutritionally good for the health. This research aimed to develop a preparation very appreciated in Pernambuco's cooking and that could attend the types of individuals with different restrictions. The methodology consisted of the analysis of the centesimal composition of the suggested preparations. The results were constituted of alternative food products that could be consumed by groups restricted of sugar or proteins of animal origin. For that, a typical sweet of Pernambuco's region - roll cake - was produced in the diet version, vegan version and diet and vegan version. Given the results obtained, reinforcements on further culinary studies are required in order to enrich the scientific literature covering the vegan and / or diabetic public since these studies are scarce and do not cover a desired development of recipes. On the other hand, the use of ingredients such as flaxseed instead of egg and palm fat instead of butter provides the creation of alternative preparations for a clientele with special needs, adding new options to a population with a shortage of products in the dessert line..

**Keywords:** Food Ingredients. Caloric Restriction. Diet. Vegans. Candy.

Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade  
Vol. 7 no. 2 – Dezembro de 2019, São Paulo: Centro Universitário Senac  
ISSN 2238-4200

Portal da revista Contextos da Alimentação: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/>

E-mail: [revista.contextos@sp.senac.br](mailto:revista.contextos@sp.senac.br)

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial-SemDerivações 4.0 Internacional 

## 1. Introdução

É notório que a transição nutricional acarretou sérias alterações ao longo do tempo. Durante este período os estudos tem demonstrado que houve uma diminuição progressiva da desnutrição e um aumento do excesso de peso, independente de idade, sexo ou classe social (SOUZA, 2010).

Uma boa saúde é estruturada numa alimentação saudável, que se dá através da forma na qual o organismo recebe e absorve os nutrientes. Com o aumento das doenças associadas à má nutrição e a obesidade no Brasil, é necessário que haja uma orientação no sentido do que nutricionalmente é bom e o que ajuda a prevenir ou remediar certas doenças crônicas (COUTINHO et al., 2008).

A maior parte dessas doenças, como infarto do miocárdio, diabetes, câncer, hipertensão, entre outras se apresentam intimamente relacionadas e há uma verdadeira rede de relações das doenças entre si, bem como dos fatores de risco a elas associados. Nelas, a hipertensão arterial associa-se ao diabetes tipo 2, que por sua vez associa-se a redução do HDL colesterol e ao aumento de triglicérides, proporcionando sérios transtornos (COWEE; HARRIS, 1995).

Sendo um problema de saúde pública, o diabetes mellitus (DM) tem gerado importantes encargos em função de suas complicações agudas e crônicas. Isto foi observado em estudo realizado por Flor e Campos (2017) que ao analisarem o diabetes mellitus na população adulta brasileira, afirmaram que a elevada prevalência de DM e vários dos seus fatores associados (identificados como evitáveis) aponta a necessidade de mudanças comportamentais como estratégia para prevenção e controle do diabetes e suas complicações.

A cada ano mais de 70 mil crianças e adolescentes desenvolvem Diabetes Mellitus do tipo 1 (DM 1) revela a International Diabetes Federation (IDF). Por esse processo, o cuidado ao adolescente e suas famílias com esta doença deve visar vida saudável, buscando conhecer as alterações físicas e psíquicas, além de necessário compreender as experiências construídas por essas pessoas quando doentes (MATTOSINHO; SILVA, 2007).

É fundamental no tratamento do diabetes, alimentos saudáveis e nutricionalmente adequados. A literatura aponta uma baixa adesão dos pacientes à dieta recomendada, (CABRERA-PIVARAL et al., 1991; WILLIAMSON et al., 2000), isto devido, a restrição de alimentos com açúcar, macronutriente que eleva a glicemia sanguínea, principalmente quando refinado (ALVAREZ, 2009).

Em paralelo, nos dias atuais, a alimentação vegana vem crescendo na sociedade ocidental, essencialmente baseada na tríade de argumentos éticos, ambientais e de saúde (AIKING, 2014) e tem procurado se envolver em fundamentos das técnicas culinárias para obter mais liberdade criativa de produtos pela diversidade de preparações utilizando alimentação restrita a sua filosofia (GRAIMES, 2012). Além de o veganismo apresentar-se dentro das comunidades científicas como um tema bastante controverso, ao mesmo tempo em que se associa a um estilo de vida mais saudável é igualmente condicionado por muita desinformação. (LAVIN, 2014).

Dentro desse contexto, muitas pessoas, tanto para prevenir ou para minimizar os efeitos de certas doenças, como também por opção de um estilo de vida mais saudável, passam a restringir certos alimentos. Alguns por sensibilidade a glicose, outros por serem diabéticos ou hipertensos, ou ainda vegetarianos e em especial os veganos. Sendo assim, esta pesquisa teve o objetivo de desenvolver uma preparação muito apreciada na culinária pernambucana, o bolo de rolo, muito difundido em todo o Brasil e que é vedado para quem tem diabetes visto ter grande teor de açúcar. Espera-se também que as preparações produzidas possam atender as vertentes de indivíduos diabéticos (restrição de açúcar) e/ou veganos (restrição de produtos de origem animal).

## 2. Metodologia

Foram produzidas três receitas de bolo de rolo, sendo: um bolo de rolo vegano; um bolo de rolo diet e uma receita constando de um bolo de rolo vegano e diet. As preparações de bolo de rolo típico da culinária pernambucana foram adaptadas e seguiu confecção desse doce, segundo Cavalcanti (2010).

A receita para a confecção do bolo de rolo foi realizada onde o processo de preparo foi basicamente o mesmo para todos os bolos, havendo apenas substituição dos ingredientes pertinentes a cada um. Sendo assim, para diabéticos onde era restrito o açúcar houve a substituição por xilitol (adoçante dietético perfeitamente capaz de substituir a sacarose, e é tolerado por diabéticos); linhaça (que substituiu o ovo visto ter a funcionalidade da clara de ovo, isto é, produção de espuma e ainda introduziu-se gordura de palma para substituir a gordura da manteiga, visto que os veganos não consomem nem ovo nem manteiga). O bolo diet e vegano substituiu-se o açúcar, ovos e manteiga pelos ingredientes anteriormente citados. Os bolos pesaram em média 300 gramas cada um. Os dados das receitas estão devidamente descritos nas fichas técnicas nos quadros 01, 02, 03.

Todas as amostras após preparo foram submetidas a ensaios analíticos da composição centesimal em duplicata, segundo metodologia descrita pelo Instituto Adolfo Lutz (2005) quanto a determinação de carboidratos, proteínas e lipídios, chegando ao valor calórico total, e determinação de umidade e cinzas.

## 3. Resultados e Discussão

Relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgou que o consumo alimentar constitui um dos principais fatores determinantes passíveis de modificação, bem como algumas vezes, a única intervenção necessária ao tratamento de doenças crônicas como a diabetes mellitus (SARTORELLI; CARDOSO, 2006; SOUSA, 2006), havendo, portanto, necessidade de produção de preparações que se adequem a essas dietas alimentares e que também se adequem ao cardápio do indivíduo.

Neste sentido buscou-se produzir uma preparação típica da cultura pernambucana que é o bolo de rolo e nesta proposta foi desenvolvido com xilitol (Figura 1), com receita descrita na ficha técnica quadro 1 e cuja composição centesimal encontra-se na tabela 1.

**Figura 1. Bolo de Rolo Diet Artesanal**



**Fonte: Própria**

**Quadro 1 - Ficha técnica do Bolo de rolo diet**

Ingrediente Massa	Quantidade Total	Unidade
Xilitol	100	g
Ovos	60	g
Manteiga	100	g
Farinha de trigo	150	g
Modo de Preparo		Rendimento
Na batedeira, bater as claras em neve e reservar. Em seguida, bater a manteiga, junto com o xilitol até formar um creme esbranquiado. Acrescentar a farinha, até obter uma mistura homogênea. Por último, agregar as claras em neve. Espatular a massa numa forma retangular, forrada com papel manteiga, e levar ao forno a 180°C por três minutos.		300g Porção 30g Nº porções 10 unid.

Ingrediente Recheio	Quantidade Total	Unidade
Goiaba	300	g
Suco de limão	20	mL
Xilitol	90	g
Água	150	mL
MODO DE PREPARO		Rendimento
Fatiar a goiaba, e colocar com a água para bater no liquidificador. Levar ao fogo juntamente com o suco de limão. Mexer até ficar uma goiabada cremosa.		200g Porção 20g Nº porções 10 unid.

A tabela 1 refere-se a Composição Centesimal do Bolo de Rolo Diet.

**Tabela 1- Composição Centesimal de Preparação tipo Bolo de Rolo Diet**

Preparação	Umidade g/100g	Cinzas g/100g	Valor Calórico Calorias/100g	Carboidrato g/100g	Proteína g/100g	Lipídio g/100g
Bolo de Rolo Diet	26,67	0,72	378,89	49,7	5,22	17,69

O bolo de rolo diet como se observa na ficha técnica 1 tem ingredientes que o diferenciam do bolo de rolo tradicional. Primeiro, em sua massa o açúcar é substituído pelo xilitol. Outro ingrediente que modifica a receita esta no recheio que substitui o açúcar por xilitol diferenciando-o do recheio do doce tradicional que pode incluir um percentual de 20% a mais de açúcar na preparação.

É recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2015) que o consumo diário de açúcares livres não ultrapasse 10% das calorias ingeridas diariamente, em uma dieta saudável, tanto para adulto quanto para criança, portanto numa dieta de 2.000 kcal não se deve ultrapassar 200 kcal de açúcar livre, pois o excesso pode ocasionar sobrepeso levando a obesidade, e em alguns casos diabetes e também o desenvolvimento de cáries quando não ocorrendo cuidados higiênicos adequados (TORREZAN et al., 2017). Nesta preparação a utilização de adoçante dietético reduz a presença de açúcares livres e com isso possibilita o consumo deste produto por diabéticos.

Outra linha de produtos alimentícios muito procurados pela população nos últimos anos na cozinha contemporânea vem de um nicho específico de mercado que é uma alimentação sem produtos de origem animal ou cruelty-free, expressão inglesa que significa "sem crueldade". E analisando esta linha de produtos desenvolveu-se ainda nesta pesquisa um bolo de rolo vegano como se observa na figura 2, cuja receita encontra-se na ficha técnica 2. E a composição centesimal encontra-se na tabela 2.

Severiano, Cursino e Teixeira (2018) ao compararem bolo diet em relação ao bolo de rolo tradicional encontraram que este último continha em 100g tinha 327,8 Calorias; 41,4g de carboidratos; 4,4g de proteínas e 16,6g de lipídios. Ao realizar a comparação observou-se que o teor de nutrientes e valor calórico das preparações se equiparou. No entanto, saliente-se que o bolo com xilitol por ter uma redução de carboidrato simples (açúcar de cana) pode trazer mais benefícios ao portador de diabetes quando este consome esta preparação com moderação.

**Figura 2. Bolo de Rolo Vegano**



Fonte: Própria

**Ficha técnica 2 - Bolo de rolo vegano**

Ingrediente massa	Quantidade Total	Unidade
Açúcar	100	g
Gel de linhaça	60	mL
Gordura de palma	80	g
Farinha de trigo	150	g
<b>Modo de Preparo</b>		<b>Rendimento</b>
Na batedeira, bater a gordura de palma, junto com o açúcar até formar um creme esbranquiçado. Acrescente o gel de linhaça aos poucos. Adicione a farinha, até obter uma mistura homogênea. Espatule a massa numa forma retangular, forrada com papel manteiga ou silpat. Leve ao forno a 180 graus por cinco minutos.		300g Porção 30g Nº de porções 10unid.

Ingrediente Recheio	Quantidade Total	Unidade
Goiabada	200	g
Água	100	mL
Modo de Preparo		Rendimento
Fatiar a goiabada. Levar ao fogo juntamente com a água. Mexer até ficar uma goiabada cremosa.		200g Porção 20g Nº porções 10 unid.

**Tabela 2 – Composição centesimal do bolo de rolo vegano**

Preparação	Umidade g/100g	Cinza g/100g	Valor Calórico Calorias/100g	Carboidrato g/100g	Proteína g/100g	Lipídio g/100g
Bolo Rolo Vegano	15,15	0,37	429,17	62,4	3,83	18,25

No bolo de rolo vegano em sua ficha técnica observa-se uma diferença em ingredientes importantes em relação ao bolo de rolo tradicional e que tem funções específicas. Inicialmente destaca-se a substituição do ovo pela linhaça. A literatura tem proporcionado investigações das propriedades reológicas e de interação com a proteína da linhaça no intuito de usá-la como geleificante e espessante na indústria de alimentos. E é observado que a adição de farinha de linhaça de acordo com a alveografia, torna o glúten mais elástico e com maior força de coesão, modificando as propriedades reológicas de misturas com trigo proporcionando resultados satisfatórios. Além do mais, estudos tem mostrado que é possível afirmar que a linhaça se mantém bastante estável quando submetida a diferentes processamentos envolvendo altas temperaturas (MARQUES, 2008; LIMA, 2007; CHEN et al., 2006).

Outro ingrediente utilizado na mesma receita foi a gordura de palma que é o segundo óleo vegetal mais importante do mundo. É o óleo extraído da polpa do mesocarpo da palma que tem finalidade principalmente alimentícia. Sendo o óleo semi-sólido, apresentando propriedades físicas necessárias para múltiplos usos em alimentos, cuja consistência favorece seu emprego na formulação de produtos gordurosos sólidos (BABICZ, 2009; POMPÉIA, 2002; GHOTRA et al., 2002). Nesta receita observou-se que há necessidade de uma melhor adequação quanto à quantidade de gordura de palma para que a preparação não fique gordurosa.

Outra preparação executada nesta pesquisa foi um bolo de rolo vegano e diet como se observa na figura 3, com receita descrita na ficha técnica 3. E a composição centesimal encontra-se na tabela 3.

**Figura 3. Bolo de rolo vegano e diet**



**Fonte: Própria**

**Ficha técnica 3 - Bolo de rolo vegano e diet**

Ingrediente massa	Quantidade Total	Unidade
Xilitol	100	g
Gel de linhaça	60	g
Gordura de palma	80	g
Farinha de trigo	150	g
Modo de Preparo		Rendimento
Na batedeira, bater a gordura de palma, junto com o xilitol até formar um creme esbranquiçado. Acrescente o gel de linhaça aos poucos. Acrescente a farinha, até obter uma mistura homogênea. Espatular a massa numa forma retangular, forrada com papel manteiga ou silpat. Levar ao forno a 180°C por cinco minutos.		300g Porção 30 Nº porções 10

Ingrediente Recheio	Quantidade Total	Unidade
Goiaba	300	g
Suco de limão	20	mL
Xilitol	90	g
Água	150	mL
Modo de Preparo		Rendimento
Fatiar a goiaba. Levar ao fogo juntamente com a água. Mexer até ficar uma goiabada cremosa.		200g Porção 20 Nº porções 10

**Tabela 3 – Composição centesimal do bolo de rolo vegano e diet**

Preparação	Umidade g/100g	Cinza g/100g	Valor Calórico Calorias/100g	Carboidrato g/100g	Proteína g/100g	Lipídio g/100g
Bolo Rolo Vegano Diet	20,22	0,38	409,95	57,43	3,50	18,47

A ficha técnica do bolo de rolo vegano diet mostra a utilização de ingredientes que são importantes para ambas as restrições como açúcar e produtos de origem animal. A produção de preparações que utilizam gordura saudável e isenta de açúcar livre é importante para dieta de pessoas diabéticas (MOUSA, 2015), bem como diabéticos veganos.

#### **4. Conclusão**

Reforça-se a necessidade de novos estudos culinários para enriquecer a literatura científica contemplando o público vegano e/ou diabético, visto que os mesmos são escassos e não abrangem um desejado desenvolvimento de receitas. Além disso, há importância de refeições e receitas desenvolvidas especificamente para este público, sabendo que o mesmo tem muitas peculiaridades e limitações e que tem crescido exponencialmente nos últimos anos. Por outro lado, a utilização de produtos como linhaça em substituição ao ovo, e gordura de palma em substituição a manteiga proporcionando a criação de preparações alternativas para a clientela com finalidades especiais, só tem a acrescentar novas alternativas a uma população com escassez de produtos na linha de sobremesas.

#### **Referências**

ABIAD. Associação Brasileira de Indústrias de Alimentos Dietéticos, para Fins Especiais e Suplementos Alimentares (2004) O mercado diet & light: Disponível em: <http://abiad.org.br/pb/> Acesso em: 10.02.2018.

AIKING, H. Protein production: planet, profit, plus people? American Journal Clinical Nutrition , v.100, Suppl, p. 483S-9S, 2014.

ALVAREZ, M.M. Manual de Nutrição: Profissional da Saúde. Departamento de Nutrição e Metabologia da Sociedade Brasileira de Diabetes. São Paulo, 2009. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/pdf/manual-nutricao.pdf>. Acesso em: 08.12.2019.

BABICZ, I. Produção de diacilgliceróis via hidrólise enzimática do óleo de palma. Dissertação (Mestrado em Tecnologia de Processos Químicos e Bioquímicos) – Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, Escola de Química – EQ, 2009, 95f. Disponível em: <http://tpqb.eq.ufrj.br/download/hidrolise-enzimatica-de-oleo-de-palma.pdf>. Acesso: 10.02.2017

BRASIL. Ministerio da Saúde. ANVISA.Portaria nº 29, de 13 de janeiro de 1998. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/documents/33864/284972/portaria\\_29.pdf/6caf1f67-2bdb-4d87-8ef1-977829c6c820](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33864/284972/portaria_29.pdf/6caf1f67-2bdb-4d87-8ef1-977829c6c820). Acesso: 10.02.2018.

CAVALCANTI, M.L.M. História dos sabores pernambucanos. 4 ed. Recife. Fundação Gilberto Freyre, 2010. 359p.

CHEN, H.-H; XU, S. -Y.; WANG, Z. Gelation properties of flaxseed gum. Journal of food Engineering, v.77, n.2, p.295-303, 2006.

COUTINHO, J.G.;GENTIL, P.C.; TORAL, N. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 24, Sup 2, p.S332-S340, 2008.

COWEE C.C.; HARRIS, M.I. Physical and metabolic characteristics of persons with diabetes. In: Diabetes in America, 2nd ed. National Institutes of Health. NIDDK. Washington DC. USA, 1995.

FLOR, L.S.; CAMPOS, M.R. Prevalência de diabetes mellitus e fatores associados na população adulta brasileira: evidências de um inquérito de base populacional. Rev Bras Epidemiol. v.20, n.1, p. 16-29, JAN-MAR 2017.

GHOTRA, B.S.; DYAL, S.D.; NARINE, S.S. Lipid shortenings: a review. Food Res. Int. v. 35, p.1015-1048, 2002.

GRAIMES, N. Nova cozinha vegetariana. São Paulo: Publifolha. 2012.

IAL. INSTITUTO ADOLFO LUTZ. Métodos físico-químicos para análise de alimentos. 4. ed. São Paulo: Instituto Adolfo Lutz, 2008. 1.020p.

Lavin, C. The Vegetarian Lesson. Obtido de The Chronicle of Higher Education: <http://chronicle.com/article/The-Vegetarian-lesson/128562/>.2014.

LIMA, C.C. Aplicação das Farinhas de Linhaça (*Linum usitatissimum* L.) e Maracujá (*Passiflora edulis* Sims f. *flavicarpa* Deg.) no Processamento de Pães com Propriedades Funcionais. Dissertação. Mestrado em Tecnologia de Alimentos, Centro de Ciências Agrárias da Universidade Federal do Ceará. 2007.148f. Disponível em: <http://www.ppgcta.ufc.br/candicelima.pdf>. Acesso: 10.02.2018.

MARQUES, A.C. Propriedades funcionais da linhaça (*Linum usitatissimum* L.) em diferentes condições de preparo e de uso em alimentos. Dissertação. Centro de Ciências Rurais, Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos. 2008. 115f. Disponível em: <http://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/5656/ANNEYCASTROMARQUES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso: 09.02.2018.

MATTOSINHO, M.M.S.; SILVA, D.M.G.V. Itinerário terapêutico do adolescente com diabetes mellitus tipo 1 e seus familiares. Rev Latino-am Enfermagem. NovDez. v. 15, n.6, p.1113-1119. 2007.

MOUSA, R.M.A. Formulation of Reduced Calorie and Trans-free Fat Biscuits Using Palm Oil and Sucralose: Study of Their Hypoglycemic Activity on Albino Rats. American Journal of Food and Nutrition. v. 3, n. 6, p.131-140, 2015.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Guia para recomendações de Consumo de açúcar para crianças e adultos. Diretriz. 2015. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/images/stories/GCC/ingestao%20de%20acucares%20por%20adultos%20e%20criancas\\_portugues.pdf?ua=1](https://www.paho.org/bra/images/stories/GCC/ingestao%20de%20acucares%20por%20adultos%20e%20criancas_portugues.pdf?ua=1). Acesso: 20.11.2018.

POMPÉIA, C. Essencialidade dos ácidos graxos. In: CURI, R.; POMPEIA, C.; MIYASAKA, C. K.; PROCOPIO, J. Entendendo a gordura: os ácidos graxos. Barueri: Manole, p. 27-32, 2002.

SARTORELLI, D.S.; CARDOSO, M. Associação entre carboidratos da dieta habitual e diabetes melitus tipo 2: evidências epidemiológicas. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo. v. 50, n.3, Junho, 2006.

SEVERIANO, A.S.M.; CURSINO, E.M.S.; TEIXEIRA, G.L.S.B. Desenvolvimento e aceitabilidade de bolo de rolo diet enriquecido com fibras da aveia e linhaça. 2018. Revista Eletrônica Estácio Recife. Disponível em: Downloads/194-369-1-PB.pdf. Acesso: 07 dezembro de 2019.

SOUSA, G. Uso de adoçantes e alimentos dietéticos por pessoas diabéticas. 2006. 74 fls. Dissertação de mestrado em enfermagem geral. Universidade de São Paulo. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-05022007-161856/>. Acesso: 15 de Janeiro de 2018.

SOUZA, E.B. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. Cadernos UniFOA, v. 5, n. 13, 2010. Disponível em: <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/cadernos/article/view/1025/895>. Acesso: 20.01.2018.

TORREZAN, R.; NEVES, L.S.S.; REIS, C.C.O.P.B. Orientações Para a Redução do Consumo de Sódio, Açúcar e Gorduras. – Rio de Janeiro : EMBRAPA. Agroindústria de Alimentos, 2017.(Documentos / Embrapa Agroindústria de Alimentos.

WILLIAMSON, A.R.; HUNT, A.E.; POPE, J.F.; TOLMAN, N.M. Recommendations of dietitians for overcoming barriers to dietary adherence in individuals with diabetes. Diabetes Educ. 2000;26(2):272-9.