

ANÁLISE DE CONSUMO E CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL ENTRE CONSUMIDORES BRASILEIROS COM ÊNFASE NO FÍGADO BOVINO E SEUS BENEFÍCIOS

CONSUMPTION ANALYSIS AND KNOWLEDGE ABOUT FOOD OF ANIMAL ORIGIN AMONG BRAZILIAN CONSUMERS WITH EMPHASIS ON BOVINE LIVER AND ITS BENEFITS

Larissa Silva Barrozo¹; Flávia Aline Calixto Andrade²; Alfredo Artur Pinheiro Júnior²;
Carlos Eduardo de Faria Cardoso³; Thamara Dias Fernandes²

RESUMO

Os alimentos são promotores de saúde e são indispensáveis para o ser humano. A utilização dos alimentos para a saúde previne muitas doenças e traz qualidade de vida. Esses alimentos são conhecidos como alimentos funcionais, auxiliando em funções do corpo e como os alimentos nutracêuticos que ajudam no tratamento e prevenção de determinada doença. É inegável a importância do consumo de alimentos de origem animal para a saúde humana. Objetivou-se avaliar, através de questionário estruturado, dados de consumo e consciência sobre a importância dos alimentos de origem animal na saúde humana, com ênfase no fígado bovino. Foi realizado um questionário com 18 perguntas objetivas com a plataforma do Google forms® e divulgado nas redes sociais como WhatsApp®, Facebook® e Instagram®, através de amostragem não probabilístico. A análise de dados indicou que 3,8% dos indivíduos não sabem ou nunca ouviram falar que o alimento pode ser considerado promotor da saúde e 31,6% não sabem que os alimentos de origem animal são considerados completos. Após análise das respostas obtidas, foi constatado a falta de informações sobre a importância dos alimentos de origem animal, principalmente quando se fala de fígado bovino e sobre suas principais fontes de nutrientes essenciais para uma saúde adequada. Entende-se a importância de transmitir a conscientização sobre a importância do consumo dos alimentos de origem animal para a saúde humana e seus benefícios para prevenção e tratamento de diversas doenças, promovendo melhorias à saúde humana com uma dieta equilibrada com os alimentos de origem animal.

Palavras-chave: Alimentos funcionais e nutracêuticos. Percepção do consumidor.

ABSTRACT

Food promotes health and is essential for humans. Using food for health prevents many diseases and improves quality of life. These foods are known as functional foods, helping with body functions and as nutraceutical foods that help in the treatment and prevention of a certain disease. The importance of consuming foods of animal origin for human health is undeniable. The objective was to evaluate, through a structured questionnaire, consumption data and awareness about the importance of foods of animal origin in human health, with an emphasis on bovine liver. A questionnaire with 18 objective questions was carried out using the Google forms® platform and disseminated on social networks such as WhatsApp®, Facebook® and Instagram®, through non-probabilistic sampling. Data analysis indicated that 3.8% of individuals do not know or have never heard that food can be considered health promoting and 31.6% do not know that of animal origin are considered complete. After analyzing the responses obtained, it was found that there was a lack of information about the importance of foods of animal origin, especially when talking about beef liver and its main sources of nutrients essential for adequate health. It is understood the importance of raising awareness about the importance of consuming foods of animal origin for human health and its benefits for the prevention and treatment of various diseases, promoting improvements to human health with a balanced diet with foods of animal origin.

Keywords: Functional foods and nutraceuticals. Consumer perception. Unique health.

1 Discente do Curso de Graduação em Medicina Veterinária do UNIFESO – larissanf3@gmail.com

2 Docente do Curso de Graduação em Medicina Veterinária do UNIFESO- flavialinecalixto@unifeso.edu.br;
alfredoarturjunior@unifeso.edu.br; thamarafernandes@unifeso.edu.br

3 Nutricionista- caedufariac@gmail.com

INTRODUÇÃO:

No Japão, na década de 1980, com a finalidade de promoção de saúde, iniciou-se e adotou-se o consumo de alimentos que conferissem mais higidez à população (1). Alguns desses alimentos que beneficiam de alguma forma o bem-estar e equilíbrio físico, mental e psicológico, são chamados de alimentos funcionais, o qual são benéficos para uma ou mais funções do corpo, reduzindo riscos de doenças, além dos nutracêuticos que inclui a prevenção e/ou o tratamento de alguma doença (2).

No grupo dos alimentos de origem animal, destaca-se o fígado bovino, proteína derivada do fígado, que se caracteriza como um alimento que incorpora uma infinidade de componentes benéficos à saúde humana, tornando-o altamente nutritivo. A extensa gama de nutrientes presentes no fígado bovino supera a de qualquer fruta ou vegetal, um fenômeno que pode ser atribuído a uma confluência de diversos fatores. Evidentemente, na perspectiva nutricional, esse produto serve como uma fonte extraordinária de uma variedade de vitaminas, incluindo, mas não se limitando a, vitamina A, vitamina D, niacina (vitamina B3), ácido pantotênico (vitamina B5), vitamina B6, folato (vitamina B9) e vitamina B12. E a riboflavina (vitamina B2), que especificamente auxilia no processo de cicatrização e possui atividade antioxidantes e anti-inflamatória (3).

Os alimentos de origem animal trazem vários benefícios a saúde de modo geral e a saúde dos olhos, como nos peixes que têm ótimas fontes de ácidos graxos como ômega 3 auxiliando em ação anti-inflamatória, regula o colesterol e previne doenças crônicas, melhora o desempenho cognitivo e na manutenção da retina e função visual e fortalece a imunidade, sendo de suma importância estudar sobre os benefícios dos alimentos para a saúde humana para que a população possa ser conscientizada da relevância das substâncias que auxiliam na promoção da saúde, assim como, entender o consumo da população e seu entendimento do alimento como promotor de saúde (4).

OBJETIVO:

O presente trabalho tem como objetivo avaliar o consumo e o conhecimento populacional sobre a importância dos alimentos de origem animal na saúde humana, com ênfase no fígado bovino e o seu papel como alimento fonte de riboflavina na alimentação humana.

METODOLOGIA:

Trata-se de um estudo realizado e aceito pelo CEP- Comitê de ética em pesquisa protocolado sob o parecer nº 6.205.384 através da aplicação de um questionário composto por 18 perguntas objetivas fechadas, múltipla escolha no tema proposto sobre análise de consumo e conhecimento sobre alimentos de origem animal entre consumidores brasileiros com ênfase no fígado bovino e seus benefícios, através da plataforma de formulário online do Google, na ferramenta Forms®.

Para analisar os dados obtidos foram adotadas a plataforma de questionários online, com a separação entre categorias de perguntas e respostas, com três perguntas sociodemográficas, nove perguntas sobre os alimentos de origem animal, duas perguntas direcionadas aos vegetarianos, três perguntas relacionadas a inflamação na conjuntiva ocular (conjuntivite) e uma pergunta específica sobre alguns benefícios da riboflavina.

A pesquisa contou com participação voluntária de n= 500 indivíduos, englobando todo o território nacional, mediante leitura e concordância com os termos descritos no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), apresentado pela equipe de pesquisa, disponibilizado para preenchimento “online” no período de agosto de 2023, por meio de um “link” gerado pela plataforma e amplamente divulgado nas redes sociais, a saber, WhatsApp®, Facebook® e Instagram®. Em tempo, aponta-se que a amostragem é do tipo não probabilístico, bola de neve e que este método de coleta de dados, classifica-se como do tipo “websurvey”, que consiste em um levantamento de dados ou informações obtidas de determinado público-alvo por meio de instrumento de pesquisa, como a aplicação de questionários.

Além disso, posteriormente à coleta, também foi elaborada uma planilha eletrônica automática pela própria plataforma Forms® contendo todas as respostas, que foram 37 contabilizadas e gerados gráficos com percentual de respostas, permitindo o conhecimento e a conclusão sobre o processo de participação do público-alvo estudado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

O questionário foi respondido por 500 pessoas dos quais 498 indivíduos declararam ter lido e concordado com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participar da pesquisa, correspondendo a 99,8% dos participantes. A faixa etária dos participantes foi distribuída da seguinte maneira: 35,2% dos participantes estão na faixa de

18 anos a 25 anos, 26% entre 26 anos e 35 anos, 21,4% entre 36 anos a 50 anos, 9,6% entre 51 anos a 60 anos, 7,4% acima de 60 anos. 1/3 dos participantes estavam na faixa de 18 anos a 25 anos e 2/3 de 26 anos a 36 anos. De acordo com Vasconcelos-Guedes e Guedes (5) essa tendência pode ter sido influenciada pois a amostragem foi não probabilístico tipo bola de neve, ou seja, em cascata a partir do contato dos envolvidos, já que possui baixo controle de amostra e restringe apenas para quem tem acesso à internet.

A grande parte dos indivíduos participantes são moradores do estado do Rio de Janeiro (84,4%), seguido de Minas Gerais (6,2%) e São Paulo (3,6%). Sendo assim, a Região Sudeste representa cerca de 95% dos participantes. Segundo Costa (6) grande concentração desses resultados se dá pelo método de pesquisa que foi do tipo bola de neve virtual, que é compreendida por um envio de um “link” de acesso com questionário “online”, por meio de alguma plataforma ou e-mail iniciando pelo contato dos envolvidos na pesquisa. Essa metodologia torna-se um marketing viral, dado que, na mensagem, além da introdução sobre a pesquisa, é feito um pedido de compartilhamento para a rede de contatos de quem recebeu e pelo pesquisador ser morador do Rio de Janeiro, esse compartilhamento alcançou uma rede maior neste estado e na Região Sudeste ao qual o estado pertence. Desse modo, a grande maioria que recebeu o link do questionário pertencia a mesma localidade.

Passando para as perguntas sobre percepções quando alimentação, 99% dos participantes afirmaram saberem a importância de se alimentar bem. De acordo com Vilarta (7) para cada fase da vida é necessária uma alimentação específica, como, por exemplo, crianças em fase de crescimento, gestantes, idosos para diminuir o risco de doenças.

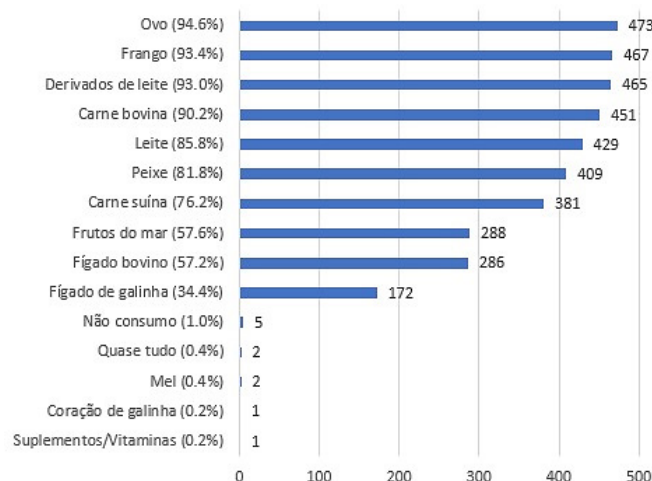
Quando questionado se o participante sabe que o alimento pode ser considerado promotor da

saúde, 96,2% responderam “Sim”, enquanto 3,8% responderam “Não”. Como foi visto, 96,2 % sabem que os alimentos são promotores de saúde, essa resposta pode estar diretamente associada pela educação, tanto em casa quanto nas escolas. Desde a pré-escola, se ensina às crianças a importância de cada alimento e de cada nutriente contido nele, que auxilia no crescimento, e por isso muito dos participantes sabem que o alimento é considerado um promotor da saúde. Vilarta (7) afirma que existe um programa chamado “Escola Promotora da Qualidade de Vida e Saúde da UNICAMP”, onde o objetivo é propagar informações através de uma dinâmica e metodologia própria para os estudantes e para todos os funcionários, visando a nutrição, alimentação e atividade física.

Quando questionados se sabiam que os produtos de origem animal são considerados alimentos completos, notou-se que 1/3 dos participantes não sabem que os alimentos de origem animal são considerados completos. Um número expressivo de participantes, não tem conhecimento sobre os alimentos de origem animal serem completos.

Sobre o consumo de alimentos de origem animal 98,2% dos participantes da pesquisa responderam que consomem. E na sequência indicaram quais alimentos de origem animal consomem ficando em primeiro lugar o ovo, com 94,6 % (equivalente a 473 participantes), em segundo lugar 93,4% (467) indicou que consomem frango, seguido de 93% (465) para derivados de leite, 90,2% (451) carne bovina, 81% (409) consomem peixes, 85,6% (428) consomem leite 76,2% (381) consomem carne suína, 56,6% (288) consomem frutos do mar, 57,2% (282) consomem fígado bovino e 34,4% (172) consomem fígado de galinha (Figura 1). Dado interessante entre os fígados bovino e de frango, é que o consumo de bovino supera o de frango em 60%, porém é inferior quase na mesma proporção do alimento de origem animal mais consumido que é o ovo.

Figura 1- Gráfico em barra com percentual de indicação dos produtos de origem animal consumidos pelos participantes



Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

Segundo IBGE (8) grande consumo de ovo e frango indicado pode ser explicado pelo estudo que faz correlação com o consumo e custo. Mangas et al. (9) e o IBGE (10) trazem informações de que o consumo de peixes no Brasil é cultural e onde é mais consumido é na região Norte, pois existem hábitos culturais dos índios e uma variedade de receita com peixe nessa região que reflete em um consumo de 17,54 kg/hab/ano, que é maior que a média nacional, destacando o estado de Amazonas que per capita é consumido 30kg/hab/ano. Outro fator interessante é que, entre as carnes, a suína, apesar de ser relativamente barata, teve um menor percentual de consumo. Quando questionado se eram vegetarianos(as) ou vegano, cinco participantes responderam sim, cerca de 1% dos participantes. Essa não é a tendência da população brasileira, segundo pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e estatísticas IBOPE (11), 14% da população brasileira são vegetarianas, que são cerca de 30 milhões de pessoas. De acordo com Ribeiro (12) apesar de alguns benefícios da dieta vegetariana, se ela não for suplementada podem ter deficiência de vitamina B12, vitamina D, ferro, riboflavina, cálcio e zinco, já que maior parte desses nutrientes são encontrados em alimentos de origem animal. Para formar as células vermelhas do sangue na medula óssea a vitamina B12 junto com o ácido fólico trabalham juntos. De acordo com Ribeiro (12) mesmo que a diária dessa vitamina seja pequena ela é muito importante tanto que quando não é ingerida e nem suplementada na dieta dos vegetarianos, podem causar grave deficiência. As algas são uma das fontes ricas em vitamina B12, porém, a alga não consegue ser metabolizado pelos mamíferos, assim como as leveduras de cerveja e spirulina, estas não podem ser utilizadas como fonte.

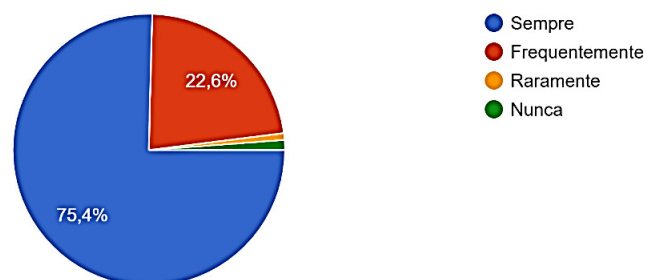
Quando questionados a frequência do consumo de alimentos de origem animal, 75,4% responderam que consomem sempre e 22,6% responderam que consomem frequentemente, 1% respondeu raramente e 1% respondeu nunca (Figura 2). A grande maioria consome sempre e frequentemente produtos de origem animal, pois está presente nas refeições do dia a dia. Igualmente como Santos et al. (13) percebeu em sua pesquisa onde, a grande maioria dos estudantes consome alimentos de origem animal, assim como nessa pesquisa.

Quando perguntado se o participante já teve conjuntivite, 61,2% responderam que sim e 38,8% responderam não, podendo ser justificado pois de acordo com estudos e com a literatura Caiado et al. (14), a incidência que maior aparece em prontos socorros com a queixa de ardência nos olhos, lacrimejamento, olhos vermelhos, grande parte são casos de conjuntivite, depois disso são os corpos estranhos em superfície ocular. Em adicional quando questionado o tipo de conjuntivite que contraíram, 7,6% responderam ter tido conjuntivite bacteriana, 10,4% responderam ter tido conjuntivite alérgica, 17,6% responderam ter tido conjuntivite viral, 25,8% responderam que não. Segundo os autores Netto et al. (15), Marback et al. (16) e Caiado et al. (14) indicam o destaque maior é para as conjuntivites virais e a menor incidência em bacteriano. O clima da Região Sudeste, que foi a maior participante desse estudo é variado, onde o clima predominante é o tropical, com o verão úmido e inverno seco. A região Sudeste, apresenta uma grande diversidade quanto a topografia acidentada, posição latitudinal que pode influenciar quanto a sua grande porcentagem de conjuntivites virais também, quanto para as conjuntivites alérgicas sazonais que em épocas mais secas, possuem maior fatores de alérgenos. Sobre a frequência na

Figura 2- Gráfico em pizza com o percentual de frequência de consumo de produtos de origem animal

11- Com que frequência você consome qualquer produto de origem animal? (carnes, peixes, leite, queijos, manteiga).

500 respostas



Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

qual contraíram a conjuntivite, 30,2% responderam que tiveram uma vez, 14,4% responderam que tiveram duas vezes, 6,4% responderam que tiveram três vezes e 10,2 % responderam que tiveram quatro vezes ou mais. Somando as frequências de recidiva dá 31% dos participantes. Esses números de recidivas de conjuntivite já são descritos pela literatura. Como Martins et al. (17) afirmam, o fato de acontecer recidiva pode ser justificado com a relação climática das diferentes regiões do Brasil, grandes fatores de alérgenos.

Quando questionados se sabiam que o fígado bovino possui alta concentração da vitamina B2, onde 59,2 % responderam que não (Figura 3).

Segundo Brasil (18) tendo em vista que o IDR de riboflavina é de 1,3 mg e quando preparado de forma grelhado em 100g contêm 2,69mg, o fígado bovino se enquadra como alto teor ou high por ter mais de 30% da IDR e como fonte já ul-

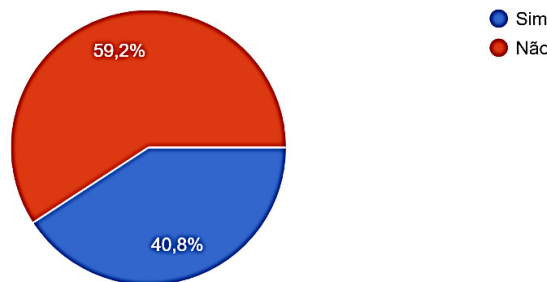
trapassa 15% da IDR, sendo um ótimo alimento para conseguir a ingestão da riboflavina em apenas 100g desse alimento e prevenir doenças e auxiliar em tratamentos de doenças inflamatórias. Sobre a Vitamina B2, foi questionado se sabiam da sua ação anti-inflamatória e cicatrizante, onde, 59,8% responderam que não sabiam. A grande parte dos participantes não sabem desses benefícios de a riboflavina reduzir processos inflamatórios, além de contribuir para a restauração celular, pois não é muito falado e nem divulgado sobre a vitamina B2 e ainda tem poucos estudos sobre os seus benefícios.

Sobre a frequência de consumo do fígado, a maioria respondeu que consome raramente (45%), 21,8% responderam que consomem frequentemente. Apesar de mais de 50% responder que consomem fígado, a frequência não é das mais altas, muitas pessoas não comem o fígado pelo gosto

Figura 3- Gráfico em pizza do nível de conhecimento dos participantes sobre concentração da vitamina B2 no fígado bovino

15- Você sabia que o fígado bovino possui alta concentração da vitamina B2?

500 respostas

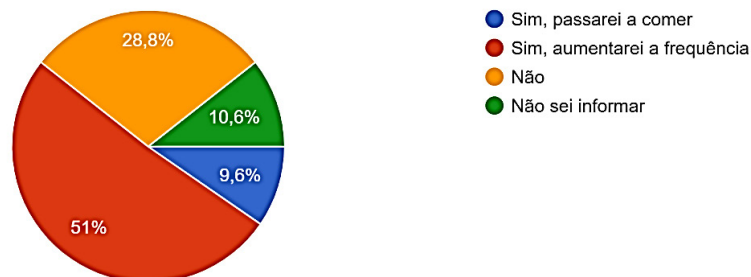


Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

Figura 4- Gráfico em pizza com o percentual se mudaria a frequência do consumo de fígado bovino, após saber dos benefícios

18- Depois de saber dos benefícios do fígado bovino, você mudaria a frequência do seu consumo?

500 respostas



Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

amargo e metalizado ou por considerar uma comida pesada, uma das explicações é não ter o hábito alimentar e cultural e outra explicação é que nutricionistas e médicos antigamente classificavam o fígado como um malefício para a saúde, que faz mal por conter muita gordura e ter toxinas, mas que hoje traz muitos benefícios para a saúde, como auxilia no tratamento de anemias por ter bastante ferro, para doenças cardiovasculares, entre outras. Por isso, a população brasileira não tem muito costume de consumir o fígado bovino.

E por fim, quando questionado se após saber dos benefícios do fígado bovino, se mudaria a frequência do seu consumo, a maioria (51%) falou que sim, mas quase 29% disseram que não. É um dado interessante é que quase 10% informaram que passaria a comer número que abrange os participantes que não consomem (Figura 4).

De acordo com Crawford (19) e Ornellas (20) fígado é um alimento que precisa ser consumido com maior frequência por possuir alto teor de ferro e vitaminas do complexo B e A, aumentando a absorção de ferro não heme. Seu consumo é recomendado tanto por seu rico valor em nutrientes e pelo baixo custo.

CONCLUSÕES:

Identifica-se que a grande maioria dos participantes consomem e sabem da importância dos alimentos de origem animal, mas o mesmo não se aplica para o fígado bovino, já que o volume consumido é baixo e a frequência do seu consumo ainda menor.

Além disso, muitas pessoas desconhecem a importância do consumo do fígado bovino para a saúde humana, assim como, os benefícios da riboflavina.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Nota-se uma necessidade de divulgar informação sobre a importância do consumo do fígado bovino para a saúde humana. Vale ressaltar a importância da difusão de informação, e a extensão acadêmica pode ser um promotor dessa expansão através de campanhas sobre alimentação adequada, por exemplo.

Faz-se necessário, também, o aprofundamento sobre a importância de consumir alimentos de origem animal, principalmente o fígado bovino. Frente a isto, é de suma importância o desenvolvimento e aprimoramento de outros estudos na área de Nutrição Experimental para que se possa validar e trazer melhorias de qualidade de vida para a população.

É preciso que entidades governamentais invistam em ações educativas e pesquisas sobre o consumo de produtos de origem animal e seus benefícios e principalmente os do fígado bovino, como alimento promotor de saúde e destacando o auxílio no tratamento de inflamação e cicatrização.

AGRADECIMENTOS:

Agradeço ao Centro Universitário Serra dos Órgãos por toda infraestrutura e qualidade de ensino.

REFERÊNCIAS:

1. Mazza G. Alimentos funcionales: aspectos bioquímicos y de procesado. Zaragoza: Editora Acribia, 2000.
2. Moraes FP, Colla LM. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. Revista Eletrônica de Farmácia. 2006;3(2):109-122.
3. Souza ACS, Ferreira CV, Jucá MB, Aoyama H. Riboflavina: uma vitamina multifuncional. Química Nova. 2005;28(5):887-891.
4. Valle ER. Mitos e realidades sobre o consumo de carne bovina. Embrapa:1-33, 2000.
5. Vasconcellos-Guedes L, Guedes LFA. E-surveys: Vantagens e Limitações dos Questionários Eletrônicos via Internet no Contexto da Pesquisa Científica. In: X SemeAd – Seminário em Administração FEA/USP. São Paulo: USP;2007. P.1-17.
6. Costa BRL. Bola de Neve Virtual: O Uso das Redes Sociais Virtuais no Processo de Coleta de Dados de uma Pesquisa Científica. Revista Interdisciplinar de Gestão Social. 2018;7(1):21-23.
7. Vilarta R. Alimentação Saudável, Atividade Física e Qualidade de Vida. IPES editorial, 2007: 229.
8. IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Abate de frangos e suínos bate recorde e o de bovinos volta a cair em 2021, IBGE, 2022.
9. Mangas FP, Rebello FK, Santos MAS, Martins CM. Caracterização do perfil dos consumidores de peixe no município de Belém, estado do Pará, Brasil. Revista em Agronegócio e Meio Ambiente, 2016;9(4):839-857.
10. IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. IBGE define 104 Regiões Rurais no Brasil. 2013. [acesso 11 set. 2023].

- Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releae-fine-104-regioes-rurais-no-brasil#:~:text=Isso%20ocorre%20principalmente%20nas%20regi%C3%B5es,%2C%20Acre%2C%20Amap%C3%A1%20e%20Roraima>>
11. IBOPE - Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. 14% da população se declara vegetariana. [acesso 21 ago. 2023]. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-10/no-brasil-14-da-populacao-se-considera-vegetariana>>
 12. Ribeiro SL. Dieta vegetariana: o que falta saber sobre o papel do selênio na proteção contra doenças? 2010. [acesso 29 ago. 2023]. Disponível em: <https://www.centrovegetariano.org/academia/images/LilianaSantos-Concurso-CentroVegetariano-dieta-vegetariana-selenio.pdf>.
 13. Sifuentes Dos Santos J, Xavier AAO, Ries EF, Costabeber I, Emanuelli T. Consumo de produtos de origem animal por universitários em Santa Maria – RS. *Revista Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição*, 2006;31(2):13-24.
 14. Caiado AVPR, Morato RM, Silva CMD, Nasarala Júnior JJ. Epidemiologia da conjuntivite no departamento de emergência de um hospital de referência em Goiânia. *Revista Brasileira de Oftalmologia*, 2019;78(3):175-178.
 15. Netto AA, Müller TPS, Queiroz AAQ, Siewert MC, Silvano RE, Thiesen EB. Prevalência de doenças conjuntivais no serviço emergencial de oftalmologia do Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Catarina. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, 2006;35(4):45-49.
 16. Marback PMF, Freitas D, Paranhos Junior A, Belfort Junior R. Aspectos clínicos e epidemiológicos da conjuntivite alérgica em serviço de referência. *Arquivo Brasileira de Oftalmologia*, 2007;70(2):312-316.
 17. Crawford AM. Alimentos: seleção e preparo. 2aed. Rio de Janeiro: Record, 1985.
 18. Ornellas LH. Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos. 6aed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1995.
 19. Martins M, Magalhães MF, Fernandes RM, Fonseca JA. Anti-Histamínicos e Estabilizadores dos Mastócitos Tópicos no Tratamento da Conjuntivite Alérgica Sazonal e Perene. *Acta Pediatrica Portuguesa*, 2016;47:399-401.
 20. Brasil, Ministério da Saúde. Portaria nº 27, de 13 de janeiro de 1998. Regulamento técnico referente à informação nutricional complementar. Diário Oficial da União, Brasília, 13 de janeiro de 1998.