

saúde   
em rede  
compartilhando o que é bom

# ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL



**MPF**  
Ministerio Público Federal



Ministério Público Federal  
Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

# ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

**Coordenação e Organização**  
Alan de Carvalho Dias Ferreira

**Colaboradores**  
Amanda Branquinho Silva  
Raquel Costa Ferreira

**Planejamento visual, revisão e diagramação**  
Secretaria de Comunicação Social

Procuradoria-Geral da República  
SAF Sul Quadra 4 Conjunto C  
CEP: 70050-900 - Brasília-DF  
Tel: +55 61 3105 5100  
[www.mpf.mp.br](http://www.mpf.mp.br)

Brasília | DF | MPF 2018

# SUMÁRIO

**O QUE É ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAÚDAVEL?**

03

**PRINCÍPIOS PARA QUE SE TENHA UMA BOA ALIMENTAÇÃO**

04

**DIFERENÇA ENTRE OS ALIMENTOS**

06

**E POR QUE EU TENHO QUE COMER BEM?**

12

**FAZENDO REFEIÇÕES COMPLETAS E MAIS NUTRITIVAS**

13

**CONHECENDO MAIS OS ALIMENTOS**

14

**CONHECENDO MAIS OS NUTRIENTES**

20

**EM SUMA...**

23

**REFERÊNCIAS**

25

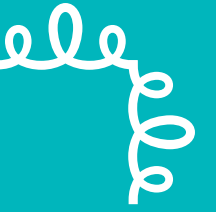
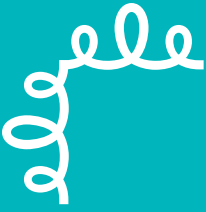
# O QUE É ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAÚDAVEL?

Comer bem ou ter uma dieta adequada e saudável significa consumir, com equilíbrio, **CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS, GORDURAS, VITAMINAS, MINERAIS, FIBRAS E ÁGUA.**

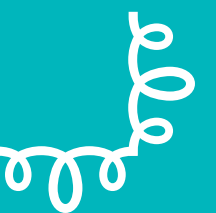
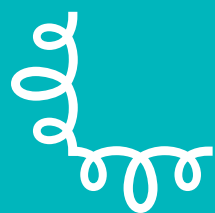
Uma dieta balanceada é aquela com as proporções adequadas desses nutrientes, distribuídos em **5 A 7 REFEIÇÕES DIÁRIAS.**

É claro que a necessidade de cada pessoa é diferente! A necessidade de energia (calorias) e de nutrientes depende de vários fatores, como idade, sexo, peso, altura, nível de atividade física e outras características individuais. Por isso, **A QUANTIDADE DE ALIMENTOS QUE CADA UM DEVE CONSUMIR PODE SER MAIOR OU MENOR.**





**MAS OS PRINCÍPIOS  
PARA QUE SE  
TENHA UMA BOA  
ALIMENTAÇÃO SÃO  
IGUAIS PARA TODOS!**



1

Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a **BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO**.

2

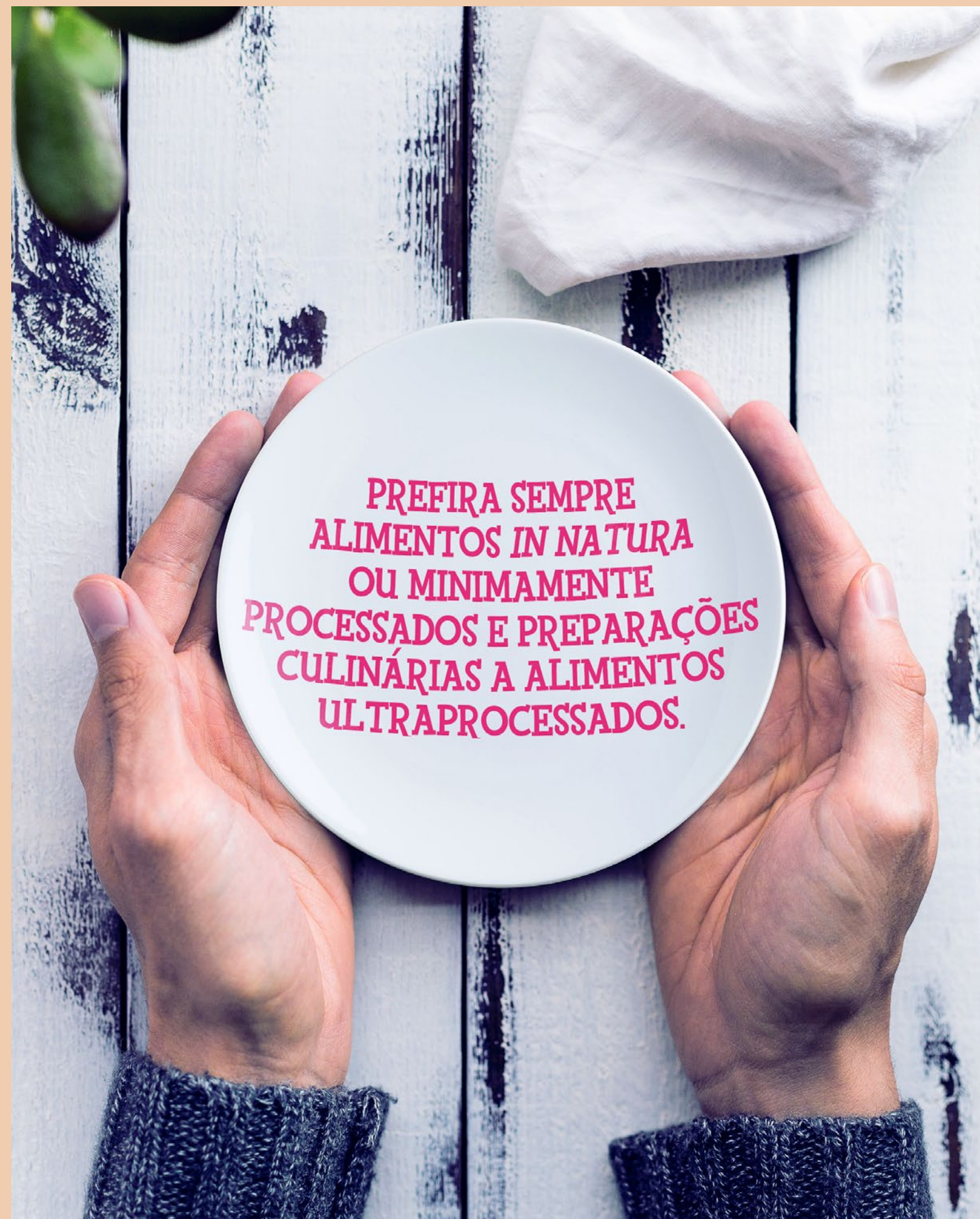
Utilize **ÓLEOS, GORDURAS, SAL** e **AÇÚCAR** em **PEQUENAS QUANTIDADES** ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

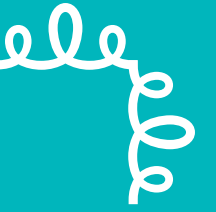
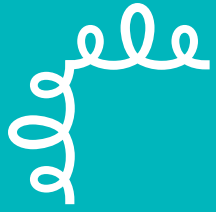
3

**LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS**, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

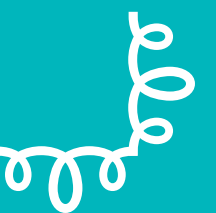
4

**EVITE** alimentos ultraprocessados.





**E SE VOCÊ AINDA NÃO  
SABE A DIFERENÇA  
ENTRE OS ALIMENTOS  
*IN NATURA*,  
OS PROCESSADOS E OS  
ULTRAPROCESSADOS,  
FIQUE LIGADO!**





# ALIMENTOS *IN NATURA*

São obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

# ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS

Correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento etc.

**NÃO SÃO ADICIONADOS SAL, AÇÚCAR, ÓLEOS, GORDURAS OU OUTRAS SUBSTÂNCIAS.**



# ALIMENTOS PROCESSADOS

São fabricados pela indústria com adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais.

**SÃO EXEMPLOS: AS FRUTAS E VERDURAS EM CONSERVA, ATUM E SARDINHA EM LATA, QUEIJOS E PÃES.**





# ÓLEOS, GORDURAS SAL E AÇÚCAR

São produtos extraídos de alimentos *in natura* por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino.

**SÃO USADOS NAS COZINHAS DAS CASAS,  
EM REFEITÓRIOS E RESTAURANTES PARA TEMPERAR  
E COZINHAR ALIMENTOS E PARA CRIAR PREPARAÇÕES  
CULINÁRIAS VARIADAS E SABOROSAS.**

# ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais (atraentes)).

**BISCOITOS, SORVETES, BALAS E GULOSEIMAS EM GERAL E CEREAIS AÇUCARADOS SÃO ALGUNS EXEMPLOS.**





# RESUMINDO...

No seu dia a dia, escolha cereais integrais (arroz, macarrão, pão), raízes (mandioca, batata-doce, inhame, cará) e leguminosas (feijão, ervilha, lentilha) como opções de carboidratos; peixe, carne vermelha e suína, frango, ovos e leite como proteínas magras; gorduras boas como azeite, óleo vegetal (milho, girassol, soja, canola), castanhas, amendoim, nozes, amêndoas, abacate e açaí). Não poderiam faltar as verduras, os legumes e as frutas!

**IMPORTANTE:** Alimentação é muito mais que apenas a ingestão de nutrientes! Ela envolve fatores e valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais.

**ENTÃO, O “COMER BEM” TAMBÉM DEVE RESPEITAR OS HÁBITOS, A CULTURA E AS PREFERÊNCIAS DE CADA UM!**

# E POR QUE EU TENHO QUE COMER BEM?

A alimentação é um dos fatores com **MAIOR INFLUÊNCIA EM NOSSA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE**, pois exerce um papel de extrema importância na manutenção de nosso equilíbrio **FÍSICO, MENTAL e EMOCIONAL**.

A alimentação desequilibrada está ligada ao **AUMENTO DE PESO** (sobrepeso e obesidade) em todas as faixas etárias, além de ser um dos fatores de **AUMENTO DE RISCO DE DOENÇAS CRÔNICAS** como diabetes, hipertensão arterial e outras **DOENÇAS CARDÍACAS**.

**OU SEJA, NÃO TROQUE:**

Água **POR** Refrigerantes

Leite **POR** Bebidas lácteas

Frutas **POR** Biscoitos recheados

Macarronada **POR** Macarrão “instantâneo”

Comida feita na hora **POR** Produtos que dispensam a preparação culinária



# FAZENDO REFEIÇÕES COMPLETAS E MAIS NUTRITIVAS

Ter uma alimentação adequada e saudável não envolve maior custo ou grande tempo de preparação, basta conhecer um pouco os alimentos que você pode combinar para que suas refeições sejam mais nutritivas.

**COM APENAS 4 DICAS, VOCÊ CONSEGUIRÁ COMER MELHOR NO CAFÉ DA MANHÃ, NO ALMOÇO, NOS LANCHES E NO JANTAR:**



1

Tente sempre fazer **REFEIÇÕES COMPLETAS** em nutrientes, contendo proteínas, fibras, carboidratos e gorduras boas.

2

**COMA COM REGULARIDADE E COM ATENÇÃO!**

Tenha uma rotina para as refeições, tentando comer diariamente em horários similares. Coma com atenção e sem pressa, isso favorece a digestão e o controle natural da quantidade de alimentos que você deve ingerir.

3

**COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS!**

Você sabia que isso influencia a quantidade e o tipo de alimento que você come? Pois é, comer em frente à televisão, com celular sobre a mesa, na mesa de trabalho ou no carro impedem que você desfrute dos alimentos e das refeições. Faz você comer mais e com pior qualidade!

4

**COMA NA COMPANHIA DE ALGUÉM!**

Refeições são momentos importantes para fortalecer laços entre as pessoas, um momento de convivência, partilha e troca de experiências.



# CONHECENDO MAIS OS ALIMENTOS

Desequilíbrio, exagero e exclusividade não combinam com a alimentação adequada. **DIETAS RESTRITIVAS OU QUE ELIMINAM NUTRIENTES ESSENCIAIS SÃO DESEQUILIBRADAS E NÃO SÃO SAUDÁVEIS.**

A dieta adequada tem **VARIEDADE DE ALIMENTOS E EQUILÍBRIO ENTRE OS NUTRIENTES.**

Você consegue montar refeições com todos os grupos de alimentos apresentados a seguir?

## FEIJÕES

Este grupo inclui vários tipos de feijão e outros alimentos do grupo das leguminosas, como ervilhas, lentilhas e grão-de-bico.

- São fontes de **FIBRAS**, **CARBOIDRATOS**, **VITAMINAS** do complexo B e de minerais como **ZINCO** e **CÁLCIO**.
- O alto teor de fibras e a quantidade moderada de calorias por grama conferem a esses alimentos **ALTO PODER DE SACIEDADE**, o que evita que se coma mais do que o necessário.

### QUE TAL ALGUMAS DICAS?

Cozinhe uma maior quantidade de feijão e congele a quantidade necessária para todos os dias da semana. Para encurtar o tempo de preparo, deixe os feijões de molho por algumas horas. Outra alternativa é cozinhar o feijão em panela de pressão.



## GRUPO DAS FRUTAS

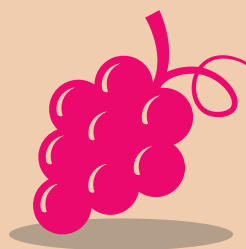
O Brasil possui enorme variedade de frutas que devem ser exploradas e consumidas. Não restrinja seu consumo à banana e à maçã... **ESCOLHA A FRUTA DA ESTAÇÃO E EXPERIMENTE NOVOS SABORES.**

- As frutas são fontes de **FIBRAS**, de **VITAMINAS** e **MINERAIS** e de vários compostos que contribuem para a **PREVENÇÃO DE MUITAS DOENÇAS.**
- Elas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), como parte das refeições principais ou como pequenas refeições.
- Não, as frutas não contêm muito açúcar!

### SUCO X FRUTA

O melhor mesmo é consumir as frutas *in natura*, sem nenhum preparo. Mas os sucos naturais podem ser boas opções para se consumir **ANTIOXIDANTES, FITOQUÍMICOS, VITAMINAS** e **MINERAIS.**

Evite sucos e bebidas à base de fruta fabricados pela indústria, pois eles são feitos de extratos de frutas e adicionados de açúcar refinado, de concentrados de uva ou maçã (constituídos predominantemente por açúcares) ou de adoçantes artificiais. São também adicionados de conservantes ácidos, aromatizantes e outros aditivos.



## GRUPO DE CEREAIS



Este grupo abrange arroz, milho (incluindo grãos e farinha) e trigo (incluindo grãos, farinha, macarrão e pães), além de outros cereais, como a aveia, quinoa e o centeio.

Todos os cereais são fontes importantes de **CARBOIDRATOS, FIBRAS, VITAMINAS** (principalmente do complexo B) e **MINERAIS.**

Deve-se dar preferência aos cereais menos processados, como exemplo o **ARROZ INTEGRAL** e a **FARINHA DE TRIGO INTEGRAL**, já que cereais excessivamente polidos apresentam menor quantidade de fibras, de vitaminas e de minerais.

**UMA BOA ALTERNATIVA** é o consumo de arroz parboilizado (descascado e polido após permanecer imerso em água), pois seu conteúdo nutricional está mais próximo do arroz integral e suas propriedades sensoriais (aroma, sabor, textura), mais próximos do arroz branco.



## GRUPO DOS LEGUMES E DAS VERDURAS

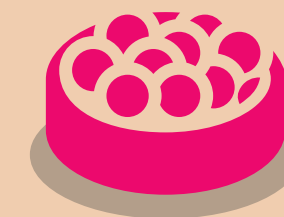


- São fontes de várias **VITAMINAS**, **MINERAIS**, **FIBRAS** e de vários **ANTIOXIDANTES** que conferem proteção contra várias doenças.
- Fornecem muitos nutrientes em uma quantidade reduzida de calorias, sendo ideais para a **PREVENÇÃO DO CONSUMO EXCESSIVO DE CALORIAS** e da obesidade e doenças crônicas associadas.
- O Brasil apresenta uma grande diversidade de legumes e verduras.
- **Aproveite as variedades produzidas localmente e no período de safra.**
- Legumes e verduras orgânicos e de base agroecológica são particularmente saborosos, além de protegerem o meio ambiente e a saúde.

## GRUPO DAS RAÍZES E TUBÉRCULOS

Este grupo inclui a mandioca – também conhecida como macaxeira ou aipim –, batata ou batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa, ou mandioquinha, cará e inhame.

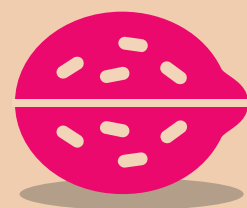
- São fontes de **CARBOIDRATOS** e **FIBRAS**. Algumas variedades são também fontes de minerais e vitaminas, como o **POTÁSSIO** e as **VITAMINAS A** e **C**.
- Devem ser feitos preferencialmente cozidos, assados, ensopados ou na forma de purês, pois, **quando fritos, absorvem grande quantidade de óleo ou gordura.**



## GRUPO DAS CASTANHAS E NOZES

Este grupo de alimentos inclui vários tipos de castanhas (de caju, de baru, do-Brasil ou do-Pará) e também nozes, amêndoas e amendoim.

- São ricos em **MINERAIS**, **VITAMINAS**, **FIBRAS** e **GORDURAS SAUDÁVEIS** (gorduras insaturadas), contêm compostos **ANTIOXIDANTES** que previnem várias doenças.
- Por exigirem **POUCO OU NENHUM PREPARO**, são excelentes e práticas opções para pequenas refeições.



**! CASTANHAS, NOZES, AMÊNDOAS E AMENDOINS QUANDO ADICIONADOS DE SAL OU AÇÚCAR SÃO CONSIDERADOS ALIMENTOS PROCESSADOS E SEU CONSUMO DEVE SER LIMITADO.**

## GRUPO DOS LEITES E QUEIJOS



Este grupo inclui alimentos minimamente processados, como leite de vaca, coalhados e iogurtes naturais, e alimentos processados, como queijos.

Leite e iogurtes naturais são ricos em **PROTEÍNAS**, em algumas **VITAMINAS** (em especial, a vitamina A) e, principalmente, em **CÁLCIO**. Na forma integral, são também fontes de **VITAMINA D** e de **GORDURAS SATURADAS**.

Queijos são também ricos em **PROTEÍNAS**, **VITAMINA A** e **CÁLCIO**. São produtos com alta densidade de energia e com **ALTA CONCENTRAÇÃO DE SÓDIO** devido à perda de água durante o processamento e à adição de sal.

Por serem alimentos processados, devem ser consumidos sempre em **PEQUENAS QUANTIDADES**, como parte ou acompanhamento de preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

**! BEBIDAS LÁCTEAS E IOGURTES ADOÇADOS E ADICIONADOS DE CORANTES E SABORIZANTES SÃO ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E DEVEM SER EVITADOS.**

# ÁGUA

O líquido que ingerimos deve vir predominantemente do consumo de água como tal e da água contida nos alimentos e preparações culinárias.

- **A QUANTIDADE DE ÁGUA** que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores: a **IDADE** e o **PESO** da pessoa, a **ATIVIDADE FÍSICA**, e ainda, o **CLIMA** e a **TEMPERATURA** do ambiente onde ela vive.
- Possuímos sensores que nos fazem **SENTIR SEDE** e nos impulsionam a ingerir líquidos **SEMPRE QUE A INGESTÃO DE ÁGUA NÃO É SUFICIENTE** para repor a água que utilizamos ou eliminamos.

**OS REFRIGERANTES E VÁRIOS TIPOS DE BEBIDAS ADOÇADAS POSSUEM ALTA PROPORÇÃO DE ÁGUA, MAS CONTÊM AÇÚCAR OU ADOÇANTES ARTIFICIAIS E VÁRIOS ADITIVOS, ASSIM NÃO PODEM SER CONSIDERADOS FONTES ADEQUADAS PARA HIDRATAÇÃO.**



# GRUPO DAS CARNES E OVOS

Este grupo inclui carnes de gado, porco, cabrito e cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carnes de aves e de pescados, além de ovos de galinha e de outras aves.



## CARNE VERMELHA

Podem ser consumidas grelhadas e temperadas apenas com sal, ensopadas ou assadas com batatas, mandioca e legumes e vários temperos. Podem também ser moídas para a preparação de molhos e recheios.

### MAS CUIDADO COM O EXCESSO:

- Há evidências convincentes de que o **CONSUMO EXCESSIVO** de carnes vermelhas pode aumentar o risco de **CÂNCER DE INTESTINO**.
- Elas são ricas em gorduras saturadas que, quando consumidas em excesso, aumentam o risco de **DOENÇAS DO CORAÇÃO** e de várias outras **DOENÇAS CRÔNICAS**.

## CARNES DE AVES



- As carnes de aves, assim como as carnes vermelhas, são ricas em **PROTEÍNAS DE ALTA QUALIDADE** e em vários **MINERAIS** e **VITAMINAS**, mas têm teor elevado de gorduras não saudáveis (gorduras saturadas).
- **A GORDURA ESTÁ CONCENTRADA NA PELE**, por isso se recomenda que as carnes de aves sejam consumidas sem ela.

## OYOS



- São ricos em **PROTEÍNAS DE ALTA QUALIDADE**, em **MINERAIS** como o **FERRO** (gema) e em **VITAMINAS**, especialmente as do complexo B.
- Podem ser consumidos **COZIDOS**, **MEXIDOS** ou **Fritos** ou como ingredientes de **OMELETES** e **SUFLÊS** e em várias outras preparações culinárias.
- **COMBINAM COM** legumes e verduras como cenoura, couve-flor, espinafre, chuchu, brócolis, maxixe e abobrinha. São também usados com leite, farinha integral, aveia e açúcar mascavo em preparações como bolos e panquecas.

## PESCADOS

O grupo de pescados inclui **PEIXES** (de água doce e de água salgada), **CRUSTÁCEOS** (camarão, caranguejos e siris) e **MOLUSCOS** (polvos, lulas, ostras, mariscos).

- São ricos em **PROTEÍNA DE ALTA QUALIDADE** e em muitas **VITAMINAS** e **MINERAIS**.
- Os peixes são excelentes **SUBSTITUTOS DA CARNE VERMELHA** por apresentarem menor conteúdo de gorduras e alta proporção de gorduras saudáveis (gorduras insaturadas, como o **ÔMEGA 3**).



# CONHECENDO MAIS OS NUTRIENTES

Como você já sabe, ter uma dieta adequada e saudável significa consumir, com equilíbrio, **CARBOIDRATOS**, **PROTEÍNAS**, **GORDURAS**, **VITAMINAS**, **MINERAIS** e **FIBRAS**.

Conhecendo um pouco sobre cada nutriente você vai melhorar suas escolhas e vai fazer refeições mais saudáveis, confira!



## CARBOIDRATOS

São a **PRINCIPAL FONTE DE ENERGIA** para o organismo e essenciais para o **SISTEMA NERVOSO CENTRAL**, as **HEMÁCIAS**, a **MEDULA RENAL** e a **RETINA**.

Fundamentais para a prática de **EXERCÍCIOS FÍSICOS** e para a **MANUTENÇÃO DA GLICEMIA** (concentração de açúcar no sangue).

Estão presentes principalmente em alimentos como pães, arroz, macarrão e massas, milho, mandioca, batata-doce, inhame, batata-inglesa, ervilha, feijão, lentilha e grão-de-bico.



# FIBRAS

São carboidratos que o ser humano não consegue digerir! Contudo, **POSSUEM VÁRIAS FUNÇÕES NO SISTEMA GASTRINTESTINAL**, como:

- Proporcionam **SACIEDADE**, **REDUZEM A ABSORÇÃO** de **GLICOSE** e **COLESTEROL**.
- Aceleram o trânsito intestinal e são **PREBIÓTICOS**.

As fibras estão presentes somente nos alimentos vegetais – frutas, hortaliças, verduras, leguminosas, sementes e grãos. Elas podem ser solúveis ou insolúveis. As solúveis estão presentes na aveia, na polpa de frutas e de leguminosas e retardam o esvaziamento gástrico, aumentando a saciedade. Já as fibras insolúveis estão presentes nas folhas, cascas, farelos e cereais integrais. **ELAS ACELERAM O TRÂNSITO INTESTINAL E MELHORAM A SAÚDE DO INTESTINO**.



# PROTEÍNAS

**SÃO FUNDAMENTAIS PARA O CRESCIMENTO E REPARAÇÃO DE TODOS OS NOSSOS TECIDOS**. Músculos, ossos, pele, cabelo, unhas, hormônios, anticorpos e enzimas dependem dos aminoácidos que compõem as proteínas.

Nos alimentos, as proteínas estão presentes principalmente nos alimentos de origem animal, como carnes, leite e derivados, ovos, peixes e aves.

Boa parte dos aminoácidos fornecidos por esses alimentos são essenciais, isto é, nosso corpo não consegue produzi-los. Por isso, também **SÃO NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA UMA DIETA ADEQUADA**.

Alimentos vegetais possuem menor concentração de aminoácidos, e **VEGETARIANOS DEVEM TER UM CUIDADO ESPECIAL COM A ALIMENTAÇÃO**. A combinação de cereais e leguminosas, ou o bom arroz com feijão, pode ajudar a atingir as necessidades de proteínas.



# GORDURAS

Exercem importante papel na manutenção das membranas de todas as células, são precursoras de hormônios e **ESSENCIAIS PARA A TRANSMISSÃO DO IMPULSO NERVOSO**, além de fornecerem **ENERGIA**.

Algumas gorduras são essenciais, ou seja, temos que consumir com frequência, pois nosso corpo não as fabrica. São elas: **ÔMEGA 6** e **ÔMEGA 3**.

O **ÔMEGA 6** está presente principalmente nos óleos vegetais como o óleo de milho, girassol e soja. Já o **ÔMEGA 3** está presente principalmente nos peixes, em sementes como a chia e a linhaça, assim como no óleo de canola.

Já as **GORDURAS NÃO ESSENCIAIS** como as **SATURADAS** (gordura do coco, óleo de palma, manteiga, banha de porco), **ALÉM DO ÔMEGA 9** (azeite, abacate, castanhas e açaí) devem fazer parte da alimentação, mas **NÃO SUBSTITUINDO AS GORDURAS ESSENCIAIS**.

**GORDURAS TRANS** devem ser evitadas ao máximo! Atenção aos alimentos que usam gordura vegetal hidrogenada, pois esse ingrediente é fonte de gordura trans, que aumenta o risco de **DOENÇAS CARDIOVASCULARES**.

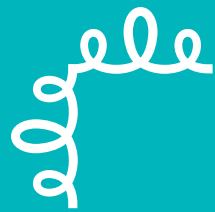
IMPORTANTE



Carboidratos e gorduras **NÃO** são os vilões da sua dieta! Eles também são nutrientes importantes, por isso você não deve eliminá-los. Na verdade, você deve fazer refeições completas também contendo esses nutrientes, mas com qualidade e sem exageros!



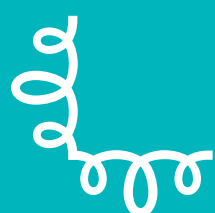
IMPORTANTE



**Em suma...**

**faça refeições completas, respeite suas preferências, sem radicalismo ou exageros.**

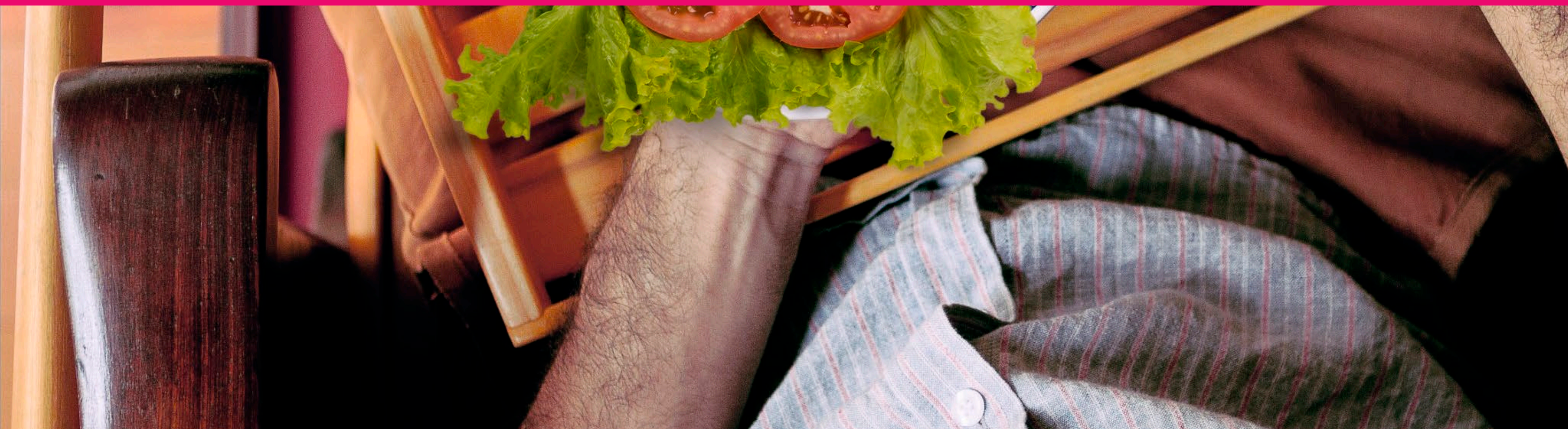
**Desfrute das refeições, sinta o sabor dos alimentos e aproveite as refeições para estar com quem você gosta!**







**ISSO É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!**



# REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

\_\_\_\_\_. **DESMISTIFICANDO DÚVIDAS SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**: material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

HERNANDEZ, A. J. et al. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE**, v. 15, n. 3, p. 3-12, 2015.

INSTITUTE OF MEDICINE. **DIETARY REFERENCE INTAKES FOR ENERGY, CARBOHYDRATE, FIBER, FAT, FATTY ACIDS, CHOLESTEROL, PROTEIN, AND AMINO ACIDS**. Washington: National Academies Press, 2005.

saúde   
em rede  
compartilhando o que é bom

**MPF**  
Ministerio Público Federal