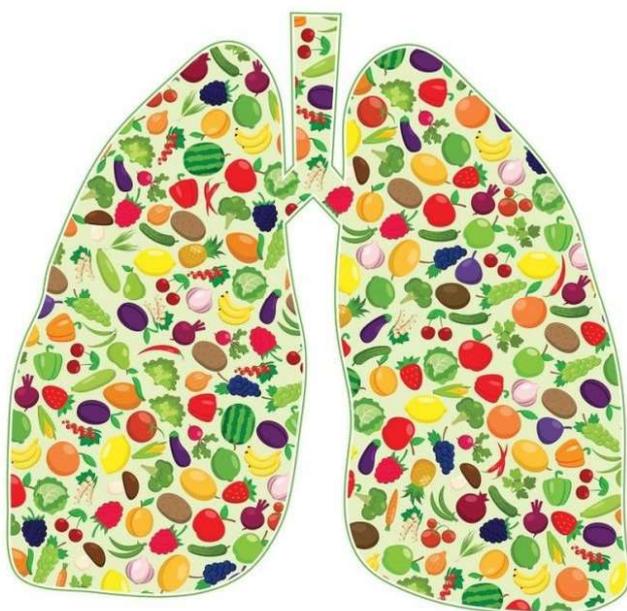




ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARATRATAMENTO DA TUBERCULOSE



ELABORADO POR LUANA CRISTINA TORRES DE LIMA
SUPERVISIONADO POR PROF^a DR^a GABRIELA CÂMARA VICENTE

 UNIVASSOURAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA TRATAMENTO DA TUBERCULOSE

Autora
Luana Cristina Torres de Lima
Supervisionado por
Prof^a Dr^a Gabriela Câmara Vicente

Vassouras
2024

© 2024

Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor

Prof. Dr. Marco Antônio Soares de Souza

Diretor Geral do Campus Maricá

Andurte de Barros Duarte Filho

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação

Prof. Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Coordenadora do Curso de Graduação Nutrição

Profa. Dra. Nayara Peixoto Silva

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras

Profa. Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Editora Executiva Produções Técnicas da Universidade de Vassouras

Profa. Dra. Paloma Martins Mendonça

Modo de Acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/issue/view/309>

Or41	Orientações nutricionais para tratamento da tuberculose / Organizadores: Gabriela Câmara Vicente, Luana Cristina Torres de Lima . - Vassouras, RJ : Editora Universidade de Vassouras, 2024. 22 f. Recurso eletrônico Formato: E-book ISBN: 978-65-87918-90-7 1. Nutrição. 2. Saúde. 3. Alimentação. 4. Tuberculose. I. Vicente, Gabriela Câmara, II. Lima, Luana Cristina Torres de. III. Universidade de Vassouras. IV. Título. CDD
------	---

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.



ÍNDICE DE CONTEÚDOS

01 A TUBERCULOSE E O ESTADO NUTRICIONAL

02 RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PACIENTES COM TUBERCULOSE.

03 NUTRIENTES IMPORTANTES NA TUBERCULOSE

04 HIGIENE DOS ALIMENTOS

05 SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

06 CONSERVAÇÃO DO VALOR NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS.

07 ALIMENTOS IN NATURA, MINIMAMENTE PROCESSADOS, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS

08 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

09 ANEXO: TABELA DE SAFRA DE LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS.





A TUBERCULOSE E O ESTADO NUTRICIONAL

A Tuberculose (TB) é uma doença contagiosa que ataca principalmente o pulmão, atingindo cerca de 80% dos casos, mas que pode atingir qualquer outra parte do corpo. É comum que o paciente com TB apresente perda de peso e falta de apetite. A tosse causa incômodo no momento da alimentação. A doença aumenta o gasto de energia do corpo. Ficar sem comer direito por muito tempo causa mudança no sistema de defesa do corpo, piorando a doença.

Os remédios utilizados para o tratamento da tuberculose também podem trazer sintomas desagradáveis, como enjoo, vômitos e diarreia piorando a saúde.



Comer direito durante o tratamento da tuberculose é importante para a melhora. Continuar comendo corretamente após a cura é necessário para ficar saudável novamente.

A primeira parte deste manual traz informações gerais para uma boa alimentação.

A segunda parte traz informações sobre preparar alimentos seguros e conservação das vitaminas e minerais dos alimentos.

Essas instruções ajudarão você a ter uma alimentação melhor. Melhoras.



TUBERCULOSE E NUTRIÇÃO

O tratamento da tuberculose é feito com antibióticos. O papel da nutrição na tuberculose é melhorar a ingestão de alimentos durante a doença para equilibrar o gasto de energia e a perda de peso ajudando na melhora da doença. É importante ter uma alimentação saudável. Deve-se comer produtos animais (ovos, carnes, aves, peixes), massas (batata doce, mandioca, macarrão, feijão, arroz, grãos, pão) e gorduras saudáveis (óleo vegetal, azeite, abacate, sementes). As vitaminas encontradas em frutas e vegetais também são importantes e devem fazer parte de uma dieta saudável.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS:

- A alimentação deve ser dividida em seis pequenas refeições diariamente (café da manhã, lanche da manhã , almoço, lanche da tarde, jantar e ceia).
 - Use alimentos como óleo vegetal, azeite, ovos e leite desnatado em pó para aumentar as calorias das refeições sem aumentar a quantidade ou tamanho;
 - Coma refeições balanceadas com massas, carnes, gorduras, frutas e legumes para um boa combinação de alimentos.
 - Coma de cinco a seis porções de legumes e frutas todo dia. Uma porção é mais ou menos do tamanho de meio copo duplo.
 - As comidas preparadas devem ser saborosas e apetitosas. Faça pratos deliciosos usando temperos naturais e usando diferentes métodos de cozimento.
- 



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA TUBERCULOSE



■ As comidas pastosas costumam ser melhor aceitas. Faça purês, arroz pastoso, feijão batido, mingaus, purês, flans, gelatina, iogurte, vitamina de frutas, carne moída ou desfiada, legumes bem cozidos, macarrão e massas.

■ Alimentos em temperatura normal ou frios também costumam ter uma aceitação melhor.

■ Evite o consumo de doces, frituras e guloseimas (biscoitos, balas, refrigerantes) pois são alimentos vazios e não melhoram a saúde.

■ Se mesmo comendo pouco, ainda estiver sem fome, consuma primeiro as massas e cereais e os alimentos preferidos. Evite beber líquidos no almoço e jantar.

■ Se a tosse ainda estiver incomodando, coma bem devagar e sente com a coluna esticada para mastigar e engolir melhor.

■ Evite o consumo de alimentos não limpos corretamente ou mal cozidos.

■ Beba de 10 a 12 copos de água filtrada ou fervida diariamente.

■ Evite bebidas alcoólicas pois ela pode se combinar com os remédios e causar outros problemas de saúde.

■ Assim que possível, pratique exercícios físicos porque eles melhoram o sistema de defesa do corpo e ajudam a manter os músculos. Uma caminhada rápida, sem correr de 30 minutos, 5 vezes por semana é suficiente.

NUTRIENTES IMPORTANTES NA TUBERCULOSE



Algumas vitaminas e minerais são importantes para melhorar da Tuberculose. Elas ajudam o corpo a resistir a doença. São as vitaminas A, B6, C, D, E e os minerais ferro, zinco e selênio.

Por isso, sempre coma alimentos que tenham esses elementos como os indicados abaixo:

01 VITAMINA A

Encontrada no fígado bovino, ovos, manteiga, leite integral. Além disso, vegetais e as frutas de cor laranja e amarela, como cenoura, batata-doce, abóbora, manga e mamão, e de cor verde-escura, como espinafre, couve e brócolis, também são boas fontes dessa vitamina por conterem carotenoides, uma substância que se transforma em vitamina A no organismo.

02 VITAMINA E

São quase sempre vegetais como sementes (abóbora, chia, linhaça, girassol), cereais integrais: aveia, milho, arroz integral e óleos vegetais como o azeite e o óleo de milho. Amendoim, abacate e ovos tem boa quantidade.

03 VITAMINA C

A vitamina C está presente principalmente em frutas cítricas (laranja, limão, acerola, kiwi, abacaxi) e frutas vermelhas (morango, amora). Outros vegetais também são fontes de vitamina C como o tomate, cenoura, alho, pimentão e couve.

04 VITAMINA B6

Os alimentos com vitamina B6 são a farinha de mandioca, os cereais integrais, (trigo integral, germém de trigo, aveia, arroz integral, milho, e centeio), o fígado de galinha, banana e aveia.



05 VITAMINA D

A maior fonte de vitamina D não é um alimento mais sim, o sol. Sempre que possível fique no sol por pelo menos 15 minutos no horário da manhã por volta das 09h. Caso sua cor de pele seja negra, aumente o tempo.

Poucos alimentos são fontes de vitamina D e não substituem a exposição solar como ovos cozidos, fígado de galinha e azeite.

06 FERRO

O ferro está presente em maior quantidade nos miúdos, nas carnes de boi e porco e gema de ovo. Alguns vegetais também são fontes de ferro como feijão, outras leguminosas e vegetais verdes escuros como: agrião, rúcula, espinafre, couve e brócolis. **Atenção:** Sempre que comer uma fonte de ferro vinda desses vegetais coma junto uma fonte de vitamina c para que o ferro desse vegetal seja completamente absorvido. Diferente do que é dito, beterraba não tem muito de ferro!

07 ZINCO

Alimentos que tem zinco podem ser de origem animal e vegetal. São boas fontes o amendoim, o chocolate amargo, carne de boi e porco, feijão, grão de bico, frango, semente de abóbora e linhaça.

08 SELÊNIO

Os alimentos que tem em selênio são peixes como atum e sardinha, feijão, ovo, as sementes de girassol, o frango e a carne bovina.





ALIMENTOS IN NATURA, MINIMAMENTE PROCESSADOS, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS:

Os alimentos podem ser classificados de acordo com o tipo de preparo com que foram feitos. O grau de preparo diz respeito a mudanças que foram feitas nos alimentos naturais para criação de novos produtos. Existem quatro classificações principais:

ALIMENTOS IN NATURA (OU NATURAIS):

São aqueles em que não houve nenhuma mudança e são tirados diretamente da natureza como frutas, legumes, verduras, carnes, ovos e leite.

ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS:

São os que foram melhorados para durarem mais tempo, mas sua qualidade não foi afetada. São exemplos: grãos e cereais quebrados e polidos, frutas secas, castanhas, legumes picados e embalados, carnes limpas e refrigeradas, iogurte natural, farinhas, sucos de fruta integrais sem açúcar, massas frescas.

ALIMENTOS PROCESSADOS:

São aqueles que foram preparados com adição de gordura, sal ou açúcar para alterar suas texturas ou sabor e torna-los mais gostosos. São exemplos: legumes (palmito, ervilha e milho) e peixes (sardinha e atum) enlatados em salmoura, pães, queijos, carnes salgadas, sucos de fruta com açúcar.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS:

São aqueles que passaram por muitas mudanças na fabricação com adição de sal ou açúcar e outros produtos químicos para alterar suas texturas ou sabor e torná-los mais atraentes: São exemplos: refrigerantes, sorvetes, biscoitos, salsichas, chocolates, macarrão instantâneo, temperos em pó, produtos prontos para consumo como hambúrgueres, nuggets, pizzas, congelados e etc.





10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1

Faça dos alimentos naturais e minimamente processados a base da sua alimentação.

2

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.

3

Limite o consumo de alimentos processados, por conterem excesso de sal e açúcar. Podem fazer parte da alimentação diária, porém sempre em menor quantidade e junto a alimentos *in natura* ou minimamente processados.

4

Evite o consumo de alimentos ultraprocessados com muitas alterações no preparo e ingredientes que você desconhece., pois possuem muito sal açúcar, gordura e baixos teor de nutrientes importantes como fibras, vitaminas e minerais.

5

Realize refeições em intervalos regulares, com atenção, em lugares adequados e de preferência em companhia. Evite beliscar.





10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



6

Compre alimentos em locais que comercializam variedades de alimentos naturais ou minimamente processados, como feiras, "hortifrutis" e pequenos produtores. Prefira legumes, verduras e frutas da estação.



7

Comece a cozinhar, procure e ensine receitas.



8

Organize-se para fazer sua comida e coma com calma.



9

Quando alimentar-se fora de casa, evite os lanches, Prefira locais que façam comida no local como restaurantes e pensões.



10

Não acredite em informações, orientações e mensagens sobre alimentação mostradas em propagandas comerciais.





HIGIENE DOS ALIMENTOS

HIGIENE PESSOAL:

Atenção especial deve ser dada à higiene ao preparar alimentos. Mas isso não significa que em outros momentos, manter uma boa higiene não seja necessário. Pelo contrário! A higiene pessoal é importante para manter uma boa saúde e prevenir doenças. As recomendações para manuseio de alimentos são as seguintes:

■ Lavar as mãos com água limpa e sabão:

- antes de pegar em alimentos;
- antes e depois de comer qualquer alimento;
- depois de ir ao banheiro;
- depois de pegar em dinheiro, em algum objeto sujo ou em animais;
- depois de tocar nos cabelos;
- ao tocar alguma parte do corpo;
- quando fumar ou assoar o nariz;
- entre a manipulação de alimentos crus e cozidos;
- sempre que entrar na cozinha;
- depois de mexer na lixeira.

■ Manter as unhas curtas.

■ Não usar brincos, relógios, broches, anéis e outros acessórios enquanto estiver preparando os alimentos.



HIGIENE DOS ALIMENTOS:

Na hora de escolher e comer um alimento, não é só as vitaminas e minerais que contam. É muito importante observar as condições de higiene em que ele se encontra. Algumas recomendações são:

■ Beber somente água filtrada.

■ Lavar muito bem as verduras, legumes e frutas. Deixá-las de molho em uma solução de uma colher de sopa de água sanitária para um litro de água por 15 minutos. Enxaguá-las depois do molho.

■ Fazer a comida perto do horário de servi-la.

■ Cozinhar bem os alimentos. Os alimentos que estiverem congelados devem ser descongelados antes de serem preparados e cozidos.

■ Fazer a quantia certa para evitar sobras.





HIGIENE DOS ALIMENTOS

HIGIENE DOS ALIMENTOS:

Guardar sobras com muito cuidado. As sobras de alimentos devem ser guardadas na geladeira. Todo alimento na geladeira deve estar embalado ou acondicionado em pote fechado.

- Aquecer bem os alimentos que foram colocados na geladeira. O ideal é mexer e misturar para esquentar por igual, juntando água, se possível, para permitir a fervura dos alimentos.
- Não misturar alimentos crus com cozidos. Quando se corta um frango cru, por exemplo, deve-se lavar muito bem a faca e a tábua antes de cortar qualquer outro alimento.
- Evitar o uso de tábuas de madeira e colheres de pau.
- Proteger alimentos de insetos e animais.
- Não falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos.
- Não comer alimentos com aparência, textura ou cheiro estranhos.
- Ler com atenção o rótulo do alimento.
- Verificar o prazo de validade.
- Conservar em local apropriado.



HIGIENE AMBIENTAL

A higiene da cozinha também é importante para a segurança da alimentação. Algumas dicas para manter o ambiente em condições adequadas de higiene são:

- Limpar equipamentos e utensílios logo após o uso.
- Limpar as superfícies usadas no preparo dos alimentos e o piso depois de preparar cada refeição.
- Não esquecer a limpeza dos refrigeradores a cada 15 dias e das janelas e portas uma vez por mês.
- Manter as áreas da cozinha livre de restos de alimentos.
- Conservar as latas de lixo tampadas, limpas e afastadas dos alimentos, para evitar o acesso de insetos.





SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

Ter uma alimentação variada não é suficiente para comer saudável. É necessário saber as melhores formas de selecionar, preparar e armazenar todos os alimentos que consumimos. Para nos mantermos saudáveis, devemos também prestar atenção à higiene pessoal, ao local onde comemos e aos próprios alimentos.

A qualidade dos alimentos depende de muitas coisas. Uma é a colheita (frutas e legumes). O cheiro, a cor e a textura dos alimentos também afetam sua qualidade. Preste atenção na hora de escolher e comprar para evitar problemas e garantir que você está comprando um bom produto.



COMO COMPRAR ALIMENTOS SAUDÁVEIS:

CARNES, OVOS E PEIXES:

- Carne bovina e de porco quando frescas, são compactas, apresentam gordura branca e firme, coloração entre o rosado e o vermelho e cheiro agradável.
 - Frango e aves estão bons quando a cor da pele variar do branco ao amarelo, a superfície for brilhante e firme quando se aperta.
 - Ovos quando novos, têm a casca poucos furinhos, bem limpa e sem rachaduras. Para saber se o ovo está velho, é só colocá-lo numa vasilha com água e sal. Se ele flutuar, é porque está velho.
 - Peixe: Estão frescos quando os olhos são arredondados, a abertura da nadadeira é vermelha, o cheiro é suave, a pele está brilhante e as escamas firmes. Se você apertar a carne, ela deve voltar à posição rapidamente. É importante também que não haja mau cheiro.
- 



SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

HORTALIÇAS E FRUTAS:

Prefira as frutas e hortaliças da estação, além de mais baratas são melhores. As hortaliças e frutas boas para consumo não devem apresentar:

- Partes ou casca amolecidas, manchadas, mofadas ou de cor alterada, polpa amolecida com mofo, folhas, raízes e talos murchos, mofados ou estragados.
- Qualquer alteração na cor normal ou no cheiro.
- Também não devem ser muito moles, ter buracos, estar enrugada, ou esteja muito seca ou muito molhada, diferente do normal da fruta.

ALIMENTOS EMBALADOS:

- Verifique o prazo de validade.
- A embalagem precisa estar perfeita. Não pode estar estufada, enferrujada, amassada ou rasgada.
- O produto não deve estar com a cor, cheiro ou consistência alteradas.
- Só compre produtos de origem animal com o selo de garantia do Serviço de Inspeção Federal (SIF), do Ministério da Agricultura.



CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS:

Os alimentos não perecíveis não precisam ficar na geladeira e podem ser guardados temperatura normal enquanto crus. O local em que se guarda deve ter entrada de ar, limpo e livre de umidade. Os alimentos que não precisam ficar na geladeira são os cereais (arroz, milho, aveia, etc), grãos (feijão, lentilha, ervilha), farinhas, biscoitos, produtos defumados e desidratados, enlatados e embalados em vidro, óleos, açúcares, leite em pó, além de produtos em embalagens do tipo "longa vida".

Preste muita atenção na data de validade.

Para evitar ter que jogar fora o alimento, utilize logo antes que perca a validade.





CONSERVAÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS:

As frutas e verduras perdem a qualidade com maior facilidade.

Para aproveitar ao máximo esses alimentos utilize essas recomendações:

- Frutas e verduras devem ser consumidas quando estiverem frescas. Com o amadurecimento e o local em que ficam guardadas, a qualidade vai se perdendo. Prefira as frutas e verduras da estação, pois, além de mais econômicas, conservam melhor os nutrientes nessa época.

- Ao cozinhar as verduras, mantenha a tampa da panela fechada. O melhor é prepará-las no vapor. Você pode "improvisar" uma panela a vapor utilizando o escorredor de macarrão e uma panela com tampa.

- Não cozinhe demais os alimentos, principalmente os vegetais.



- Tente aproveitar a água que sobrou do cozimento na preparação de outro prato, como arroz, sopas, cozidos ou sucos.

- Não coloque nada para realçar a cor dos vegetais (como bicarbonato de sódio), pois isso provoca perdas de vitaminas e de minerais.

- Utilize temperos naturais ao invés de prontos para melhorar a qualidade do prato.

- Não cozinhe com o fogo alto demais. Prefira o fogo brando.

- Conserve os alimentos de maneira adequada.





TABELA COM A SAFRA DE LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS.

Todos os meses temos frutas, verduras e legumes típicos da época. Tudo o que é colhido no momento da safra está mais fresco, mais barato e com mais vitaminas e minerais. Isso faz você economizar e melhora a qualidade da alimentação.

A estação da colheita dos alimentos pode ser dividida em três pontos:

- Período de início ou de final de safra quando os preços estão intermediários
 - Período de safra quando os preços estão mais baixos e melhor qualidade dos produtos;
 - Período de entressafra quando os preços estão mais elevados.
- Antes de fazer compras, consulte as tabelas abaixo!

LEGENDA DAS TABELAS:

Início/Final da Safra	
Período de Safra	
Entressafra	



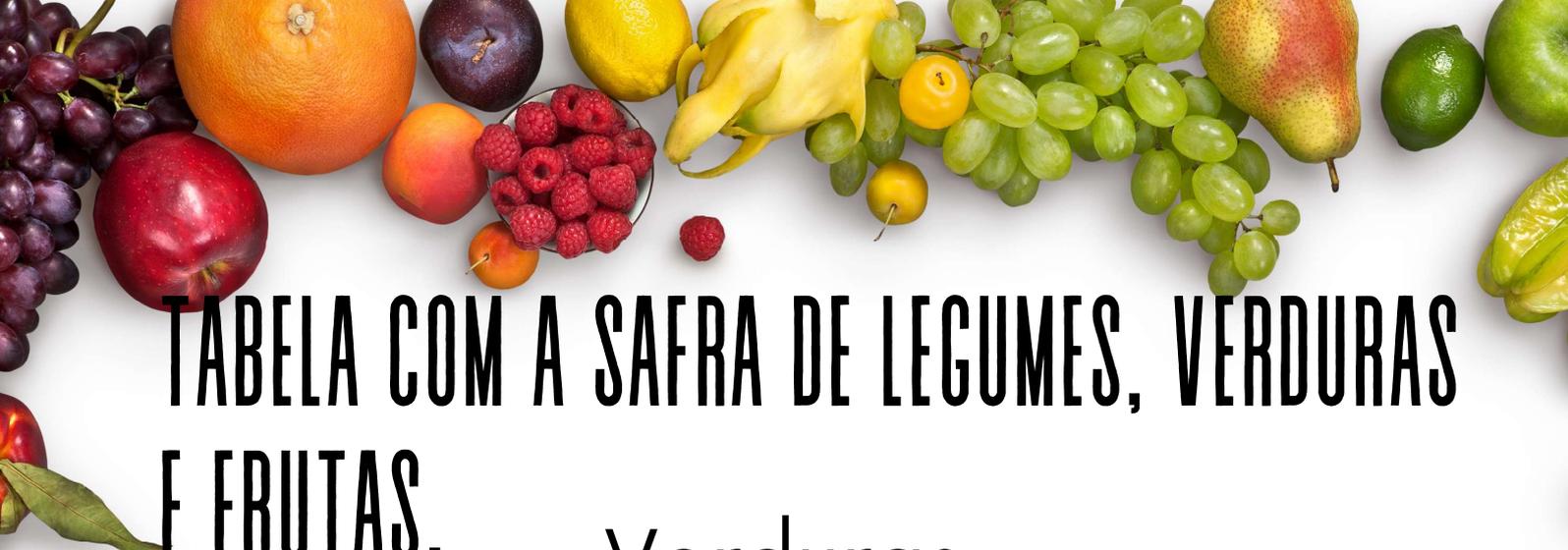


TABELA COM A SAFRA DE LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS.

Verduras

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Acelga	Red	Yellow	Green	Green	Yellow	Red						
Agrião	Red	Red	Yellow	Green	Yellow	Yellow						
Alface	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Red						
Alho Poro	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green						
Almeirão	Red	Red	Green	Green	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Yellow	Yellow
Aspargos	Red	Red	Yellow	Green	Green	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green
Beterraba com folhas	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow
Brócolis	Red											
Catalonha	Red	Red	Green	Red								
Cebolinha	Red	Yellow	Green	Green								
Cenoura com folhas	Yellow	Green	Green	Green	Green	Red						
Chicória	Yellow	Green	Green	Green	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Red
Coentro	Red	Red	Yellow	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
Couve	Red	Red	Red	Red	Yellow	Red	Green	Green	Green	Yellow	Red	Red
Couve Bruxelas	Yellow	Red										
Couve-flor	Red											
Endivias	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green
Erva-doce	Red											
Escarola	Yellow	Green	Green	Green	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Red	Red
Espinafre	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Green	Green
Folha de uva	Yellow	Red										
Gengibre com folhas	Green											
Gobo	Red											
Hortelã	Red											
Louro	Red	Red	Green	Red	Red							
Manjeriço	Yellow	Red	Yellow	Green	Green	Green						
Milho Verde	Red											
Moiashi	Yellow	Red										
Mostarda	Red	Yellow	Green									
Nabo	Red	Red	Green	Green	Green	Yellow	Green	Green	Red	Red	Green	Green
Orégano	Red											
Palmito	Red											
Rabanete	Red											
Repolho	Red	Yellow	Green	Red	Red							
Rúcula	Red											
Salsa	Green											
Salsão	Yellow	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Red	Red	Red	Red	Green





AUTORAS

PROF^a. DR^a. GABRIELA CÂMARA VICENTE

Graduada em Nutrição pela Universidade Federal Fluminense - UFF (2012), Mestre em Ciências Médicas pela UFF (2014) e Doutora em Patologia pela UFF (2019). Professora Adjunta do Curso de Nutrição da Universidade de Vassouras – Campus Maricá. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Nutrição Experimental e Nutrição Clínica, atuando principalmente nos seguintes temas: doenças cardiovasculares, diabetes, programação metabólica, linhaça, alimentos funcionais

DISCENTE LUANA CRISTINA TORRES DE LIMA

Graduanda em Nutrição pela Universidade de Vassouras – Campus Maricá (2019 - Atual)





FONTES

BRASIL. Elisabetta Recine. Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília. Cuidados com os Alimentos. Brasília: Ministério da Saúde, 1999. 40 p. (TV ESCOLA)

COMPANHIA DE ENTREPOSTOS E ARMAZÉNS GERAIS DE SÃO PAULO (São Paulo). Sazonalidade dos Produtos Comercializados no ETSP. 2015. CEAGESP. Disponível em: https://ceagesp.gov.br/wpcontent/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf.

MINISTÉRIO DA SAÚDE: Guia Alimentar para População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014.

PAPATHAKIS P.,PIWOZ E Nutrition and Tuberculosis: A review of the literature and considerations for TB control programs. California Polytechnic State University. San Luis Ovispo. Academy for Educational Development; 2008

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO) 1ª ed. Campinas: NEAP – UNICAMP, 2004.

WHO. Guideline: Nutritional care and support for patients with tuberculosis. Geneva: World Health Organization; 2013

