

## ANÁLISE DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS INTEGRAIS EM BUSCA DE BENEFÍCIOS OFERECIDOS A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE

D.N.M.B. (1); A.S.S. (1); G.L.S. (2); I.L.G.S. (3).

*Universidade Potiguar – UnP, nmb.dayane@hotmail.com*

### RESUMO

O rápido processo de envelhecimento da população brasileira demanda, cada vez mais, ações efetivas do Estado voltadas à garantia dos direitos fundamentais da pessoa idosa. A consulta aos rótulos de alimentos deve ser feita como rotina pelas pessoas para selecionar alimentos mais saudáveis. O objetivo deste trabalho foi avaliar a informação nutricional contida nos rótulos de alimentos integrais, visando proporcionar maior conhecimento aos idosos e familiares sobre a rotulagem nutricional desses alimentos. Foi feita uma avaliação dos dados de valor nutricional declarados obrigatoriamente nos rótulos, avaliação da situação sobre os dizeres "Alimento integral" e "integral" e conformidades de sua elaboração de acordo com a Lei 8.078/90 e a RDC 360/03. Sendo utilizados 20 amostras de 5 alimentos, com 4 marcas diferentes de cada. Todos os alimentos integrais analisados apresentaram em sua embalagem a expressão "Alimento integral" ou "Integral" e estavam de acordo com a Lei 8.078/90. O arroz 03 apresentou altos valores obtendo 356kcal, 76g de carboidratos, 11 g de proteínas e 3,1 de gorduras. O iogurte 02 apresentou maior quantidade de energia (126kcal). Os macarrões apresentaram alto valor energético e alto valor de fibras alimentares. O pão de forma 04 apresentou altos valores de sódio (224 mg). As torradas mantiveram-se equivalentes, apresentando valores baixos em fibras. Conclui-se que os idosos e familiares devem se atentar ao exercício da leitura e compreensão das informações contidas nos rótulos e informações nutricionais, pois, torna-se essencial uma análise crítica na hora de escolher o alimento integral adequado a seu estado nutricional.

Palavras-chave: Alimentos integrais, idoso, envelhecimento e saudável.

### ABSTRACT

The rapid aging process of the Brazilian population demand increasingly effective actions of the State aimed at guaranteeing the fundamental rights of the elderly person. The consultation of the food labels must be done as routine for people to select healthier food. The objective of this work was to evaluate the nutritional information contained on labels of whole foods, in order to provide greater knowledge of the elderly and their families about nutrition labelling of these foods. An assessment was made of the nutritional value data declared obligatory on labels, assessment of the situation on the words "food" and "integral" and conformity of their preparation in accordance with the law 8,078/90 and 360 RDC/03. Being used 20 samples of five food, with four different brands of each. All whole foods analyzed presented in its packaging the expression "food" or "Integral" and were in agreement with the law 8,078/90. Rice 03 presented high values getting 356kcal, 76 g

carbohydrates, 11 g of protein and fats 3.1. The yogurt was more 02 amount of energy (126kcal). The noodles showed high energy value and high value of dietary fiber. The loaf 04 presented high values of sodium (224 mg). The toast were equivalent, showing low in fiber. It is concluded that the elderly and their families must pay attention to reading and understanding the information contained in labels and nutritional information therefore becomes essential to a critical analysis in choosing the food suitable to their full nutritional status.

Keywords: whole foods, elderly, aging and healthy.

## INTRODUÇÃO

O rápido processo de envelhecimento da população brasileira demanda, cada vez mais, ações efetivas do Estado voltadas à garantia dos direitos fundamentais da pessoa idosa e prioridade nas políticas públicas de promoção à saúde e de cuidado em defesa da vida. Exige também atenção especial da própria pessoa idosa e das famílias, que terão de assumir atitudes que contribuam para promover bem-estar, conforto e mais qualidade de vida. Entre essas atitudes, está a alimentação saudável que aliada a prática regular de atividade física, tornam-se medidas importantes no auxílio de um envelhecimento ativo (BRASIL, 2010).

E com o aumento no ritmo de envelhecimento da população brasileira, torna-se fundamental planejar e desenvolver ações de saúde que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos idosos brasileiros. Dentre essas ações, estão as medidas relacionadas a uma alimentação saudável, que devem fazer parte das orientações trabalhadas pelos profissionais de saúde à pessoa idosa e sua família (BRASIL, 2009 e BRASIL, 2010).

Assegurar a participação da pessoa idosa no planejamento da alimentação diária e no preparo das refeições possibilita o maior envolvimento com a alimentação. Assim, cria-se uma condição propícia para discutir a necessidade de eventuais mudanças nos procedimentos associados à compra, à escolha, ao armazenamento, à higiene pessoal e ao preparo dos alimentos a fim de facilitar o seu dia-a-dia e favorecer uma alimentação segura (BRASIL, 2010).

A consulta aos rótulos de alimentos deve ser feita como rotina pelas pessoas para selecionar alimentos mais saudáveis como os alimentos integrais que são mais nutritivos e possuem boas quantidades de fibras, vitaminas do complexo B e

minerais: nas padarias e supermercados existem muitas opções de pães, biscoitos, bolos, arroz e farinhas integrais. Além de uma leitura atenta permitir verificar se há, entre os ingredientes, sal (sódio), açúcar, gorduras, glúten, fenilalanina, bem como a quantidade de calorias e nutrientes presentes em cada porção, a composição nutricional de produtos diet e light, entre outras informações (BRASIL, 2010).

Levando em conta o cenário de crescimento da população idosa e a relevância de mostrar os benefícios de uma alimentação saudável como aliada no processo de envelhecimento ativo, o presente trabalho tem como objetivo avaliar a informação nutricional contida nos rótulos de alimentos integrais, visando proporcionar maior conhecimento aos idosos e familiares sobre a rotulagem e informações nutricionais desses alimentos.

## **METODOLOGIA**

O delineamento deste estudo consiste em uma análise descritiva dos rótulos de alimentos integrais, coletados em dois (04) supermercados de Natal/RN e onze (11) sites, sendo no total 20 amostras de 5 alimentos diferentes, com 4 amostras de cada, onde foram utilizadas como descritores arroz, macarrão, espaguete, iogurte, pão de forma, torradas e integrais. Foi feita uma avaliação dos dados referentes ao valor nutricional declarados obrigatoriamente nos rótulos, avaliação da situação da informação sobre o dizer “alimento integral”, bem como os ingredientes que foram usados na sua elaboração. Seguida ao processo de coleta de dados foi feita uma avaliação para verificar se os rótulos estavam de acordo com as legislações vigentes.

De acordo com a Lei 8.078 de 11 de setembro de 1990 do Código de defesa do consumidor, foi observado se as embalagens continham informações claras, precisas, corretas, de qualidade e quantidade, composição, prazos de validade, origem bem como os riscos que apresentam à saúde e a segurança dos consumidores.

De acordo com a Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003, foi observado a existência de informações sobre o tamanho da porção, medida caseira, modelo de rotulagem nutricional, além de uma avaliação acerca dos teores de nutrientes obrigatórios como energia, carboidratos, proteínas, fibras alimentares, com ênfase em sódio, gorduras totais e gorduras saturadas e suas respectivas quantidades apresentadas no produto, por se tratarem de nutrientes, que se consumidos em excesso, prejudicam a saúde. Após, foi realizado uma comparação relativa aos conteúdos nutricionais contidos nas 20 amostras de alimentos integrais.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base na primeira avaliação realizada foi observado que todos os alimentos integrais analisados apresentaram em sua embalagem a expressão “Alimento integral” ou apenas “Integral”, conforme tabela 1, como designação de um alimento que fornece nutrientes importantes para o bom funcionamento do corpo, existindo várias opções no mercado (BRASIL, 2010).

**Tabela 1 – Amostras dos alimentos que apresentam a expressão “Alimento integral” ou “Integral”**

<b>Amostras</b>	<b>Apresenta a Expressão “Alimento integral”</b>
<b>Arroz (01)</b>	Contém
<b>Arroz (02)</b>	Contém
<b>Arroz (03)</b>	Contém
<b>Arroz (04)</b>	Contém
<b>logurte (01)</b>	Contém
<b>logurte (02)</b>	Contém
<b>logurte (03)</b>	Contém
<b>logurte (04)</b>	Contém
<b>Macarrão (01)</b>	Contém
<b>Macarrão (02)</b>	Contém
<b>Macarrão (03)</b>	Contém
<b>Macarrão (04)</b>	Contém
<b>Pão (01)</b>	Contém
<b>Pão (02)</b>	Contém
<b>Pão (03)</b>	Contém

Pão (04)	Contém
Torrada (01)	Contém
Torrada (02)	Contém
Torrada (03)	Contém
Torrada (04)	Contém

De acordo com a Lei 8.078 de 11 de setembro de 1990 do Código de Defesa do Consumidor, foi observado que todas as 20 embalagens estavam de acordo com as exigências estabelecidas, conforme tabela 2. No entanto, nenhum dos alimentos integrais continham informações relevantes aos possíveis riscos para o consumidor. Coelho et al (2014), diz que a educação pode melhorar as condições de vida de muitas maneiras: através da melhoria da capacidade cognitiva, ajudando as pessoas a assumir menos riscos relacionados com a saúde; melhorando a sua aprendizagem sobre as lesões que sofrem; e por ter um melhor acesso a informações importantes para a manutenção da boa saúde, melhorar a saúde e bem-estar físico, portanto, a ausência de informações relevantes ao consumidor torna por parte falho um meio o qual serviria como fonte de orientações aos idosos e familiares.

**Tabela 2 – Conformidades de acordo com a Lei 8.078 de 11 de setembro de 1990 do Código de Defesa do consumidor.**

Amostras	Informações claras	Informações de quantidade	Composição	Língua portuguesa	Prazo de validade	Origem	Riscos que apresentam para os consumidores
Arroz (01)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Arroz (02)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Arroz (03)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Arroz (04)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
logurte (01)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
logurte (02)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
logurte (03)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
logurte (04)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Macarrão (01)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Macarrão (02)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Macarrão (03)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Macarrão (04)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Pão (01)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Pão (02)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Pão (03)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Pão (04)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Torrada (01)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Torrada (02)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Torrada (03)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém
Torrada (04)	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não contém

A legislação brasileira de rotulagem nutricional, Resolução RDC nº 360/03, estabelece que a informação nutricional deve ser expressa por porção, incluindo a medida caseira correspondente, conforme porções e medidas caseiras estabelecidas no Regulamento Técnico específico, atualmente a Resolução RDC nº 359/03 (ANVISA, 2003 apud SMITH, 2010). Diante do exposto, todos os alimentos integrais que foram avaliados estão adequados nos itens: medida caseira e porção

Os modelos dos rótulos observados foram modelo linear, modelo vertical A e modelo vertical B. Sendo os rótulos, elementos identificadores e que, além da sua função publicitária, devem garantir ao consumidor um meio de informação que permita escolhas adequadas, auxiliando na decisão de compra e, conseqüentemente, aumentando a eficiência do mercado e o bem-estar do consumidor, é essencial que a forma como eles estão expostos nas embalagens sejam de forma clara e objetiva (MACHADO et al., 2006 apud CAVADA, 2012).

É importante lembrar que o consumo de alimentos integrais por idosos deve está adequado em quantidade e qualidade. Além de, com o aumento no consumo desses alimentos deve aumentar em proporção direta a quantidade de água consumida, pois, as fibras alimentares presentes nesses alimentos precisam da água para manter o bom funcionamento do organismo. O intestino funciona melhor, a boca se mantém mais úmida e o corpo mais hidratado (BRASIL, 2010).

Dentre os alimentos integrais analisados, conforme mostra a tabela 3, o arroz 03 apresentou altos valores para os nutrientes obrigatórios na rotulagem nutricional segundo a Resolução RDC nº 360, obtendo 356kcal, 76g de carboidratos, 11 g de proteínas e 3,1 de gorduras. O iogurte 02 apresentou maior quantidade de energia (126kcal), devido a altos valores nos nutrientes energéticos. Os macarrões apresentaram alto valor energético, em contrapartida alto valor de fibras alimentares, sendo o macarrão 01 com maior valor (7,4g). O pão de forma apresentou altos valores de sódio, com uma diferença pequena de 20 mg entre o que apresentou mais sódio (pão 03 – 244 mg) e o que apresentou menos sódio (pão 04 – 224 mg).

As torradas mantiveram-se equivalentes, apresentando valores baixos em fibras, e relevantes em sódio.

Freitas (2011), em estudo realizado com idosos observou que os três principais fornecedores de carboidratos refinados na dieta dos idosos foram o arroz branco, o pão francês e o açúcar refinado. Freitas (2011) mostra ainda que o primeiro alimento integral (pão integral) aparece na 21ª colocação, em uma lista de 70 alimentos listados por prevalecerem na dieta dos idosos. A baixa frequência de consumo de alimentos integrais foi também observada quando se avaliou o consumo de fibras alimentares, sendo o feijão carioca o primeiro colocado, a laranja o segundo e banana o terceiro. O pão integral, o único alimento integral que constou na lista de consumo de fibras, aparece em décimo segundo lugar apenas em relação a frequência com que foram citados. Sendo a dieta dos idosos classificada em consumo elevado de alimentos fontes de carboidratos complexos (pão, arroz, macarrão e batata), porém com baixo teor de fibras. Assumpção et al (2014), também apresentou em seus resultados um consumo inadequado de cereais integrais, além de sódio, leite e derivados.

**TABELA 3 – Informação Nutricional de alimentos integrais**

Amostras	Valor Energético	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Gorduras Totais (g)	Gorduras Saturadas (g)	Gorduras Trans (g)	Fibra Alimentar (g)	Sódio (mg)
<b>Arroz</b>								
<b>Arroz (01)</b>	167 kcal	36 g	3,5 g	1,1g	0	0	3,0 g	0
<b>Arroz (02)</b>	180 kcal	39 g	3,6 g	0,8 g	0	0	2,4 g	6,8 mg
<b>Arroz (03)</b>	356 kcal	76 g	11 g	3,1 g	0	0	0,8 g	0
<b>Arroz (04)</b>	175 kcal	36 g	4 g	1,6 g	-	0	2,8 g	14 mg
<b>logurte</b>								
<b>logurte (05)</b>	105 kcal	8,7 g	6,0 g	5,1 g	2,9 g	0	0	95 mg
<b>logurte (06)</b>	126 kcal	9,1g	6,8 g	7,0 g	4,4 g	0	0	97 mg
<b>logurte (07)</b>	113 kcal	14 g	4,4 g	4,4 g	2,0 g	0	0	40 mg
<b>logurte (08)</b>	111 kcal	9,4 g	5,7 g	5,6 g	3,2 g	0	0	94 mg
<b>Macarrão</b>								
<b>Macarrão (01)</b>	263 kcal	52 g	9,7 g	2,0 g	0,2 g	0	7,4 g	0
<b>Macarrão (02)</b>	278 kcal	59 g	8,8 g	0,8 g	0	0	1,6 g	0

<b>Macarrão (03)</b>	252 kcal	52 g	6,6 g	1,1 g	0,2 g	0	1,5 g	0	
<b>Macarrão (04)</b>	286 kcal	60 g	9,6 g	0,8 g	0	0	3,2g	0	
<b>Pão de forma</b>									
<b>Pão (01)</b>	116 kcal	22,4 g	3,8 g	1,4 g	0,2 g	0	1,6 g	236 mg	
<b>Pão (02)</b>	117 kcal	16 g	8,0 g	2,3 g	0	0	4,0 g	236 mg	
<b>Pão (03)</b>	119 kcal	16 g	8,6 g	2,1 g	0,4 g	0	5,3 g	244 mg	
<b>Pão (04)</b>	127 kcal	23 g	4,8 g	2,0 g	0,3 g	0	2,6 g	224 mg	
<b>Torrada</b>									
<b>Torrada (01)</b>	70 kcal	17 g	4,1 g	2,4 g	1,3 g	0	1,5 g	161 mg	
<b>Torrada (02)</b>	110 kcal	20 g	3,3 g	2,0 g	0,6 g	0	2,1 g	177 mg	
<b>Torrada (03)</b>	115 kcal	21 g	4,2 g	1,3 g	0,4 g	0	1,5 g	199 mg	
<b>Torrada (04)</b>	105 kcal	17 g	3,9 g	2,4 g	0,9 g	0	1,6 g	105 mg	

Como mostrado por Freitas (2011) e Assumpção et al (2014), os indivíduos acima de 60 anos de idade, classificados como idosos, não costumam consumir em sua dieta alimentos integrais em quantidade suficiente a recomendada pelo manual para profissionais da saúde, referente a alimentação saudável para pessoa idosa, onde é incentivado o consumo de preparações com cereais integrais ou o uso de produtos feitos à base de farinha de trigo integral, além da recomendação de consumo de alimentos como frutas e verduras, visando atingir um maior consumo de fibras.

Fisberg et al (2013) mostra ainda que a ingestão de vitaminas e minerais por idosos brasileiros encontra-se aquém dos valores recomendados, e as ações diretas de incentivo a alimentação saudável devem facilitar o acesso a alimentos fontes de micronutrientes como os cereais integrais, frutas e hortaliças, leites e derivados e pescados pela população idosa.

Gardenz et al (2013) apresenta como resultado de seu estudo que o consumo de pão integral foi pouco referido entre os idosos entrevistados, mas, ele relata que essa diminuição de consumo está relacionada a falta de hábito em consumir esse tipo de alimento. Ele indica ainda que entre os idosos que já haviam se consultado com nutricionista, foi observado maior frequência para a maioria dos hábitos alimentares saudáveis. Assim, ressalta-se a importância de uma maior orientação no que envolve alimentação saudável na terceira idade, para os idosos e familiares.

Assim, a partir dos resultados obtidos nesse estudo, todas as informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos integrais devem estar de acordo com

as legislações, pois, os consumidores procuram informações relevantes a saúde dos mesmo, sendo a impressão “alimento integral” ou “integral” e as informações nutricionais informações relevantes ao consumidor pertencente a terceira idade de total relevância na escolha do produto final e compra.

Visto que foi realizado apenas uma análise de rotulagem nutricional, a partir dos resultados encontrados, ressalto a importância de que exista mais estudos envolvendo a rotulagem nutricional de alimentos importantes ao idoso com formas diferentes de avaliar essa problemática, pois, tais resultados ajudam a identificar problemas comuns a essa população como a dificuldade de interpretação das informações nutricionais.

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que todos os alimentos integrais analisados estão de acordo com as obrigatoriedades das legislações. No entanto, mesmo os rótulos analisados estando de acordo com a Resolução RDC nº 360, os idosos e familiares devem se atentar ao fato de exercitar a leitura e compreensão das informações contidas nos rótulos e informações nutricionais, pois, mesmo sendo alimentos integrais as quantidades de nutrientes variam de marca para marca, de alimento para alimento, para tanto, torna-se essencial uma análise crítica na hora de escolher o alimento integral adequado a seu estado nutricional para que ele possa realmente contribuir para uma alimentação saudável e envelhecimento ativo.

Lembro então, que é importante que exista ações educativas relativas a orientações de hábitos alimentares saudáveis a esse ciclo de vida, que tanto precisa de uma alimentação adequada como fator primordial de sua homeostase. Assim, a inserção de algumas informações relevantes ao idoso e familiares nos rótulos e embalagens dos alimentos tornaria mais didático o processo de aprendizado e leitura das informações nutricionais presentes nos mesmos.

## REFERÊNCIAS

Anvisa. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Ministério da Saúde - MS. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br>>. Acesso em 26 de agosto de 2015.

Assumpção D, Domene SMA, Fisberg RM, Barros MBA. Qualidade da dieta e fatores associados entre idosos: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo, Brasil. Cad. Saúde Pública vol.30 n.8 Rio de Janeiro Aug. 2014. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00009113>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 1ª edição, 2009.

BRASIL. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Secretaria de Estado da Casa Civil do Rio de Janeiro. Guia da Pessoa Idosa: dicas e direitos. 2ª edição, 2010.

BRASIL. Lei n. 8.078, de 11 de setembro de 1990. Código de Defesa do Consumidor.

Cavada GS, Paiva FF, Helbig GE, Borges LR. Rotulagem Nutricional: você sabe o que está comendo? Braz. J. Food Technol., IV SSA, maio 2012, p. 84-88,

Coelho MAM, Sampaio HAC, Passamai MPB, Cabral LA, Passos TU, Lima GP. Literacia em saúde funcional e uma alimentação saudável: Compreender as recomendações alimentar brasileira. Rev. Nutr. vol.27 no.6 Campinas novembro / dezembro 2014. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/1415-52732014000600006>.

Eagora. Disponível em: <<https://eagorainst.files.wordpress.com/2013/06/pao-integral-14-graos-nutrella.png>>. Acessado em 25 de agosto de 2015.

Exito. Disponível em:

<<http://www.exito.com/products/0000289877255874/Arroz+Integral>>. Acessado em 25 de agosto de 2015.

Fisberg RM, Marchioni DML, Castro MA, Junior EV, Araújo MC, Bezerra IN, Pereira RA, Sichieri R. Ingestão inadequada de nutrientes na população de idosos do Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. Rev. Saúde Pública vol.47 suppl.1 São Paulo Feb. 2013. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102013000200008>.

Freitas AMP, Philippi ST, Ribeiro SML. Listas de alimentos relacionadas ao consumo alimentar de um grupo de idosos: análises e perspectivas. Rev Bras Epidemiol 2011; 14(1): 161-77.

Gadenz SD, Benvegnú LA. Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos. Ciênc. saúde coletiva vol.18 n.12 Rio de Janeiro Dec. 2013. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232013001200009>.

Gomes supermercados. Disponível em: <<http://supermercadosgomes.com.br/light-e-diet/produtos-naturais/arroz-integral-yoki-mais-vita-1kg.html>>. Acessado em 25 de agosto de 2015.

Mabel. Disponível em: <<http://www.mabel.com.br/produtos/torrada-integral-160g?locale=pt>>. Acessado em 25 de agosto de 2015.

Pão de açúcar. Disponível em: <<http://www.paodeacucar.com.br/produto/79504>>. Acessado em 25 de agosto de 2015.

São Luiz Delivery. Disponível em:

<<http://www.saoluizdelivery.com.br/detalhes.aspx?pc=30524>>. Acessado em 25 de agosto de 2015.

Sam's Club. Disponível em: <<http://www.samsclub.com.br/ceara/torradas-bauducco-160g>>. Acessado em 25 de agosto de 2015.

Scala. Disponível em: <<http://scala.ind.br/linha/15/macarr-o-integral>>. Acessado em 25 de agosto de 2015.

Zona Cerealista. Disponível em: <<https://zonacerealista.com.br/macarr-o-integral-espaguete-vilma-500g.html>>. Acessado em 25 de agosto de 2015.

Wal Mart. Disponível em:

<[http://www.walmartchile.cl/wps/wcm/connect/Marcas%20Propias/catalogo/lider/alimentos/alimentos\\_nperecibles/abarrotes/arroz/1239782](http://www.walmartchile.cl/wps/wcm/connect/Marcas%20Propias/catalogo/lider/alimentos/alimentos_nperecibles/abarrotes/arroz/1239782)>. Acessado em 25 de agosto de 2015.

WickBold. Disponível em: <<http://www.wickbold.com.br>>. Acessado em 25 de agosto de 2015.

