



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
ESCOLA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**



**ANÁLISE DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS ONLINE PARA PESSOAS COM
DIAGNÓSTICO DE HIPERTENSÃO, SEGUNDO O GUIA ALIMENTAR PARA A
POPULAÇÃO BRASILEIRA**

Juliana Fraga Bhering

**Ouro Preto - MG
2023**

JULIANA FRAGA BHERING

**ANÁLISE DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS ONLINE PARA PESSOAS COM
DIAGNÓSTICO DE HIPERTENSÃO, SEGUNDO O GUIA ALIMENTAR PARA A
POPULAÇÃO BRASILEIRA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof.^a Dra.^a Raquel de Deus Mendonça

Coorientadora: Prof.^a Dra.^a Anabele Pires Santos

**Ouro Preto - MG
2023**

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

B575a Bhering, Juliana Fraga.

Análise de preparações culinárias online para pessoas com diagnóstico de hipertensão, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira. [manuscrito] / Juliana Fraga Bhering. - 2024.
24 f.: il.: tab..

Orientadora: Profa. Dra. Raquel de Deus Mendonça.

Coorientadora: Dra. Anabele Pires Santos.

Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto.
Escola de Nutrição. Graduação em Nutrição .

1. Hipertensão arterial. 2. Manipulação de alimentos. 3. Culinária. 4. Alimentação saudável. I. Mendonça, Raquel de Deus. II. Santos, Anabele Pires. III. Universidade Federal de Ouro Preto. IV. Título.

CDU 613.2:616.12-008.331.1

Bibliotecário(a) Responsável: Sônia Marcelino - CRB6/2247



FOLHA DE APROVAÇÃO

Juliana Fraga Bhering

Análise de preparações culinárias online para pessoas com diagnóstico de hipertensão, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de nutricionista

Aprovada em 01 de setembro de 2023

Membros da banca

Doutorado - Raquel de Deus Mendonça - Orientadora - Universidade Federal de Ouro Preto
Doutorado - Anabele Pires Santos - Coorientadora - Universidade Federal de Lavras
Doutorado - Sônia Maria de Figueiredo - Universidade Federal de Ouro Preto
Doutorado - Simone de Fátima Viana da Cunha - Universidade Federal de Ouro Preto

Raquel de Deus Mendonça, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 12/03/2024



Documento assinado eletronicamente por **Raquel de Deus Mendonça**, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR, em 12/03/2024, às 16:40, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0682353** e o código CRC **6D132589**.

“Uma pessoa saudável, sorri, ri, é alegre e feliz.
A saúde é um presente da Mãe Natureza, a força por trás da vida.
A saúde é um direito que você recebe ao nascer, não a doença.
E sentir-se bem é tão natural quanto nascer.”

Swami Sivananda

AGRADECIMENTOS

Sou grata a Deus e a toda espiritualidade por me dar todo suporte e força. Aos meus pais, Edson e Graça por serem minha fortaleza e não medirem esforços para que eu pudesse realizar mais esse sonho. Sem vocês eu não seria nada! Aos meus irmãos Lucimar, Marilandi, Eduardo e Luciana e familiares pelo apoio e torcida. Ao meu namorado Pedro Paulo por toda paciência e cumplicidade. Aos “nutrimigas (os)” por toda troca, em especial Isabela, Berenice, Camila, Giovanna, Francisco e Débora. A todos professores e colaboradores da ENUT, em especialmente Júlia, Joana, Sônia, Simone, Renata, Leonel e Dorina.

Por fim, o meu maior agradecimento é para minha Orientadora Raquel e Coorientadora Anabele, por toda compreensão e empatia, por todo conhecimento passado. Por tornarem esse trabalho possível e mais leve quando me faltaram forças para continuar. Vocês foram e são uma fonte de inspiração e exemplos na profissão. Sou eternamente grata por ter tido vocês nessa reta final e encerrar esse ciclo tendo a certeza do que realmente é a Nutrição.

RESUMO

A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica não transmissível com causas multifatoriais e é uma das principais causas de morte prematura no Brasil e no mundo, sendo sua prevenção e controle realizados pela Atenção Primária à Saúde. A elevada prevalência da HA está ligada ao estilo de vida, sendo a alimentação adequada e saudável uma condição intrínseca ao tratamento. Logo, o objetivo deste trabalho foi analisar as preparações culinárias de sites online direcionados ao controle da pressão arterial. Para esse propósito, foi realizada uma revisão crítica de preparações culinárias de sites disponíveis na base de dados do Google. Para isso, selecionou-se sites populares ou com vínculo com temática de nutrição e alimentação. As preparações culinárias foram arquivadas na íntegra e analisadas segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira nos seguintes critérios: custo, acesso, habilidade culinária, cultura, tempo de preparo, sustentabilidade e saudabilidade. A maioria das preparações eram com 10 ou mais ingredientes, atingindo no máximo 22; com tempo de preparo curto ou não apresentado, as cocções eram assadas, seguidas de fritas, uma gratinada e outra cozida. Ao avaliar as preparações culinárias online a pontuação variou entre 11 e 21, a receita com menor pontuação foi "Couve-flor gratinada" e a com maior pontuação foi "Escondidinho de Carne com Abobrinha e Purê de Batata e Cenoura". Com a classificação das preparações culinárias online, é possível realçar a importância da atuação dos nutricionistas no cuidado integral as pessoas com diagnóstico de HA, para despertar a reflexão crítica dos usuários sobre o uso de receitas disponíveis online. Dessa forma, o uso das receitas como estratégia de Educação Alimentar e Nutricional e para o controle da HA pode ser efetivo, desde que seja de fonte confiável.

Palavras-chave: hipertensão arterial; preparações; culinária; alimentação saudável.

ABSTRACT

Hypertension is a chronic non-communicable disease with multifactorial causes and is one of the main causes of premature death in Brazil and the world, with its prevention and control carried out by Primary Health Care. The high prevalence of hypertension is linked to lifestyle, with adequate and healthy eating being an intrinsic condition of the treatment. Therefore, the main of this work was to analyze culinary preparations from online websites aimed at controlling blood pressure. A critical review of culinary preparations from websites available in the Google database was carried out. For this, popular websites, or websites with links to nutrition and food were selected. The culinary preparations were archived in full and analyzed according to the recommendations of the Food Guide for the Brazilian Population in the following criteria: cost, access, culinary skill, culture, preparation time, sustainability, and healthiness. Most preparations had 10 or more ingredients, reaching a maximum of 22; with short or no preparation time, the dishes were roasted, followed by fried, one gratin, and another cooked. Between the recipes online evaluated, the score varied between 11 and 21, the recipe with the lowest score was "Couve-flor gratinada" and the one with the highest score was "Escondidinho de Carne com Abobrinha e Purê de Batata e Cenoura". It is possible to highlight the importance of nutritionists' role in comprehensive care for people diagnosed with hypertension to encourage users' critical reflection on the use of recipes available online. Therefore, the use of recipes as a Food and Nutritional Education strategy and for the control of hypertension can be effective if it is from a reliable source.

Keywords: arterial hypertension; preparations; cooking; healthy eating.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1 Hipertensão arterial	11
2.2 Atenção Primária à Saúde	12
2.3 Educação Alimentar e Nutricional e Guia Alimentar	13
3 OBJETIVOS	16
3.1 Objetivo geral	16
3.2 Objetivos específicos	16
4 MÉTODOS	16
5 RESULTADOS	17
6 DISCUSSÃO	24
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	26

1 INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica não transmissível (DCNT) com múltiplos fatores de risco. A característica da HA é a elevação prolongada da pressão arterial (PA), isso é, pressão arterial sistólica (PAS) igual ou superior a 140 mmHg e/ou pressão arterial diastólica (PAD) igual ou superior a 90 mmHg (MALTA et al., 2019).

A HA é uma das principais causas de morte prematura no Brasil e no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Anualmente são registrados mais de 41 milhões de óbitos em todo o mundo devido a eventos cardíacos, acidentes vasculares cerebrais, doenças respiratórias e câncer, totalizando mais de 70% das causas de morte mundial (OMS, 2020). Pesquisas do *Global Burden of Diseases* (GBD) calculam aproximadamente 10,8 milhões de mortes por ano e 235 milhões de anos de vidas perdidas, definidos por incapacidade devido à HA (WANG et al., 2023). Já no Brasil, as DCNT foram responsáveis por 74% do total de óbitos em 2016, com destaque para doenças cardiovasculares (28%) (BRASIL, 2019).

A elevada prevalência de HA está intrinsecamente ligada à qualidade da alimentação e ao estilo de vida, assim o seu tratamento envolve adoção de uma alimentação saudável, com a redução do consumo de sódio (BARROSO et al., 2020). Destaca-se que a prevenção e o controle da HA são realizados pela Atenção Primária à Saúde (APS), o primeiro nível de atenção em saúde do Sistema Único de Saúde (SUS), que realiza um conjunto de ações de saúde (BRASIL, 2017).

Para a efetividade do tratamento da HA na APS, é necessário abordagens para incentivar a adoção de uma alimentação saudável, por exemplo, por meio de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) (BRASIL, 2012). Logo, um dos recursos mais valiosos para promover a EAN é o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), pois ambos fomentam a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012; BRASIL, 2014).

Além disso, o incentivo ao consumo de preparações culinárias é uma das estratégias fomentadas pela EAN e, no Guia Alimentar, tem se mostrado um valioso instrumento para o controle da HA (BRASIL, 2023) Portanto, o propósito deste trabalho foi avaliar receitas culinárias disponíveis online para o controle da pressão arterial.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Hipertensão Arterial

A HA é uma doença crônica não transmissível (DCNT), de origem multifatorial, que envolve fatores genéticos/epigenéticos e estilo de vida como hábitos alimentares, tabagismo, inatividade física, entre outros. Ela pode aumentar o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, como doença cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência cardíaca e doença renal (BARROSO et al., 2020). As Doenças Cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte em todo o mundo, não apenas nos países economicamente desenvolvidos nos quais a incidência é maior, mas também nos países em desenvolvimento (OPAS, 2020).

A HA ocorre quando a PAS se mantém, consistentemente, igual ou acima de 140 mmHg e/ou PAD igual ou acima de 90 mmHg, em pelo menos duas situações diferentes, na ausência de medicamentos anti-hipertensivos (BARROSO et al., 2020). A pressão arterial é a força exercida pelo sangue contra as paredes das artérias à medida que o coração bombeia o sangue para o corpo e ela é medida em milímetros de mercúrio (mmHg). A PAS representa a pressão exercida nas artérias quando o coração se contrai e bombeia sangue, enquanto a PAD a pressão nas artérias quando o coração está relaxado entre as batidas (BARROSO et al., 2020).

Segundo a OMS, a HA atinge cerca de 20 a 40% da população mundial adulta (WHO, 2018). No Brasil, de acordo com os dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) do ano de 2021, 26,3% da população adulta residente nas capitais brasileiras apresentavam pressão alta, sendo que 27,1% são mulheres e 25,4% são homens. Ademais, entre as mulheres as maiores frequências foram observadas em Belo Horizonte com 32,2% e no sexo masculino no Rio de Janeiro com 32,2% (BRASIL, 2021).

O tratamento da HA envolve uso de medicamentos anti-hipertensivos e mudanças no estilo de vida, como adoção de uma alimentação saudável, redução do consumo de sal, prática regular de exercícios físicos, controle do peso, limitação do consumo de álcool e eliminar o tabagismo (BARROSO et al., 2020). É fundamental para os indivíduos com diagnóstico de HA monitorar a PA e ter acompanhamento de profissionais de saúde regularmente, para que a PA seja controlada e para prevenir possíveis complicações.

2.2 Atenção Primária à Saúde (APS)

A APS é o primeiro nível de atenção em saúde ofertada pelo SUS e se qualifica por um conjunto de ações de saúde na esfera individual e coletiva, que vão desde a promoção de saúde, cuidados preventivos à reabilitação, além da preservação da saúde com o intuito de uma atenção que impacte positivamente na situação da saúde da coletividade (BRASIL, 2017).

Posto isso, a APS é o primeiro contato do cidadão com o SUS e com toda a rede de apoio da APS, e deve ser amparada pelos princípios da universalidade, da integralidade da atenção, da acessibilidade, da responsabilização, da humanização, da continuidade do cuidado, e da equidade. A portaria do Ministério da Saúde de nº 2.436, de 21 de setembro de 2017, que determina (BRASIL, 2017) que a APS:

- Desenvolva práticas de cuidado integrado e gestão qualificada, exercidas por equipes multiprofissionais;
- “Será a principal porta de entrada” e meio de comunicação entre a Rede de Atenção à saúde (RAS) organizadora de ações e serviços de saúde oferecidos na rede;
- “Será ofertada integralmente e gratuitamente” a todos indivíduos, conforme com suas necessidades e exigências do lugar, levando em consideração os “determinantes e condicionantes de saúde”.

Logo, isso significa dizer que a APS funciona como um filtro capaz de organizar o fluxo dos serviços nas redes de saúde, dos mais simples aos mais complexos. A APS se apresenta de forma descentralizada e inclusiva, se dispondo em locais mais próximos onde a vida das pessoas acontecem, além de integrar diferentes ações, como a Estratégia de Saúde da Família (ESF), que oferece serviços multidisciplinares por meio das Unidades de Saúde da Família (USF), como consultas, exames e vacinas (BRASIL, 2017).

No âmbito da APS, as ações de alimentação e nutrição devem estar alinhadas às diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e podem ser potencializadas a partir de ações de vigilância alimentar e nutricional (VAN) (BORTOLINI et al., 2020). A PNAN traz em suas diretrizes a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), que tem por finalidade apoiar os estados e os municípios no progresso da promoção e proteção à saúde da população, proporcionando um pleno potencial de crescimento e evolução humana, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 2017).

Com isso, as estratégias da PAAS, tem como foco aspectos amplos que determinam o processo saúde-doença, direcionando a atenção na prevenção e no cuidado aos agravos relacionados à alimentação e nutrição, como a prevenção das carências nutricionais específicas,

na redução da prevalência do sobrepeso e obesidade e das DCNT, como a HA, além de se atentar para as necessidades alimentares especiais (BRASIL, 2013).

Para a PAAS é necessário a compreensão dos princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas e do Guia Alimentar Para População Brasileira, com ênfase na importância do papel do nutricionista como educador e agente promotor da alimentação adequada e saudável (DIEZ-GARCIA, CERVATO-MANCUSO, 2017).

2.3 Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e Guia Alimentar

A EAN tem o intuito de possibilitar a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. O seu conceito foi publicado em 2012 no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, construído coletivamente por cidadãos, representantes da sociedade civil, profissionais, gestores, professores e acadêmicos que se dedicam no tema e acreditam que a EAN possa implementar um ambiente com mais qualidade de vida. O objetivo do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas é orientar as ações de alimentação e nutrição. Assegurando, assim, uma alimentação adequada e saudável e a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada (BRASIL, 2012):

Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012).

Ademais, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012), instituiu nove princípios:

1. Sustentabilidade social, ambiental e econômica: É a valorização dos recursos locais, a redução dos resíduos para meio ambiente e consumo consciente.
2. Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade tem a finalidade de conscientizar as pessoas de forma que elas façam boas escolhas.
3. Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas.
4. Valorização da culinária enquanto prática emancipatória

5. A promoção do autocuidado e da autonomia centrado na pessoa, na sua disponibilidade e sua necessidade
6. A Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos
7. A diversidade nos cenários de prática
8. Intersetorialidade com a integração de diferentes áreas governamentais como administração, assistência social e de saúde, agricultura, educação, cultura
9. Planejamento, avaliação e monitoramento das ações

Todos esses princípios devem ser conjugados com os do Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014):

- alimentação é mais do que ingestão de nutrientes;
- recomendações de alimentação devem estar sintonizadas com seu tempo;
- alimentação adequada e saudável derivada de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável;
- diferentes saberes geram conhecimento para a formulação de guias alimentares;
- guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares.

O lema do Guia brasileiro é: prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

A classificação NOVA, referência para a elaboração do Guia Alimentar, foi publicada em 2010, trata-se de uma categorização de alimentos (MENEGASSI et al., 2018). A NOVA assume que a extensão e o propósito do processamento a que os alimentos são submetidos determinam não apenas seu conteúdo em nutrientes, mas outros atributos com potencial de influenciar o risco de DCNT (MENEGASSI et al., 2018). A classificação NOVA possui quatro grupos (MONTEIRO et al., 2019):

- Alimentos *in natura* ou minimamente processados: os alimentos *in natura* são aqueles que não sofrem qualquer interferência industrial, consumidos da forma que vem da natureza. Já os minimamente processados são alimentos *in natura* que precisam passar por procedimento, porém sem adição de ingredientes ou alterações que os descaracterizem, como por exemplo: secagem, torra, moagem, embalados, pasteurização, resfriamento e congelamento.
- Ingredientes culinários: são substâncias extraídas de alimentos *in natura* por procedimentos físicos como prensagem, centrifugação e concentração, como o azeite, manteiga, açúcar e sal.

- Alimentos processados: são alimentos *in natura* ou minimamente processados que tiveram adição de uma ou mais substâncias, como sal, açúcar e gordura; aumentando a vida de prateleira, como: frutas em calda, queijos e conserva de legumes ou pescado.
- Alimentos e bebidas ultraprocessados: são aqueles que passam por vários processos industriais, possuem muitos ingredientes modificados ou artificiais como os aditivos químicos. Na maioria das vezes, são alimentos prontos para consumo e vendidos em embalagens de fácil manuseio e extensa vida útil como os biscoitos recheados, refrescos em pó, barras de cereais, nuggets de frango, macarrão instantâneo, salsichas, refrigerantes, dentre outros.

Assim, uma das formas de colocar em prática os princípios da EAN e do Guia Alimentar Brasileiro são nas escolhas das preparações alimentares saudáveis, que podem vir a ser trabalhadas em ações coletivas ou individuais.

Portanto, uma preparação culinária saudável é aquela que utiliza de ingredientes frescos, *in natura*, minimamente processados; com pouca ou nenhuma adição de açúcar, sal e gorduras saturadas. Além disso, é muito importante a forma de preparo, sendo fundamental utilizar-se de métodos de cocção adequados para preservar as características sensoriais e nutricionais, como: assar, grelhar ou cozinhar a vapor (BRASIL, 2014).

Diante o exposto, é possível promover uma alimentação adequada e saudável, que valorize a cultura alimentar local, a sustentabilidade, a economia e o autocuidado, por meio de preparações culinárias (BRASIL, 2012).

2.4 Alimentação e hipertensão arterial

A presença de hortaliças e frutas na alimentação tem complexo efeito na prevenção e controle de doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial (STEPFEN, 2007). Como exemplo, em uma pesquisa realizada com dados da Estratégia Saúde da Família, observou que 76,5% dos 34 idosos entrevistados não tinham consumo adequado e suficiente de frutas, hortaliças e leite, e, apresentavam níveis alterados de pressão arterial. Em comparação, quando aumentado o nível de ingestão desses mesmos alimentos notou-se menores valores da pressão arterial (MARTINS, 2010).

Além disso, o baixo teor de fibras e elevada quantidade de gorduras saturadas e açúcares em uma dieta são fatores de risco para DCNT, destaca-se a diabetes, uma condição crônica que pode causar ou agravar a HA (SARTORELLI, 2006).

Por mais que o sódio seja vital para o corpo humano, seu consumo excessivo causa um aumento de volemia, o que faz com que o sangue exerça maior pressão nas paredes dos vasos.

Isso faz com que a pressão arterial sistêmica aumente, trazendo um risco ainda maior à saúde de pacientes com diagnóstico de HA (GOWDAK, 2020).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Analisar preparações culinárias de sites online vinculados ao controle da pressão arterial, segundo as recomendações do Guia Alimentar da População Brasileira.

3.2 Objetivos específicos

- Identificar preparações culinárias de sites online direcionados para pessoas com diagnóstico de hipertensão;
- Avaliar as receitas selecionadas, segundo critérios pautados no Guia Alimentar para a População Brasileira.

4 MÉTODOS

Este projeto foi construído por uma revisão crítica de preparações culinárias de sites online para pessoas com diagnóstico de HA. As buscas foram realizadas em agosto de 2023, na base de dados Google, sites populares, como “Tudo Gostoso” e “Tudo Receitas” ou com vínculo na temática de nutrição e alimentação que aparecem como os primeiros resultados quando as buscas são realizadas. Nenhuma restrição de ano e local de publicação foi realizada para possibilitar identificar um vasto número de preparações culinárias. A estratégia de busca foi organizada pelos termos descritores a seguir: “receitas práticas e saudáveis”, “receitas saudáveis para pessoas com HA”.

Preparações culinárias com a descrição dos ingredientes e modo de preparo foram incluídas e as preparações doces foram excluídas.

Cada receita listada foi avaliada com os seguintes critérios: baixo custo (comparação entre valores dos ingredientes, em locais variados como supermercados de grande porte e mercados de bairro e feiras livres localizados na cidade de Ouro Preto- MG.); alimentos de fácil acesso (facilidade de se encontrar e comprar os ingredientes, independente da sazonalidade nos locais citados anteriormente); preparação que não exigisse grandes habilidades na cozinha (que

não demandam de muitas etapas e conhecimento técnico); cultura alimentar (ingredientes que compõem a base alimentar da população brasileira) (VERTHEIN; AMPARO-SANTOS, 2021); sustentabilidade (com processos não poluentes e baixa geração de resíduos de embalagens plásticas e/ou com isopor), (BRASIL, 2023); e preparação saudável (maioria dos ingredientes serem in natura ou minimamente processados).

Preparação saudável é aquela que garante uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2023). Dessa forma, para cada um dos aspectos citados foi dada uma pontuação qualitativa de acordo com o conhecimento e a experiência profissional da equipe da pesquisa: pouco adequado (1 ponto), adequado (2 pontos) e muito adequado (3 pontos). Por fim, essas pontuações foram compiladas em um quadro, a fim de comparar a pontuação final de cada receita.

5 RESULTADOS

As características das preparações incluídas estão descritas no Quadro 1. A maioria das preparações eram com 10 ou mais ingredientes, atingindo no máximo 22; com tempo de preparo curto ou não apresentado, sendo poucas as de longa duração; a maioria das cocções eram assadas, seguidas de fritas, uma gratinada e outra cozida.

Quadro 1. Características das preparações culinárias incluídas na revisão. Ouro Preto, 2023.

Site	Nome da preparação	Número de porções	Número de ingredientes	Tempo de preparo	Método de cocção	Ultraprocessados
https://panelinha.com.br/receita/quibe-de-abobora-com-ricota	Quibe de abóbora com ricota	8	16	Até 2 horas	Assado	Não
https://panelinha.com.br/receita/bolinho-arroz-com-queijo-airfryer	Bolinho de arroz com queijo na airfryer da Rita Lobo	16 bolinhos (4 porções)	10	Até 1 hora	Assado	Queijo parmesão ralado
https://panelinha.com.br/receita/cuscuz-de-legumes-com-saladinha-de-repolho	Cuscuz paulista de legumes com saladinha de repolho	12	22	Mais de 2 horas	Assado	Não
https://panelinha.com.br/receita/bolinho-de-bacalhau-com-inhame	Bolinho de bacalhau com inhame	5 porções (20 unidades)	10	Até 1 hora	Frito	Não
https://www.tudogostoso.com.br/receita/304023-bolinho-de-mandioca-crocante.html	Bolinho de mandioca	6 porções (30 unidades)	10	30 min	Assado ou frito	Não
https://panelinha.com.br/receita/escondidinho-de-mandioquinha-com-escarola	Escondidinho de mandioquinha com escarola	2	9	Até 1 hora	Assado	Queijo parmesão ralado
https://www.sbh.org.br/arquivos/receitas/quibe-de-atum/	Quibe de atum	Aproximadamente 2	12	20 minutos	Assado	Não
https://www.sbh.org.br/arquivos/receitas/sanduiche-de-frango-e-cenoura/	Sanduiche de frango e cenoura	Aproximadamente 5	11	Não apresentado	Cozido	Maionese light Molho de tomate Pão integral
https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/alimentacao-com-saude/5-receitas-deliciosas-para-quem-tem-pressao-	Suflê de chuchu	Aproximadamente 2	8	Não apresentado	Assado	Não

alta,c47f1910bbcb502c5d32f2571194c186y68uj09k.html						
https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/alimentacao-com-saude/5-receitas-deliciosas-para-quem-tem-pessao-alta,c47f1910bbcb502c5d32f2571194c186y68uj09k.html	Sal verde	-	5	Não apresentado	Não tem	Não
https://avidaplenu.com.br/cuidado-pelo-coracao/saude-do-coracao/pessao-alta/receitas-saudaveis-para-hipertensos-hamburguer-de-atum/	Hambúrguer de atum	4	10	Não apresentado	Frito	Não
https://avidaplenu.com.br/cuidado-pelo-coracao/saude-do-coracao/pessao-alta/receita-saudavel-para-hipertensos-torta-de-ricota/	Torta de ricota	10	10	Não apresentado	Assado	Essência de baunilha.
https://avidaplenu.com.br/cuidado-pelo-coracao/saude-do-coracao/pessao-alta/receitas-hipertensos-couve-flor-gratinada/	Couve-flor gratinada	4	8	Não apresentado	Gratinado	Queijo parmesão ralado
https://avidaplenu.com.br/cuidado-pelo-coracao/saude-do-coracao/pessao-alta/receitas-saudaveis-para-hipertensos-bolinho-de-arroz/	Bolinho de arroz	10	11	Não apresentado	Assado	Não
https://panelinha.com.br/receita/torta-integral-de-frango-com-espinafre	Torta integral de frango com espinafre	4	13	até 2 horas	Assado	Não
https://www.tudoreceitas.com/receita-de-muffins-saudaveis-11530.html	Muffins saudáveis	3	10	45 min	Assado	Não
https://www.tudoreceitas.com/receita-de-cupcake-salgado-de-legumes-4411.html	Receita de Cupcake salgado de legumes	8	13	45 min	Assado	Não
https://qbemqfaz.com.br/receitas/escondidinho-de-carne-com-abobrinha-e-pure-de-batata-e-cenoura	Escondidinho de Carne com Abobrinha e Purê de Batata e Cenoura	6	13	50 min	Assado	Não

https://www.tudogostoso.com.br/receita/191993-torta-de-frango-fit.html	Torta de frango fit	5	13	25 min	Assado	Molho de tomate
https://panelinha.com.br/receita/torta-de-frango-classica	Torta de frango clássica	6	11	até 2 horas	Assado	Não
https://www.nutricionistajuliana.com.br/Receitas/receitas-para-hipertensos.aspx	Abobrinha recheada	8 porções (32 unidades)	13	1h 30 min	Assado	Não

Os critérios sobre os quais foi feita avaliação, citados da metodologia, e as respectivas pontuações das preparações culinárias estão descritas no Quadro 2.

Ao avaliar as preparações culinárias online a pontuação variou entre 11 e 21, a receita com menor pontuação foi "Couve-flor gratinada", pois o custo é intermediário, a couve-flor não é uma hortaliça facilmente encontrada em todas épocas do ano e lugares; exige um pouco mais de habilidade culinária, não faz parte da cultura alimentar de várias regiões do país e não foi informado o tempo despendido para sua preparação. Além disso, não é considerada sustentável, pois gera maior quantidade de lixo e resíduos (o alimento *in natura* não é aproveitado por completo, sendo as folhas descartadas), tendo maior impacto no meio ambiente; ou saudável de acordo com os critérios do Guia Alimentar, uma vez que se utiliza de alimentos processados e ultraprocessados na receita.

A preparação de maior pontuação foi "Escondidinho de Carne com Abobrinha e Purê de Batata e Cenoura", pois seu custo é baixo, e seus ingredientes são de fácil acesso, sendo populares e facilmente encontrados em qualquer supermercado; exige pouca habilidade na cozinha, é culturalmente aceito em várias regiões do país, o tempo de preparo é adequado e foi considerada sustentável, uma vez que gera poucos resíduos. Além disso, a maioria dos ingredientes são *in natura* ou minimamente processados, com alto valor nutricional, ou seja, ricos em fibras, vitaminas, minerais, proteínas e carboidratos complexos.

Quadro 2 - Avaliação das preparações culinárias online. Ouro Preto, 2023

Preparação Culinária	Pontuação							
	Custo	Acesso	Habilidade culinária	Cultura	Tempo de preparo	Sustentável	Saudável	Total
Quibe de abóbora com ricota	1	1	1	2	1	3	3	12
Bolinho de arroz com queijo na airfryer da Rita Lobo	1	2	3	3	2	2	1	14
Cuscuz paulista de legumes com saladinha de repolho	1	2	1	2	1	3	3	13
Bolinho de bacalhau com inhame	1	1	3	2	2	3	1	13
Bolinho de mandioca crocante	3	3	3	3	3	2	1	18
Escondidinho de mandioquinha com escarola	3	3	3	1	2	2	1	15
Quibe de Atum	2	3	3	2	3	2	2	17
Sanduíche de frango e cenoura	3	3	3	3	0	1	1	14
Suflê de chuchu	3	3	3	3	1	0	3	16
Sal verde	3	3	3	1	0	3	3	16
Hambúrguer de atum	3	3	3	2	0	2	3	19
Torta de ricota	3	3	2	2	0	1	1	12
Couve-flor gratinada	2	2	3	2	0	1	1	11
Bolinho de arroz	3	3	3	3	0	1	2	15
Torta integral de frango com espinafre	1	3	2	3	1	1	3	14

Muffins saudáveis	3	3	3	2	3	2	3	20
Receita de Cupcake salgado de legumes	3	3	2	3	3	2	3	19
Escondidinho de Carne com Abobrinha e Purê de Batata e Cenoura	3	3	3	3	3	3	3	21
Torta de frango <i>fit</i>	3	3	3	3	3	1	1	18
Torta de frango clássica	2	3	2	3	1	2	2	15
Abobrinha recheada	3	3	3	2	2	3	3	19

6 DISCUSSÃO

Ao avaliar preparações culinárias online verifica-se a importância de nutricionistas desenvolverem fichas técnicas direcionadas para as pessoas com diagnóstico de hipertensão e ações educativas para desenvolver a reflexão crítica sobre o uso de receitas disponíveis online, bem como a disponibilização das preparações culinárias adequadas em sites e redes sociais, devido a facilidade de acesso.

A busca pelas preparações culinárias teve algumas limitações, pois utilizou-se somente do navegador Google, visto ser uma plataforma popular e de fácil acesso para realizar as buscas. Porém, foram muitos resultados advindos da procura, ou seja, muitas opções de páginas da internet, mas nem todos os sites que “apareceram”, foram consultados. Logo, houve uma seleção de sites mais populares do universo da culinária e gastronomia, quanto na temática saúde, nutrição e bem-estar. Porém, usufruir desse mecanismo de busca teve suas potencialidades que foi: um extenso banco de dados, sites para diferentes públicos, acessibilidade descomplicada, gratuita e sem exigências de se “criar conta”, “perfis” ou quaisquer tipos de documentação.

Porém, a construção do costume de preparar sua própria comida vem sendo incentivada para que assim, possa promover a ingestão de alimentos *in natura* ou minimamente processados, em substituição aos alimentos processados e ultraprocessados, cujo consumo em excesso tem sido apontado tanto como um das principais causas e aumento da HA quanto das DCNT no Brasil e no mundo. Concomitantemente, a internet está sendo apontada na literatura como fonte de conhecimento sobre preparações culinárias e estímulo para a variar o cardápio (RODRIGUES et al., 2022).

Inclusive, até o presente momento é incipiente o estudo no que concerne a qualidade nutricional das preparações culinárias publicadas nas páginas da internet no Brasil. Sendo assim, esse trabalho analisou e identificou quais os recursos utilizados na elaboração das receitas designadas sob a perspectiva do Guia Alimentar Para a População Brasileira e para o consumo de quem vive com HA (RODRIGUES et al., 2022).

Logo, as maiores pontuações das receitas avaliadas não estava a saudabilidade ou serem mais adequadas às pessoas com diagnóstico de HA, mas o conjunto de fatores como: valor dos ingredientes, acessibilidade, habilidade culinária, tempo de realização, o impacto ambiental que as preparações podem gerar e conseqüentemente ser nutritiva.

Evidência- se que o emprego da palavra "saudável" quanto "*fit*" tem sido uma estratégia de publicidade, em relação a uma alimentação adequada e saudável, percebida durante a avaliação dos ingredientes (IRMÃO et al., 2020).

Ademais, as receitas culinárias disponíveis online, não são sinônimo de alimentação adequada, vistos o uso de termos como "*fit*", o que pode levar as pessoas com diagnóstico de HA a consumirem preparações não saudáveis e adequadas à saúde. Para evitar riscos e danos à saúde é de extrema importância a disponibilização de receitas testadas e saudáveis e isso pode ser realizado na APS por nutricionistas em ações individuais ou coletivas (CAMARGO et al., 2022).

Portanto, os resultados obtidos nos ajudam a preencher uma omissão na literatura, expondo as receitas divulgadas como "saudáveis" se distanciando das recomendações tanto dietéticas, quanto das Guia Alimentar Para População Brasileira (CAMARGO et al., 2022).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É fundamental que as preparações culinárias destinadas às pessoas com diagnóstico de HA sejam revisadas por profissionais de saúde, especialmente nutricionistas, para que realmente possam ser promotoras de uma alimentação saudável. Adicionalmente, o uso das receitas como estratégia de EAN e para o controle da HA pode ser efetivo, desde que seja de fonte confiável.

Com isso, é preciso educar a população, demonstrando como identificar uma fonte confiável, apontando os riscos do uso de receitas culinárias sem orientação profissional, bem como ter segurança nas escolhas e compra dos ingredientes, para então evitar o consumo de alto teor de sódio, gorduras saturadas e aditivos alimentares nas preparações. E finalmente, ajudar as pessoas com HA a terem uma alimentação adequada e saudável.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Daniela. **Receita: Torta de Frango Fit**. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/191993-torta-de-frango-fit.html>. Acesso em: 03 ago. 2023.
- BARROSO, W. K. S. et al. **Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial - 2020**. Disponível em: http://abccardiol.org/wp-content/uploads/2020/11/DBHA-2020_portugues_AOP.x64000.pdf. Acesso em: 06 fev. 2023.
- Bolinho de Arroz com Queijo na Airfryer. EDITORA PANELINHA LTDA. c2000. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/bolinho-arroz-com-queijo-airfryer>. Acesso em: 01 ago. 2023.
- BORTOLINI, Gisele Ane et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 44, p. e39, 2020. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/rpsp/2020.v44/e39/pt>. Acesso em: 06 fev. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocaosaude>. Acesso em: 02 ago. 2023
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. MDS, 2012.
- BRASIL. **Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. 2021.
- CAMARGO, Anice et al. Analysis of Recipes Shared as ‘Healthy’ in a Popular Brazilian Website: A Cross-Sectional Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 21, p. 13914, 2022.

COELHO, Helena Gomes. **Receita: Bolinho de Mandioca Crocante**. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/304023-bolinho-de-mandioca-crocante.html>. Acesso em: 01 ago. 2023.

DEMARCHI, Micaela. **Receita: Muffins Saudáveis**. 25 jul. 2023. Disponível em: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-muffins-saudaveis-11530.html>. Acesso em: 02 ago. 2023.

DIEZ-GARCIA, Rosa; CERVATO-MANCUSO, Ana. **Mudanças Alimentares e Educação Alimentar e Nutricional**, 2ª edição. Guanabara Koogan: Grupo GEN, 2017. E-book. ISBN 9788527732512. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527732512/>. Acesso em: 24 jul. 2023.

DRAGONE, Juliana. **Receitas para Hipertensos**. São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.nutricionistajuliana.com.br/Receitas/receitas-para-hipertensos.aspx>. Acesso em: 03 ago. 2023.

FIGUEIRA, Nídia. **Receita: Cupcake Salgado de Legumes**. 25 jul. 2016. Disponível em: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-cupcake-salgado-de-legumes-4411.html>. Acesso em: 02 ago. 2023.

GOWDAK, Marcia. Vida Saudável: Teor de sódio na alimentação. In: **Sociedade Brasileira de Hipertensão**. [S. l.], 15 jan. 2020. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/arquivos/artigos/teor-de-sodio-na-alimentacao/>. Acesso em: 26 jan. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR – IDEC. **Classificação de Alimentos Saudáveis**. Disponível em: <https://idec.org.br/dicas-e-direitos/classificacao-nova-alimentos-saudaveis>. Acesso em: 02 ago. 2023.

IRMÃO, Gabriella Beatriz et al. **As receitas divulgadas como "saudáveis" em site brasileiro atendem as recomendações nacionais de alimentação saudável e são percebidas como tal pela população**. Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde - Nutrição. 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/218310>. Acesso em: 29 ago. 2023.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Hipertensão arterial e fatores associados: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, 2023.

MARTINS, Maria do Perpétuo Socorro Carvalho et al. Consumo Alimentar, Pressão Arterial e Controle Metabólico em Idosos Diabéticos Hipertensos. **Rev Bras Cardiol.**, v. 23, n. 3, p. 162 - 170, 1 maio 2010.

MENEGASSI, Bruna et al. A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. **Ciência & saúde coletiva**, v. 23, p. 4165-4176, 2018.

Ministério da Saúde. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html. Acesso em: 06 fev. 2023

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutr.**, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>. Acesso em: 01 ago. 2023.

Nestlé Brasil Ltda. **Receita: Escondidinho de Carne com Abobrinha e Purê de Batata e Cenoura.** 2022. Disponível em: <https://qbemqfaz.com.br/receitas/escondidinho-de-carne-com-abobrinha-e-pure-de-batata-e-cenoura>. Acesso em: 02 ago. 2023.

OLIVEIRA, Mayara Sanay da Silva; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2519-2528, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.22322018>. Acesso em: 06 fev. 2023.

OPAS: **Organização Pan-americana da Saúde.** [S. l.], 15 set. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt>. Acesso em: 26 jan. 2024.

PORTAL EDICASE. **Receitas Deliciosas para Quem Tem Pressão Alta.** 20 out. 2022. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/alimentacao-com-saude/5-receitas-deliciosas-para-quem-tem-pressaoalta,c47f1910bbcb502c5d32f2571194c186y68uj09k.html>. Acesso em: 06 ago. 2023.

PORTAL LIBBS. **Receita saudável para hipertensos – Couve-flor gratinada.** 4 ago. 2022. Disponível em: <https://avidaplenua.com.br/cuidado-pelo-coracao/saude-do-coracao/pressao-alta/receitas-hipertensos-couve-flor-gratinada/>. Acesso em: 07 ago. 2023.

PORTAL LIBBS. **Receita saudável para hipertensos – Torta de ricota.** 10 ago. 2022. Disponível em: <https://avidaplenua.com.br/cuidado-pelo-coracao/saude-do-coracao/pressao-alta/receita-saudavel-para-hipertensos-torta-de-ricota/>. Acesso em: 07 ago. 2023.

PORTAL LIBBS. **Receitas saudáveis para hipertensos – Hambúrguer de atum.** 12 ago. 2022. Disponível em: <https://avidaplenua.com.br/cuidado-pelo-coracao/saude-do-coracao/pressao-alta/receitas-saudaveis-para-hipertensos-hamburguer-de-atum/>. Acesso em: 07 ago. 2023.

Quibe de Abóbora com Ricota. EDITORA PANELINHA LTDA. c2000. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/quibe-de-abobora-com-ricota>. Acesso em: 01 ago. 2023.

Receita: Bolinho de Bacalhau com Inhame. EDITORA PANELINHA LTDA. c2000. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/bolinho-de-bacalhau-com-inhame>. Acesso em: 01 ago. 2023.

Receita: Cuscuz de Legumes com Saladinha de Repolho. EDITORA PANELINHA LTDA. c2000. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/cuscuz-de-legumes-com-saladinha-de-repolho>. Acesso em: 01 ago. 2023.

Receita: Escondidinho de Mandioquinha com Escarola. EDITORA PANELINHA LTDA. c2000. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/escondidinho-de-mandioquinha-com-escarola>. Acesso em: 01 ago. 2023.

Receita: Torta de Frango Clássica. EDITORA PANELINHA LTDA. c2000. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/torta-de-frango-classica>. Acesso em: 01 ago. 2023.

Receita: Torta Integral de Frango com Espinafre. EDITORA PANELINHA LTDA. c2000. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/torta-integral-de-frango-com-espinafre>. Acesso em: 01 ago. 2023.

MARTINS, Marcos et al. Consumo Alimentar em Idosos Diabéticos Hipertensos. **Rev. Bras. Cardiol.** 2010;23(3):162-17

RODRIGUES, Beatriz Debiasi et al. Análise de receitas designadas como ‘fit’ em site brasileiro de compartilhamento de receitas. **Seminário de Iniciação Científica e Tecnológica** - Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde – Nutrição, 18 ago. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/239723>. Acesso em: 29 ago. 2023.

Sartorelli DS, Franco LJ, Cardoso MA. Intervenção nutricional e prevenção primária do diabetes mellitus tipo 2: uma revisão sistemática. **Cad Saúde Pública.** 2006;22(1):7-18.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO - SBH. **Receita: Quibe de Atum.** São Paulo. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/arquivos/receitas/quibe-de-atum/>. Acesso em: 06 ago. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO - SBH. **Receita: Sanduíche de Frango e Cenoura.** São Paulo. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/arquivos/receitas/sanduiche-de-frango-e-cenoura/>. Acesso em: 06 ago. 2023.

Stepfen LM, Folsom AR, Cushman M, Roasamond WD. fish, fruit, vegetables intakes are related to lower incidence of venous thromboembolism. *Circulation.* 2007;115(2):188-95.

VERTHEIN, Ursula Peres; AMPARO-SANTOS, Ligia. A noção de cultura alimentar em ações de educação alimentar e nutricional em escolas brasileiras: uma análise crítica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4849-4858, 8 jul. 2021.

WANG, Lina et al. Carga global de doença cardíaca isquêmica atribuível à ingestão elevada de bebidas açucaradas de 1990 a 2019. **Nutrição, Metabolismo e Doenças Cardiovasculares**, v. 6, pág. 1190-1196, 2023.