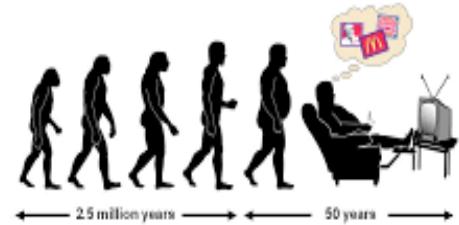


NICOLE ENGEL

REEDUQUE-SE

COMECE UMA
REEDUCAÇÃO
ALIMENTAR, ADQUIRA
SAÚDE E OBTENHA
QUALIDADE DE VIDA



No decorrer das últimas décadas vivenciamos várias mudanças em nossa sociedade, entre elas podemos mencionar o fenômeno chamado de **Transição nutricional**. Esse fenômeno trouxe alterações em nossos padrões de comportamento, devido às transformações do nosso cotidiano, como nosso trabalho, por exemplo, onde a falta de tempo acaba favorecendo o consumo de industrializados como alimentos ricos em...

Alto teor de sódio

Açúcares

Gorduras trans

Conservantes

Trocamos a fruta colhida do pé por sucos de caixinha, riquíssimos em açúcares e aditivos, pobres em frutas. Sem falar no sedentarismo, onde as pessoas não praticam qualquer tipo de atividade física diariamente.

Esse padrões trouxeram consequências, como a mudança epidemiológica, onde doenças que antes eram conhecidas por serem transmitidas de pessoas para pessoas, foram substituídas por doenças que são adquiridas por nós mesmos e vindas de nossos hábitos errôneos, como obesidade, diabetes, hipertensão entre tantas outras, chamadas de doenças crônicas não transmissíveis.

Vivemos em um tempo em que somos bombardeados pela indústria e isso facilita muito o consumo desses alimentos. Temos tantas informações que ficamos confusos e não temos ideia do que fazer para melhorarmos a nossa saúde. Ao mesmo tempo em que temos tanta informação, os índices de obesidade aumentam.

Você já deve ter ouvido falar que tal alimento incluído na sua alimentação poderia curar tal doença. Mas preste atenção! Não é a introdução de um alimento que cura, mas sim o consumo de vários alimentos no seu dia a dia, a atenção à qualidade desses alimentos e a retirada daqueles que estão fazendo mal.

Dietas detox, dieta da maçã, Dieta da lua, dieta dos pontos e etc... Quantas dietas você já tentou fazer (e até obteve resultados), mas logo ganhou o dobro do peso novamente?

Desenvolveu vários sintomas por conta da deficiência de nutrientes por serem dietas muito restritivas, além disso, culpou a si mesma e acabou tendo problemas que afetaram o relacionamento com você mesmo?

DIETA:

- ⇒ RESULTADOS EM CURTO PRAZO
- ⇒ PODE TRAZER MALEFÍCIOS
 - ⇒ RESULTADOS NÃO DURADOUROS
 - ⇒ EFEITO SANFONA

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR:

- ⇒ RESULTADOS EM LONGO PRAZO
- ⇒ SEM MALEFÍCIOS
- ⇒ RESULTADOS DURADOUROS
 - ⇒ EMAGRECIMENTO
 - ⇒ NUTRIENTES ADEQUADOS



Reeducação alimentar

É uma forma de revermos esses hábitos e assim não ficarmos confusos, correndo atrás de mudanças drásticas e dietas malucas. A reeducação alimentar é o básico do básico, e é constante. Sendo assim, além de você ganhar saúde, acaba perdendo peso, ganhando energia e ânimo para a prática de exercícios, melhora a mente, melhora a qualidade do sono, controla doenças, melhora a saúde e a qualidade de vida.

As pessoas só buscam a reeducação alimentar quando perdem a saúde. Não espere adquirir doenças para mudar seus hábitos, comece hoje essa mudança, adquira aprendizado e mudança de comportamento e hábitos saudáveis na sua rotina.

Deixar de comer esses alimentos ricos em coisas que causam doenças?

Já pensou em mudar seu estilo de vida?

Aprender o que é uma alimentação saudável, não deixando de comer o que gosta e tornar isso um的习惯, a fim de ganhar saúde e perder peso?



Aqui você aprenderá a ler *RÓTULOS* e saber *DE VERDADE* o que é ser *SAUDÁVEL!!*

Além disso, saberá a *≠* entre *ALIMENTOS SAUDÁVEIS E FALSOS SAUDÁVEIS*, fazendo as escolhas certas. Aprenderá a *≠* entre *ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS, PROCESSADOS, MINIMAMENTE PROCESSADOS e IN NATURA*. Saiba qual a melhor escolha para você e sua família. Melhore o seu dia a dia!

Também encontrará *DICAS DE COMO COMEÇAR UMA REeducação ALIMENTAR E COMO APRENDER A FAZER AS MELHORES ESCOLHAS FORA DE CASA*

Sinta os *BENEFÍCIOS* dessa mudança



1-CATEGORIA DE ALIMENTOS

Alimentos in natura

Devem ser a base para uma alimentação saudável, são alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais e que não sofrem nenhuma alteração após deixarem a natureza, é o grupo de alimentos mais variado.



Alimentos minimamente processados:

São alimentos in natura que foram submetidos a processos simples de limpeza, seleção, moagem, secagem entre outros, os quais não envolvem adição de substâncias nocivas a nós e ao alimento.



Alimentos processados:

Alimentos que devem ser consumidos em pequenas quantidades, pois perdem seu valor nutricional com estes processos. Podem ser utilizados em receitas. Nesses alimentos é utilizado o método de conservação através de adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre. Incluem os alimentos em conserva.



Alimentos Ultraprocessados:

Alimentos que devem ser evitados no cotidiano, pois são formulações industriais, produtos alimentícios, derivados sintéticos de alimentos, usados para estender sua duração na prateleira, incluem pré-frituras, moldagem, cozimento e outras tecnologias exclusivamente industriais.



Diferentemente dos alimentos PROCESSADOS, a imensa maioria dos ULTRAPROCESSADOS é consumida, ao longo do dia, substituindo alimentos como frutas, leite e água, ou ainda, substituindo as refeições principais.

Limitando o consumo dos alimentos *in natura* !!!!!!

Sempre priorize:

COMIDA DE VERDADE! 

Aquela que não tem rótulo

**⇒ Quando for comer alimentos que contenham rótulo:
SEJA UM LEITOR DE RÓTULOS**



Um estudo divulgado em julho pelo Ministério da Saúde mostra que 18,9% da população brasileira está acima do peso e a má alimentação é a principal causa desse quadro, que pode provocar outras complicações, como hipertensão e diabetes.

Estar atento, principalmente, à quantidade de sódio e açúcares presentes nos alimentos industrializados é uma forma de garantir uma alimentação mais saudável.



Para que isso não ocorra, é preciso saber interpretar as informações nos rótulos dos produtos e identificar os mais nutritivos e com menor adição desses componentes.

2- APRENDA A LER RÓTULOS:

Na hora que for escolher algo para comer, não espere pelos outros, seja inteligente e aprenda da melhor forma a se livrar dos falsos saudáveis.



O que você olha primeiro no rótulo? As calorias? Bom, elas são importantes, mas mais importante que elas, é a Densidade Nutricional do produto.

Será que o rótulo nos fornece a quantidade de nutrientes adequada?

Será que não está carregado de conservantes e corantes químicos?

Será que ele é realmente 0% gordura trans?

Será que é zero açúcar mesmo?

Para saber qual a melhor opção, vamos começar pela lista de ingredientes:

- **Nos rótulos dos produtos, os ingredientes são listados por ordem decrescente, sendo assim, o primeiro ingrediente é o que está em maior quantidade no produto;**
- **ao ler a lista, veja se há nomes que sua avó reconheceria;**
- **preste atenção nos açúcares disfarçados;**
- **observe o tamanho da lista de ingredientes (o ideal é no máximo 5 ou 6 ingredientes);**

Vamos ler alguns rótulos

Por exemplo: como podemos escolher a melhor Barrinha de cereal?

1º Opção:

Repare nessa Barrinha que vende como “AVEIA, BANANA E MEL”.



Ingredientes

INGREDIENTES: XAROPE DE GLICOSE, CEREALIS (42%) [FLOCOS DE CEREALIS (FARINHAS DE ARROZ, MILHO, TRIGO RICA COM FERRO E ÁCIDO FÓLICO, CEVADA E AVEIA, ACÚCAR, MALTODEXTRINA, EXTRATO DE MALTE, SAL, ANTIUMECTANTE CARBONATO DE CÁLCIO INS170i E ESTABILIZANTE FOSFATO DISSÓDICO INS339ii) E AVEIA], MEL (3%), ACÚCAR MASCADO, GORDURA DE PALMA, ACÚCAR INVERTIDO, POLPA DE BANANA, ÓLEO DE MILHO, ANTIOXIDANTE LECITINA DE SOJA INS322, CORANTES CARAMELO INS150d E BETACAROTENO INS160ai E AROMATIZANTE. CONTÉM GLÚTEN. Pode conter traços de castanha-do-pará, avelã, soja e leite.

O 1º ingrediente: Xarope de glicose? Esse ingrediente é um dos nomes do açúcar disfarçado. Repare quantos tipos de açúcares presentes na lista...



Olhe essa imagem!



Além disso, já existem vários estudos comprovando que esse xarope, assim como outros presentes nesses alimentos ultraprocessados,

AUMENTAM OS RISCOS DE DIABETES, GORDURA NO FÍGADO E OBESIDADE.

2º Ingrediente: Cereais!



3º e 4º Ingredientes → Mesmo que o 2º ingrediente seja composto por cereais, você pode perceber que a lista com nomes que a sua avó não reconheceria é gigantesca. Você acha mesmo que algum desses ingredientes pode lhe fazer bem?



2º opção: Repare a Barrinha de Cereal;



1º ingrediente: Tâmaras (fruta)

2º ingrediente: Amendoim!

3º ingrediente: Chocolate amargo 70%

Observe a diferença, o 1º ingrediente é uma fruta, o 2º ingrediente é o amendoim, pois a barrinha é de paçoquinha. Repare que na primeira a barrinha era Aveia BANANA e mel, mas cadê a banana? Deveria estar entre os 3 primeiros ingredientes, não acha?

Então na 2ª barrinha, além de conter os ingredientes bons em maior quantidade, tem uma lista pequena e com nomes que sua avó reconheceria. Muita diferença, hein?!

Por ser um produto ultraprocessado também possui conservantes que devem estar entre os últimos ingredientes.

Sendo assim a 2º barrinha é a melhor, além de ser rica em fibras e ser 100% natural.

Vamos observar agora opções de pães integrais;



“Integral”	Integral!	Parece integral...
 <p>Ingredientes: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, fermento biológico, farinha de trigo integral, grão de trigo, fibra de trigo, açúcar, gordura vegetal, germe de trigo, sal, glúten e conservador propionato de cálcio. Contém Glúten.</p>	 <p>Ingredientes: Farinha de trigo integral, glúten de trigo, açúcar mascavo, sementes de linhaça marrom, gordura vegetal de palma, sal, conservador propionato de cálcio, emulsificantes (mono e diglicerídeos de ácidos graxos e estearoil-2-lactil lactato de sódio), acidulante ácido láctico e melhoradores de farinha (ácido ascórbico e azodicarbonamida). Pode conter traços de leite, soja, ovos, castanhas e nozes. Contém Glúten.</p>	 <p>Ingredientes: Farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, glúten, farelo de trigo, fibra alimentar, farelo de aveia, flocos de centeio, sementes de girassol, sal, farinha de cevada, fubá de milho fortificado com ferro e ácido fólico, gergelim, conservador propionato de cálcio, emulsificantes éster de ácido diacetil tartárico e mono diglicerídeos, polisorbato, 80 e goma guar, edulcorante sucralose. Contém Glúten. Elaborado em equipamentos onde e processam produtos com derivados da soja e do leite.</p>

1º

2º

3º

Sabendo que estamos procurando por pão INTEGRAL, assumimos que o primeiro ingrediente deva ser Farinha de Trigo Integral, rica em fibras.

Podemos observar que apenas o 2º tem como 1º ingrediente, farinha de trigo integral. Sendo assim é o único que pode ser chamado de integral.

Ao ler o rótulo observamos a sequência de ingredientes e percebemos novamente uma lista gigante e que nossa avó nunca reconheceria.

Esse é o motivo de sempre priorizarmos Comida de Verdade!

Para reforçar: Caso for optar pelo pão integral, o 2º é a melhor opção.

Ficou curioso por que os outros 2 não são recomendados e não são integrais?

Bom, eles têm como 1º ingrediente: Farinha de Trigo enriquecida com Ferro e ácido Fólico. Essas outras opções são vendidas como integrais, então já começamos mal, pois farinha de trigo enriquecida, é sinônimo farinha refinada.

Farinha refinada? Isso mesmo! É a farinha de trigo integral que passou por um processo de refinamento, moagem, secagem, retirada de nutrientes naturais e perda total de suas fibras.

Alimentos pobres em fibras são os principais causadores de doenças cardiovasculares, intestinais e, ainda, diabetes!

Sendo assim, está muito longe de ser a melhor opção!

Agora que você já sabe ler rótulos, fica bem mais fácil de começar uma Reeducação Alimentar.

3- CONHEÇA OS FALSOS SAUDÁVEIS:

1- Pão integral:

- Nem todos são 100% integrais
- Nem todos têm seus ingredientes integrais

2- Sucos de Caixinha:

- Nem todos tem a fruta como 1º ingrediente.
- Nem todos falam a verdade sobre a quantidade de frutas presente.

3- Peito de peru:

- É um embutido assim como o presunto e o salame.
- Contém muitos aditivos químicos

4- Barra de Cereal:

- Contém açúcar disfarçado. Sempre leia a lista de ingredientes.
- Contém açúcares conservantes e outros aditivos

5- Gelatina:

- Alimento ultraprocessado
- contêm corantes, açúcares e conservantes.
- Pode causar alergias (aditivos químicos)

6- Biscoitos de Água e sal:

- Leia a lista de ingredientes: 1º Farinha de trigo
- Possuem gordura hidrogenada e açúcar, sal em excesso e aditivos

7- Sopas Instantâneas:

- Alto teor de Sódio
- Muitos aditivos químicos para conservação

Quando for ao supermercado pratique! Pois quanto mais você ler e entender, mais fácil será esse processo e você começará a ver o que é saudável de verdade.

AGORA VOU REPASSAR ALGUMAS DICAS MUITO INTERESSANTES E FUNDAMENTAIS PARA COMEÇAR UMA REeducação ALIMENTAR!

VOCÊ TERÁ RESULTADOS INCRÍVEIS, ALÉM DISSO, IRÁ PERCEBER QUE A MAIORIA DOS SINTOMAS QUE ACONTECEM POR CONTA DE UMA ALIMENTAÇÃO ERRADA IRÃO SUMIR!

**VOCÊ TERÁ MAIS ENERGIA PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA
ENERGIA PARA TRABALHAR E ESTUDAR!**

E DE BONUS AINDA IRÁ SECAR AQUELA GORDURINHA TÃO INDESEJADA. IRÁ GANHAR SAÚDE E MUITA QUALIDADE DE VIDA,

**ENVELHECER COM SAÚDE É O QUE MAIS QUEREMOS, NÃO É MESMO?
VEM QUE NÃO TEM ERRO!**

5- 20 DICAS QUE VÃO TE AJUDAR A COMEÇAR UMA REeducação ALIMENTAR:



1- Comece fazendo pequenas substituições

É muito importante que você comece substituindo aos poucos os alimentos, sem mudanças radicais e sem restrições. A reeducação deve ser constante e prazerosa. Comece substituindo os industrializados por alimentos *in natura* ou minimamente processados, se não for possível por conta da correria do dia a dia, então aplique o seu aprendizado sobre leitura de rótulos. Escolha o que tem a menor lista de ingredientes.





2- A base de sua alimentação deve ser de alimentos in natura ou minimamente processados

Esses alimentos são a base de uma alimentação nutricionalmente adequada, além disso, nos proporcionam sabor e uma lista de variedades como: grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes, feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes e etc...

3- Limite o consumo de alimentos processados

Estes, por conterem um processo de conserva, são ricos em sódio, açúcares e óleos. Acabam que são desfavoráveis nutricionalmente. Em pequenas quantidades podem ser utilizados em preparações culinárias.





Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications

4- Evite consumir os alimentos ultraprocessados

Como você já sabe esses são aqueles que contêm uma lista de ingredientes gigantesca e irreconhecível, por isso devem ser evitados, são produtos alimentícios: biscoitos, refrigerantes, salgadinhos, pizzas, hambúrguer, sucos de pacotinho... Todos são nutricionalmente desbalanceados. Além de serem os responsáveis por várias doenças, como: Diabetes, obesidade, hipertensão, câncer...



5- Escolha de forma inteligente

Ao substituir os alimentos ultraprocessados por alimentos processados, opte pela versão de pães e biscoitos integrais, pois esses possuem um alto teor de fibras e nutrientes benéficos para a nossa saúde.



6- Não pule Refeições

Alimente-se sempre que sentir fome e não belisque. Nesse processo de aprendizado é muito importante que você não deixe de comer quando tem fome, pois no final do dia pode desencadear uma fome maior e comer o que não devia, trazendo prejuízos a sua saúde.

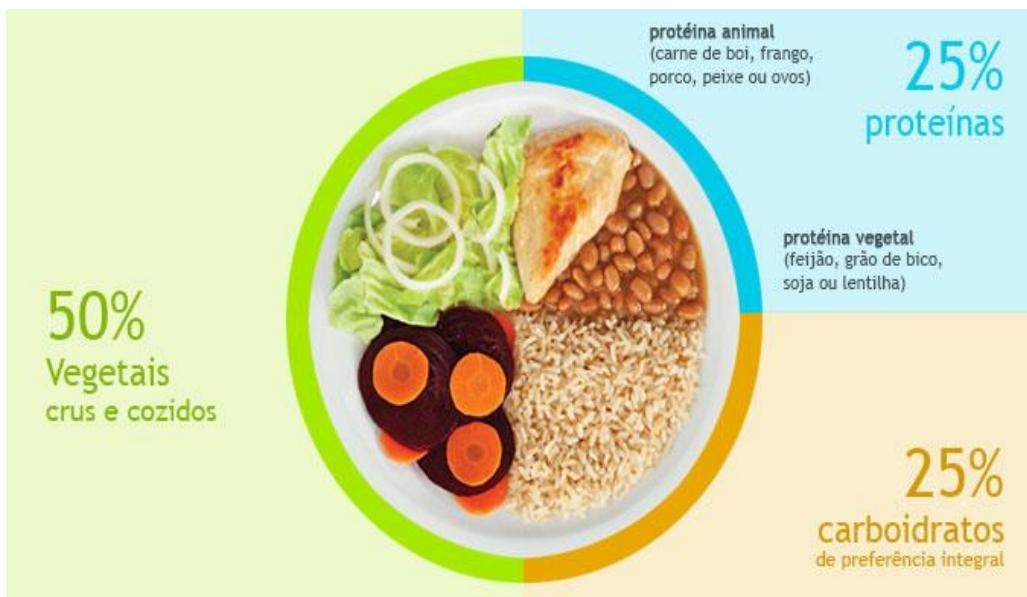




7- Opte por um prato denso e nutritivo nas refeições principais

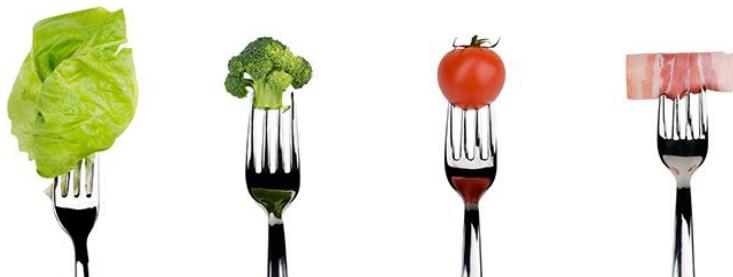
Refeições como o café da manhã, almoço e jantar devem ser densas, equilibradas e nutritivas, um prato equilibrado é fundamental.

Como dividir seu prato:



8- Comendo fora de casa

Com a correria do dia a dia acabamos por comer qualquer coisa e isso pode trazer muitos malefícios, opte por refeições completas e nutritivas que trarão energia e disposição para continuar o seus afazeres. Dê preferência a lugares que servem refeições na hora, restaurantes de comida a Kg são boas opções e se preferir você pode até levar marmitas. Evite redes de Fast-food





9- Se for comer sobremesa

O ideal seria não consumir nada após a refeição, pois você já vai estar saciado, mas como de costume sempre queremos um docinho. Quando for comer a sobremesa, prefira uma salada de frutas, sobremesas menos doces como, por exemplo, um chocolate 70%, pois assim não terá falta de energia em seguida.



10- Opções de lanches saudáveis

Sempre é bom carregar um lanche na bolsa, para quando bater aquela fome entre as refeições. Opções como frutas, frutas secas, mix de grãos ou castanhas, chocolates com alto teor de cacau são ótimas opções. Se for optar por barrinhas de cereais, aplique seu aprendizado e leia o rótulo sempre antes.



11- Procure não consumir líquidos junto das refeições

O consumo de bebidas junto das refeições pode atrapalhar a digestão dos alimentos e poderá assim causar indigestão. Se for consumir líquidos o ideal é 30min antes ou 30 min após.

DESMISTIFICANDO

Líquido durante as refeições faz mal?

A ingestão de GRANDE QUANTIDADE DE LÍQUIDO durante o almoço ou jantar pode dificultar a digestão e prejudicar a saciedade!

Geralmente:

Até 1 copo americano de líquido → NÃO é prejudicial

Se for beber durante a refeição, prefira água ou coma frutas, pois têm grande quantidade de água e fibras.

Não esqueça de MASTIGAR bem antes de engolir os alimentos.

Evite bebidas açucaradas!

Fonte: Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição, 2016.

12- Mastigue bem os alimentos

É comum não termos uma boa mastigação devido à correria do dia a dia. No entanto, essa é uma etapa fundamental. É durante a mastigação que ocorre a quebra e a Trituração do alimento para ser ingerido em pedaços menores, nesse momento há a presença das enzimas que ajudam ainda mais nesse processo de quebra, facilitando o aproveitamento do alimento pelo organismo. Portanto mastigue 20 a 30x e saboreie a refeição. Ah! Nesse processo ocorre o estímulo da liberação de hormônios da saciedade, sendo assim mastigar melhor os alimentos ajuda na perda de peso.

13- Faça as refeições longe de aparelhos eletrônicos e da televisão

Essas distrações fazem com que você acabe comendo em excesso, também faz com que você acabe mastigando muito rápido e nem sinta o gosto do alimento. Assim além de você prejudicar sua digestão acaba engordando.



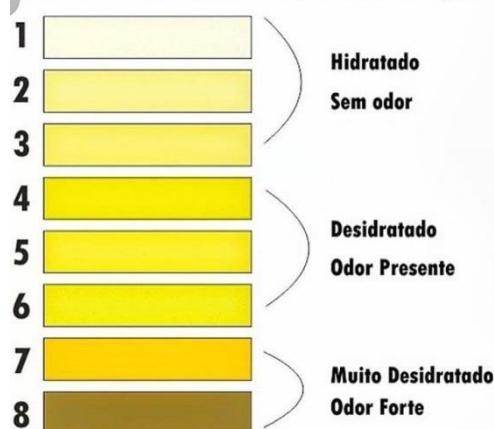


14- Consumo de água

A água é um dos nutrientes mais importantes, pois elimina as toxinas geradas pelos industrializados que consumimos em excesso, além disso, o corpo costuma confundir sede com fome, ao beber água você acaba consumindo menos e isso pode ajudar no processo de emagrecimento. A falta de água pode ainda desencadear sintomas como cansaço, intestino preso, dores de cabeça e desidratação, para saber o quanto beber avalie seu xixi e quanto mais clarinho, mais hidratado você está. O ideal é sempre ter uma garrafinha com você.

Consumir em torno de 8 copos por dia já será um grande começo!

TABELA DE CORES DA URINA - GRAU DE HIDRATAÇÃO



Você pode utilizar aplicativos que irão avisar a hora de beber água

15- Coma o que tiver vontade

Na reeducação alimentar, é muito importante que você coma com prazer, diferente da dieta a reeducação deve ser completa, nutritiva e saborosa, a variedade de alimentos nos proporciona ser criativos. Fazer receitas gostosas faz parte do processo. Procure provar pratos novos, consumir alimentos que nunca provou, prepare frutas e vegetais de forma que fiquem saborosos. Você não precisa comer tudo feito no vapor ou cozido. Pode fazer vegetais assados com muito tempero e saborosos.

16- Cozinhar em companhia

Fazer receitas é parte do processo e a criatividade deve rolar solta, você pode chamar os filhos, marido, amigos ou quem quiser e fazer receitas saudáveis e saborosas.



17- Não vá ao supermercado com fome

A fome e supermercado não são bons aliados no processo de reeducação alimentar, pois a fome abre portas para consumir alimentos que tem uma aparência mais apetitosa como as frituras, doces, guloseimas e alimentos pré-prontos, por isso a dica é: vá sempre alimentado.



18- Planejar e organizar a sua rotina

Planejar a sua rotina por escrito em calendários, facilitará ainda mais a sua aprendizagem na reeducação alimentar. Você começará a conhecer o seu corpo e ver o que realmente ele precisa, além disso, irá perceber o quanto prazeroso é deixar as refeições organizadas. O ideal é você se organizar em um dia da semana e deixar as refeições prontas, cozinhar os alimentos e congelar, lavar e higienizar os vegetais para a semana

Como higienizar os vegetais consumidos crus?

- **Lave os vegetais em água corrente**
- **Prepare a solução clorada em uma vasilha**
- **1 C sopa de água sanitária para 1 litro de água**
- **Coloque os vegetais dentro da solução**
- **Aguarde 15 minutos**
- **Escorra e lave novamente em água corrente**
- **Pronto! Vegetais higienizados**

19- Pratique exercícios físicos



A prática de exercícios físicos faz parte da reeducação, com uma alimentação limpa, nutritiva e variada você vai ter mais disposição e energia. Irá descobrir qual exercício gosta mais de fazer e poderá começar a praticar. Opte por algo que traga conforto para você e que deixa você feliz. Fazer 30 minutos de qualquer exercício diariamente, além de trocar o elevador pelas escadas, só trará mais benefícios à sua saúde.





20- Tenha uma boa noite de sono

O sono é um dos principais pilares para ter uma boa saúde, não adianta falar em reeducação alimentar, sem mencioná-lo. O sono é uma das necessidades fundamentais do ser humano, pois após um dia de estresse e atividade física é ele quem vai renovar nossas energias para que no dia seguinte possamos ser produtivos novamente. É nos estágios do sono que produzimos substâncias fundamentais na manutenção do estresse, detoxificação e reparação do nosso organismo, aumentando assim a nossa saúde e nossa qualidade de vida.

Mais importante que 8h de sono, é a qualidade do seu sono. Para aumentar a qualidade do seu sono, você deve estar em um ambiente tranquilo e escuro, sem luz de qualquer aparelho ou lâmpada. Assim produzirá as substâncias fundamentais para um sono reparador.

Agora que você já sabe a categoria dos alimentos, aprendeu a ler rótulos, conheceu os falsos saudáveis e têm as 20 dicas nas mãos.

Está na hora de por em prática!

Comece a reeducação alimentar e tenha resultados surpreendentes.

Melhore ainda mais a sua saúde!

Esse conteúdo não substitui um profissional da saúde.

REFERÊNCIAS:

ATENÇÃO À SAÚDE. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. 2014.

BRASIL, Comunicado da Presidência; BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: MS, 2005.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia prático do programa saúde da família. Brasil. Ministerio da Saude, 2001.

DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. SECRETARIA DE

MINISTÉRIO DA SAÚDE; MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política nacional de atenção básica. 2012.

<http://portalms.saude.gov.br/>

<http://portalms.saude.gov.br/saude-para-voce>

<https://www.who.int/eportuguese/publications/pt/>

<https://www.facebook.com/sustentarea/photos/tomar-alguma-bebida-durante-as-refei%C3%A7%C3%B5es-faz-maldepende-o-consumo-de-uma-grande-1069487186488401/>

Informações, elogios, reclamações (ou garantia):

suporte@nutrindovoce.com.br