



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO - UNIFAMETRO  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ANÁLISE DOS CONTEÚDOS DECLARADOS DE FIBRA E SÓDIO DE  
GRANOLAS COMERCIALIZADAS NA CIDADE FORTALEZA-CE**

**EVILÁZIO MUNIZ FREITAS**

**FORTALEZA  
2020**

EVILÁZIO MUNIZ FREITAS

ANÁLISE DOS CONTEÚDOS DECLARADOS DE FIBRA E SÓDIO DE  
GRANOLAS COMERCIALIZADAS NA CIDADE FORTALEZA/CE

Artigo TCC apresentado ao curso de  
Nutrição do Centro Universitário  
Fametro - UNIFAMETRO – como  
requisito para a obtenção do grau de  
bacharel, sob a orientação da prof.<sup>a</sup> Ms.  
Larissa Pereira Aguiar.

FORTALEZA  
2020

EVILÁZIO MUNIZ FREITAS

ANÁLISE DOS CONTEÚDOS DECLARADOS DE FIBRA E SÓDIO DE  
GRANOLAS COMERCIALIZADAS NA CIDADE FORTALEZA/CE

Artigo TCC apresentado no dia 16 de junho de 2020 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Nutrição do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO – tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>a</sup>. M.<sup>a</sup> Larissa Pereira Aguiar  
Orientador (a) – Centro Universitário Unifametro

---

Prof<sup>a</sup>. M.<sup>a</sup> Isabela Limaverde Gomes  
Membro - Centro Universitário Unifametro

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Raquel Teixeira Terceiro Paim  
Membro - Centro Universitário Unifametro

## **AGRADECIMENTOS**

Minha eterna gratidão a Deus, pela saúde, discernimento e coragem para enfrentar todas as adversidades que surgiram ao longo desta caminhada.

Aos meus pais, estes que uniram suas forças para a concretização deste nosso sonho.

A todo o quadro docente do curso de Nutrição, que sempre se mantiveram acessíveis e contribuindo de forma significativa para o conhecimento.

A minha orientadora Larissa Pereira Aguiar, a qual se mostrou sempre disponível desde o nosso primeiro contato, serei eternamente grato pela sua contribuição tanto no processo de aprendizagem no decorrer da graduação, quanto no desenvolvimento deste trabalho de conclusão.

Ao Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, direção e administração, e todos aqueles que direto ou indiretamente contribuem para o processo de ensino e aprendizagem desta instituição.

Aos amigos, colegas de turma, que juntos nos tornamos fortes frente as adversidades.

Meus sinceros agradecimentos à banca examinadora na pessoa das professoras M<sup>a</sup>. Isabela e Dra. Raquel, as quais tenho extrema admiração e gratidão.

Por fim, a todos que direta ou indiretamente contribuíram no meu processo de formação, o meu muito obrigado.

## **ANÁLISE DOS CONTEÚDOS DECLARADOS DE FIBRA E SÓDIO DE GRANOLAS COMERCIALIZADAS NA CIDADE FORTALEZA/CE**

Evilázio Muniz Freitas<sup>1</sup>

Larissa Pereira Aguiar<sup>2</sup>

### **RESUMO**

Todas as informações pertinentes a um produto alimentício devem constar no rótulo e seguirem a legislação vigente. A não adequação desses rótulos deve ser investigada, visto que as informações contidas podem influenciar nas escolhas alimentares de forma equivocada. Diante disto, esta pesquisa, objetivou analisar a adequação de rótulos de granolas comercializadas na cidade de Fortaleza/CE. Tratou-se de um estudo transversal, observacional, quantitativo e descritivo, da avaliação de rotulagens de diferentes marcas de granolas. Os dados foram coletados em janeiro de 2020 e analisados em planilhas de Microsoft Office Excel 2010 através de tabelas e gráficos. Observou-se que o valor médio energético para as granolas do tipo tradicional foi de 156,6kcal (DP= 5,67), para as light 144,5kcal (DP= 7,61) e as sem glúten 156,2 kcal (DP= 11,70). No geral, 6 marcas (37,5%) apresentaram valor energético menor que 150 kcal e 10 apresentaram (62,5%) maior que 150 kcal por porção. Já quanto às fibras, 87,5% da amostra apresentou valor maior ou igual a 2,5g na porção, sendo, portanto, considerado fonte de fibras, nenhuma das granolas analisadas apresentou alto teor de fibras, o teor máximo encontrado foi 3,9g na porção. Quanto ao sódio, verificou-se que a média para as granolas tradicionais foi de 42,21mg (DP= 49,28), para as light 55,22mg (DP= 36,77) e para as sem glúten 8,0mg (DP= 8,5). A média dos três grupos mostrou-se conforme quanto ao teor de fibras. Esta pesquisa é de grande relevância, pois disponibiliza conhecimento amplo a respeito dos itens analisados, assim como seu cumprimento com a legislação e da proposta oferecida ao consumidor.

**Palavras-chave:** Rotulagem. Granola. Análise.

## ABSTRACT

All information pertinent to a food product must appear on the label and follow the current legislation. The inappropriateness of these labels should be investigated, since the information contained may influence food choices in a wrong way. In view of this, this research aimed to analyze the adequacy of granola labels marketed in the city of Fortaleza / CE. It was a cross-sectional, observational, quantitative and descriptive study of the evaluation of the labels of different brands of granola. Data were collected in January 2020 and analyzed in Microsoft Office Excel 2010 spreadsheets using tables and graphs. It was observed that the average energy value for traditional type granolas was 156.6kcal (SD = 5.67), for light 144.5kcal (SD = 7.61) and gluten-free 156.2 kcal (SD = 11.70). In general, 6 brands (37.5%) had an energy value less than 150 kcal and 10 (62.5%) had more than 150 kcal per serving. As for the fibers, 87.5% of the sample showed a value greater than or equal to 2.5g in the portion, being therefore considered a source of fibers, none of the analyzed granolas had a high fiber content, the maximum content found was 3.9g in the portion. As for sodium, it was found that the average for traditional granolas was 42.21mg (SD = 49.28), for light 55.22mg (SD = 36.77) and for gluten-free 8.0mg (SD = 8.5). The average of the three groups was found to be consistent in terms of fiber content. This research is of great relevance, as it provides ample knowledge about the analyzed items, as well as its compliance with the legislation and the proposal offered to the consumer.

**Keywords:** Labeling. Granola. Analyze

<sup>1</sup> Graduando do curso de Nutrição pelo Centro Universitário Fametro – Unifametro.

<sup>2</sup> Prof<sup>a</sup>. Orientadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Fametro – Unifametro

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	8
2 METODOLOGIA .....	9
3 DISCUSSÃO E RESULTADOS .....	9
4 CONCLUSÃO .....	14
5 REFERÊNCIAS .....	15

## 1 INTRODUÇÃO

Enquadram-se na classificação de alimentos funcionais aqueles que além de fornecer aporte nutricional contribuem para a melhora de doenças tais como hipertensão, diabetes, câncer, doenças ósseas, doenças intestinais e atuam na promoção da saúde do indivíduo. Dentre estes alimentos, destaca-se a granola, alimento rico em fibras, e que promete diversos benefícios à saúde, motivo pelo qual se faz necessário estudos investigativos que comprovem tais benefícios (VIDAL, 2012).

A motivação para o consumo de alimentos saudáveis se deu em meados da década de 60, com a tendência naturalista que marcou os Estados Unidos, onde diversos questionamentos eram levantados a respeito dos alimentos industrializados. A preocupação permanece, em vista de que as doenças crônicas não transmissíveis-DCNTs (doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias) figuram como principal causa de mortalidade da população mundial (OPAS, 2003). Estimativas da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que as DCNTs já são responsáveis por 58,5% de todas as mortes ocorridas no mundo e por 45,9% da carga global de doença, constituindo um sério problema de saúde pública, nos países ricos, assim como nos de média e baixa renda (BRASIL, 2015).

No Brasil, as fontes alimentares com propósito de oferecer propriedades funcionais e produtos contendo substâncias bioativas são vendidos em supermercados e farmácias, sendo adquiridas com as mais variadas finalidades, entre outros, a redução dos níveis de colesterol, a manutenção dos níveis de triglicérides e a regulação do trânsito intestinal (FREITAS, 2014).

De acordo com a portaria nº 398, de 30 de abril de 1999, da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde, define-se como alimentos funcionais “todos aqueles alimentos ou ingrediente que além das funções nutricionais básicas, quando consumido como parte da dieta usual, produz efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou benefícios à saúde, devendo ser seguro para consumo sem previsão médica”. A legislação, de 1999, é uma alternativa que visa controlar e fiscalizar o mercado, a fim de reprimir abusos das indústrias e rotulagem incorreta (BRASIL, 1999).

Em meados de 2001, com a RDC nº40 (Brasil, 2001) a rotulagem nutricional de alimentos e bebidas tornou-se obrigatória. Em 2003 esta resolução foi revogada pela RDC nº360/03, que considerou importante compatibilizar a legislação nacional com

base nos instrumentos harmonizados no Mercosul relacionados à rotulagem nutricional de alimentos embalados (BRASIL, 2003).

A RDC nº360/03 descreve como obrigatória a declaração do valor calórico, teor de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio e define os critérios de arredondamento, e que a informação nutricional deve ser expressa por porção, incluindo a medida caseira correspondente, e em percentual de Valor Diário (%VD).

Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar os rótulos de granolas quanto aos conteúdos declarados de fibra e sódio constantes na informação nutricional.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal, observacional, quantitativo e descritivo, em que os dados foram coletados por meio da rotulagem de granolas comercializadas na cidade de Fortaleza, estado do Ceará na condição de consumidor, durante o mês de janeiro de 2020, onde foram selecionados um total de 16 amostras, distribuídas em tradicional, light e sem glúten.

Os dados coletados das embalagens foram referente às quantidades de fibra, sódio e calorias por porção de 40g. As embalagens avaliadas foram identificadas por números de 1 a 7, para as denominadas tradicionais, 1 a 5 para as light e 1 a 4 para as sem glúten, totalizando 16 amostras. Em seguida os dados foram tabulados em planilhas do Microsoft Office Excel 2010, e apresentados em forma de tabelas e gráficos.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir da análise dos 16 rótulos das diferentes granolas observou-se que as do grupo tradicional (7 amostras) o valor médio energético (VME) foi de 156,6 kcal (DP=5,67), as light (5 amostras) apresentou VME=144,5 kcal (DP=7,61) e as sem glúten (4 amostras) mostrou um VME=156,2 (DP= 11,70). A RDC nº 359/2003 informa um valor médio de 150 kcal/porção de 40g para o grupo cereal matinal, e a RDC 360/2003 preconiza um limite máximo permitido de +20% com relação aos valores de nutrientes declarados nos rótulos, portanto todas as marcas de pertencentes aos grupos tradicional, light e sem glúten encontram-se dentro dos parâmetros. De modo geral, foi observado que 6 marcas (37,5%) apresentaram um valor energético

menor que 150 kcal e que 10 marcas (62,5%) apresentaram um valor energético maior que 150 kcal por porção, destacando a marca nº 3, pertencente ao grupo das granolas light, com o menor valor (135 kcal/porção) e a marca nº 4, pertencente ao grupo sem glúten, com maior valor (169 kcal/porção). Todas as variáveis estão dispostas na tabela 1.

**TABELA 1** - Valor energético e quantidade de fibras na porção de 40g de granolas tradicionais (T), light (L) e sem glúten (SG). Fortaleza, CE, 2020.

MARCA	VALOR		
	ENERGÉTICO (Kcal)	FIBRAS	
		(g)	% VD
T	156,0	3,64	14%
T	165,0	3,6	14%
T	154,6	3,33	10%
T	153,0	2,8	11%
T	148,0	3,3	13%
T	162,0	2,9	12%
T	158,0	3,2	13%
L	152,0	3,3	13%
L	138,0	2,5	10%
L	135,0	3,2	12%
L	150,6	3,33	13,3%
L	147,0	3,0	12%
SG	163,0	2,5	10%
SG	144,0	2,3	9%
SG	149,0	5,3	21%
SG	169,0	3,9	16%

FONTE: dados coletados dos rótulos de granolas tradicionais.

De acordo com a RDC nº 54/2012, o alimento classificado como fonte de fibras deve conter no mínimo de 2,5g por porção e para alto teor de fibras deve conter no mínimo de 5g por porção. Através da análise da tabela 4 constatou-se que 87,5% da amostra apresentou valor maior ou igual a 2,5g de fibras na porção, sendo, portanto, considerado fonte de fibras.

Diversos são os produtos benéficos para a saúde humana, dentre eles destaca-se a granola, alimento que fornece principalmente fibras solúveis e insolúveis. Em se tratando de fibras solúveis, estas ajudam na diminuição do nível de colesterol e evitam quadros de obesidade, já as insolúveis auxiliam no trânsito intestinal, estimulando assim, o bom funcionamento deste órgão (MENDOZA et. al., 2016).

Os grãos e cereais integrais constituintes da granola, além de contribuir para o aporte de fibras que esse alimento oferece, corroboram para a oferta de um produto com menor índice glicêmico, uma vez que, se configuram como carboidratos complexos, portanto digeridos de forma mais lenta, com a liberação de açúcar no sangue diminuída (PAGAMUNICI et. al., 2014).

**TABELA 2** – Percentual de fibras e adequação segundo a RDC N° 54/2012. Fortaleza, CE, 2020.

VARIÁVEL	N (%)
Fonte de fibras	
Não	1 (6,25%)
Sim	15 (93,75%)
Alto conteúdo de fibras	
Não	16 (100%)
Sim	0

FONTE: dados coletados dos rótulos de granolas sem glúten.

Nenhum dos 16 rótulos avaliados apresentou alto teor de fibras, entretanto a marca que apresentou maior valor foi n° 4, pertencente ao grupo das granolas sem glúten com um teor de 3,9g de fibras na porção. A granola que apresentou menor quantidade de fibras foi a de n° 2, pertencente ao grupo sem glúten (2,3g/porção).

Segundo a RDC n° 60/2007, granola é um alimento preparado à base de cereais, sejam eles amassados, laminados ou em filamentos, prontos para o consumo. Apesar deste grupo de alimentos classificarem-se como rico em fibras, pode-se observar que grande maioria (14 amostras) classifica-se apenas como fonte de fibras, haja vista que a informação constante no rótulo era menor que 5g por porção e igual ou superior a 2,5g, como rege a RDC n°54/2012. O valor médio encontrado para a amostra total foi de 3,10g (DP=0,52).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) causam 16 milhões de mortes prematuras todos os anos. O alto consumo de alimentos industrializados, estes por sua vez, pobres em fibras e nutrientes essenciais, porém ricos em calorias, contribuem de forma significativa para tal realidade. A ingestão apropriada de fibras e sódio, na dieta, diminui o risco de doenças cardiovasculares, dislipidemia, câncer, hipertensão arterial, obesidade, diabetes mellitus, doenças gastrointestinais (MARTINS et. al., 2018).

No que diz respeito à presença de sódio, verificou-se nas granolas do grupo tradicional uma média de 42,21mg (DP=49,28), na amostra light a média foi 55,22mg (DP=36,77) e as granolas sem glúten apresentou uma média igual a 8,0mg (DP=8,5), logo, a média das amostras tradicionais e light é considerada com baixo teor de sódio (máximo 80mg/porção de 40g), e as granolas sem glúten apresentam muito baixo teor (máximo de 40mg/porção de 40g), porém, ambas considerações baseadas no que preconiza a RDC nº 54/2012. De acordo com o gráfico 1, as amostras de nº 5 e 6 apresentaram maior valor de sódio na porção, 130mg e 94mg, respectivamente, portanto, valores maiores que 80mg/40g (baixo teor), já as amostras 1 e 2 foram as que apresentaram menor valor, ambas 5,6mg/40g, no grupo das granolas light a amostra 2 apresentou 108mg/40g, logo, um valor acima de 80mg (baixo teor), já amostra nº 1 apresentou muito baixo teor (4,1mg/40g). Por fim, nas amostras sem glúten, a amostra 3 apresentou zero sódio e as amostras 1,2 e 4 muito baixo teor de sódio.

**GRÁFICO 1** - Quantidade de sódio na porção de 40g de granolas tradicionais, light e sem glúten.



FONTE: dados coletados dos rótulos de granolas comercializadas na cidade de Fortaleza-CE

A ingestão de sódio de forma excessiva pode contribuir de forma significativa para alterações da pressão arterial, logo aumenta o risco de doenças cardiovasculares, uma das principais causas de morte no Brasil e no mundo, esta por sua vez possui forte relação com a presença de acidentes vasculares cerebrais e doenças renais. De acordo com os dados do primeiro Inquérito Nacional de Alimentação (INA) realizado em 2008-2009, o consumo médio de sódio na população brasileira foi 3.190mg/dia e encontra-se acima do nível máximo tolerável de 2.000mg/ dia para adultos, recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (SOUZA et al., 2016).

A granola pertence ao grupo dos cereais, os quais compõe a base da pirâmide alimentar, sendo, portanto uma das principais fontes energéticas da alimentação humana, haja vista que este grupo compreende os principais alimentos que devam compor a alimentação diária dos indivíduos, no entanto, o consumo de alimentos ricos em fibras e vitaminas é recomendado pelo guia alimentar brasileiro através da ingestão de produtos integrais. Portanto, a seleção desses alimentos deve-se levar como critério de escolha os de menor teor de gorduras saturadas, de calorias, açúcares, sódio e rico em fibras (BRASIL, 2014).

Uma dieta balanceada em macro e micronutrientes associada à inclusão de alimentos integrais, rico em fibras, com baixo teor de gorduras e sódio, contribuem de forma significativa para a diminuição do risco de doenças crônicas não transmissíveis, por outro lado, o hábito de analisar os rótulos dos alimentos no momento da compra, assim como o conhecimento mínimo para interpretação desses rótulos, é imprescindível para escolhas saudáveis (CAMPOS et al., 2018)

#### **4 CONCLUSÃO**

Foi possível, a partir deste estudo, a análise dos dados de rotulagem de granolas comercializadas na cidade de Fortaleza/CE, e sua concordância com o que preconiza a legislação brasileira vigente. Todas as marcas apresentaram valor energético dentro dos parâmetros de normalidade regido pela legislação. Em se tratando do teor de fibras apenas uma amostra, a de nº 2 pertencente ao grupo das sem glúten, apresentou desconformidade quanto ao conteúdo de fibras.

No que diz respeito ao teor de sódio, observou-se que 18,75% dos produtos apresentavam alto teor, sendo eles, as amostras 5 (130mg/40g) e 6 (94mg/40g) do grupo tradicional e a amostra 3 (108mg/40g) do grupo light. A avaliação dos itens investigados é de grande relevância, tendo em vista que os indivíduos que incluem a granola no seu plano alimentar acreditam que estão ingerindo um alimento saudável.

Entretanto, o cumprimento da legislação vigente no que diz respeito às informações contidas na embalagem dos produtos é de grande importância, tendo em vista que as informações contidas nos rótulos podem ser pontos decisivos na aquisição de determinados alimentos. Neste sentido, cabe ao profissional de saúde, principalmente o nutricionista, incentivar a leitura dos rótulos na seleção dos alimentos, garantindo assim escolhas mais saudáveis.

## REFERÊNCIAS

- ANTON, A. A.; FRANCISCO, A de; HAAS, P. Análise físico-química de pães da cidade de Florionópolis e a situação dos alimentos integrais do Brasil. **Alim. Nutr. Araraquara**, v.17, n°4, p.381-386, out/dez, 2006.
- BALDISSERA, A. C *et al.* Alimentos funcionais: uma nova fronteira para o desenvolvimento de bebidas protéicas a base de soro de leite. **Semina: Ciências Agrárias**, v. 32, n. 4, p. 1497-1512. 2011.
- BRASIL. Ministério da Justiça. SECRETARIA DO DIREITO ECONÔMICO. *Lei n. 3078, de 11 de setembro de 1990*. Código de defesa do consumidor. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil; 1990.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. *Resolução RDC nº259, de 20 de setembro de 2002*. Aprova o regulamento técnico para rotulagem de alimentos embalados. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil; 2002.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância sanitária - ANVISA. *Resolução RDC nº 40, de 21 de março de 2001*. Aprova o regulamento técnico para rotulagem nutricional obrigatória de alimentos e bebidas embalados. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil; 2001.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. *Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003*, Aprova o regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. Revoga a RDC nº 40 de 21 de março de 2001. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil; 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. *Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003*. Aprova o regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil; 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução nº 18**, de 30 de abril de 1999. Aprova o Regulamento Técnico que Estabelece as Diretrizes Básicas para Análise e Comprovação de Propriedades Funcionais e ou de Saúde Alegadas em Rotulagem de Alimentos. Brasília, 1999.
- BRASIL. Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006. Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional [SISAN] com vistas em assegurar o direito humano a alimentação adequada e da outras providencias. **D.O. da República Federativa do Brasil**, Brasília – DF, 15 de setembro de 2006.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Portaria nº 398, de 30 de abril de 1999c. Estabelece as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. *Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003*, Aprova o regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. Revoga a RDC nº 40 de 21 de março de 2001. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil; 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Doenças Crônicas não Transmissíveis: Vigilância de doenças crônicas não transmissíveis. Portal saúde 2015.  
Disponível em: [HTTP://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/visualizar\\_texto.cfm?idtxt=31877](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/visualizar_texto.cfm?idtxt=31877)> acesso em 15 de março de 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância sanitária - ANVISA. *Resolução RDC nº 40, de 21 de março de 2001*. Aprova o regulamento técnico para rotulagem nutricional obrigatória de alimentos e bebidas embalados. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil; 2001.

FREITAS, M R. **Avaliação da Adequação de Rotulagem para os Alimentos com Alegação de Propriedades Funcionais: Fibras Alimentares**. 2014. 58p. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade de Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN- AMERICANA DA SAÚDE. Doenças Crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação, atividade física e saúde - Brasília, 2003.

Raquel Virginia de Moraes; Cristiane Voorpostel. **Análise de rótulos de granolas comercializadas na cidade de Campinas - Estado de São Paulo**. Instituição: Universidade Paulista (UNIP).

SOUZA, Priscila Laís Coelho de. Quality of granola prepared with dried caju-do cerrado (*Anacardium othonianum* Rizz) and baru almonds (*Dipteryx alata* Vog). 2011. 85 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2011.

STRINGHETA, P. C. *et al.* Políticas de saúde e alegações de propriedades funcionais e de saúde para alimentos no Brasil. *Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas. Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences*, v. 43, n. 2, abr./jun., 2007.

Souza, Adriana Lucia da Costa; Silva, Flávia Taize de Andrade; Santos, Elicleide Silva; Rodrigues, Nilaine Lima; Souza, Noilson Junior Passos. **Rotulagem de alimentos funcionais: análise de informações / Functional food labeling: information analysis**. *Hig. aliment*; 32(276/277): 121-126, fev. 27, 2018.

VIDAL, Andressa Meirelles et al. A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT**, v. 1, n. 1, p. 43-52, 2012.

MENDOZA, V.S., et. al. **Elaboração de granola com adição de polpa e castanha de bacuri para consumo com iogurte**. *Evidência*, Joaçaba v. 16, n. 2, p. 83-100, jul./dez. 2016.

PAGAMUNICI, L. M., et. al. **Estudo multivariado e análise de regressão de granola sem glúten.** Food Sci. Technol (Campinas) vol.34 no.1 Campinas jan./mar. Epub 2014 25 de fevereiro de 2014

MARTINS, P.F.A; Faria, L.R.C. **Alimentos ultraprocessados: uma questão de saúde pública.** Com. Ciências Saúde. 2018; 29 Suppl 1:14 17

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**, 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde;2014

SOUZA, A.M, et al. **Impacto da redução do teor de sódio em alimentos processados no consumo de sódio no Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 32(2):e00064615, fev, 2016.

CAMPOS, M.O, et al. **Fatores de risco e proteção para as doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes nas capitais brasileiras.** Rev Bras Epidemiol. 2018; 21(SUPPL 1): E180002.supl.1

**PADRONIZAR SEGUNDO AS NORMAS DA REVISTA, ALGUNS EM ABNT OUTROS ABREVIADOS (VANCOUVER)**