

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ARIELI SISTON SANTOS BARBOSA**

**ESTUDO COMPARATIVO DA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE PRODUTOS  
EXISTENTES NO MERCADO ISENTOS OU NÃO ISENTOS DE GLÚTEN**

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2020**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ESTUDO COMPARATIVO DA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE PRODUTOS  
EXISTENTES NO MERCADO ISENTOS OU NÃO ISENTOS DE GLÚTEN**

Trabalho de Conclusão de Curso,  
apresentado no Centro Universitário de  
Volta Redonda – UniFOA, como parte das  
exigências para a obtenção do diploma de  
graduação em Nutrição.

Aluna: Arieli Siston Santos Barbosa

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Me. Paula Alves Leoni

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2020**

## FICHA CATALOGRÁFICA

B238e Barbosa, Arieli Siston Santos  
Estudo comparativo da rotulagem nutricional de produtos existentes no mercado isentos ou não isentos de glúten. / Arieli Siston Santos Barbosa. – Volta Redonda: UniFOA, 2020.

23 p. II.

Orientador (a): Paula Alves Leoni

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2020.

- Nutrição - TCC. 2. Glúten. 3. Doença celíaca. 4. Alimentação. 5. Livre de glúten. I. Leoni, Paula Alves. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

### **ESTUDO COMPARATIVO DA ROTULAGEM NUTRICIONAL DE PRODUTOS EXISTENTES NO MERCADO ISENTOS OU NÃO ISENTOS DE GLÚTEN**

Elaborado por Arieli Siston Santos Barbosa, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Banca Avaliadora:

.....  
Professora Orientadora

Paula Alves Leoni, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....  
Professora Avaliadora

Kamila de Oliveira do Nascimento, Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

.....  
Professora Avaliadora

Paula Balbi de Melo Hollanda Cordeiro, Mestre, Centro Universitário de Volta  
Redonda

Dedico este trabalho a minha família, pelo incentivo e apoio para que fosse possível chegar até aqui.

## **AGRADECIMENTOS**

Quero agradecer à minha família pelo apoio que sempre me deram durante toda a minha vida e ao longo do meu percurso acadêmico, principalmente ao meu pai, Luiz Eduardo que acreditou em mim e fez com que esse sonho de realizar uma faculdade fosse possível.

A minha orientadora Paula Alves Leoni pelo empenho e ajuda dedicado ao meu trabalho.

A todos os professores do curso de Nutrição, por toda a ajuda e orientações durante os meus estudos e na elaboração do meu TCC.

"O que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada. Caminhando e semeando, no fim terás o que colher."

Cora Coralina

## RESUMO

A doença celíaca é uma doença crônica causada pela intolerância à ingestão do glúten, que é uma proteína encontrada no trigo, cevada aveia e centeio. É uma enfermidade que requer um tratamento feito através da remoção de alimentos contendo glúten de sua dieta. Há também indivíduos que não apresentam a doença celíaca e mesmo assim optam por uma dieta isenta de glúten, pois acreditam que essa restrição o levará a uma alimentação mais saudável e os auxiliará no emagrecimento. Nesse sentido o objetivo deste trabalho foi avaliar e apresentar a diferença na composição nutricional entre produtos industrializados sem glúten e com glúten, por meio da análise de seus valores energéticos e de macronutrientes descritos em sua rotulagem nutricional. Foram pesquisados produtos comuns na alimentação, dos quais 28 foram selecionados para o estudo, onde metade corresponde aos isentos de glúten e a outra metade aos seus equivalentes. Após estudados, foi observado que a maior parte destes alimentos utilizados na dieta restritiva apresentaram valores energéticos superiores aos alimentos tradicionais. Com relação aos macronutrientes, também foi possível observar que os níveis de gordura e de carboidratos foram, em sua maioria, superiores nos produtos *gluten free*, além de valores inferiores de proteína. Por meio desta pesquisa foi possível avaliar a necessidade de uma maior atenção aos alimentos sem glúten que são ofertados no mercado, com novos meios de produção os quais busquem uma melhor composição nutricional, pois este tipo de dieta vem sendo muito aderido, não apenas por indivíduos com necessidade de restrição, mas também por pessoas saudáveis, as quais têm objetivos de melhora da qualidade de vida e perda de peso, apesar de não haverem evidências científicas quanto a isso.

**Palavras-chave:** Glúten, Doença celíaca, Alimentação, Livre de glúten

## **ABSTRACT**

Celiac disease is a chronic disease caused by intolerance to eating gluten, which is a protein found in wheat, barley and rye. It is a disease that requires treatment by removing gluten-containing foods from your diet. There are also individuals who do not have celiac disease and still opt for a gluten-free diet, as they believe that this restriction will lead to a healthier diet and help them lose weight. In this sense, the objective of this work was to evaluate and present the difference in the nutritional composition between industrialized products without gluten and with gluten, through the analysis of their caloric and macronutrient values described in their nutritional labeling. Common food products were researched, of which 28 were selected for the study, where half correspond to gluten-free and the other half to their equivalents. After being studied, it was observed that most of these foods used in the restrictive diet had higher caloric values than normal foods. In terms of macronutrients, their difference was also notable, where fat and carbohydrate levels were mostly higher in gluten free products, in addition to their lower protein rates. Through this research it was possible to assess the need for greater attention to the gluten-free foods that are offered on the market, with new means of production which seek a better nutritional composition, as this type of diet has been widely adhered to, not only by individuals with need for restriction, but also for healthy people, who have goals of improving quality of life and weight loss, although there is no scientific evidence in this regard.

**Keywords:** Gluten, Celiac disease, Food, Gluten free.

## SUMÁRIO

<b>1 – INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2 – MÉTODOS.....</b>	<b>13</b>
<b>3 - RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>14</b>
<b>4 – CONCLUSÕES.....</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>19</b>

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Valor energético em Kcal por porção dos alimentos pesquisados.....	14
Tabela 2: Valor em gramas de carboidrato por porção dos alimentos pesquisados.....	15
Tabela 3: Valor em gramas de proteínas por porção dos alimentos pesquisados.....	16
Tabela 4: Valor em gramas de gorduras totais por porção dos alimentos pesquisados.....	17

## 1 – INTRODUÇÃO

O glúten é a parte proteica insolúvel em água presente nos grãos de trigo, centeio, aveia e cevada, responsável pela textura elástica presente em bolos, pães e massas. As frações solúveis em álcool são denominadas de prolaminas, as quais possuem uma nomenclatura para cada tipo de cereal: gliadina no trigo, hordeína na cevada, secalina no centeio e avenina na aveia. Essas prolaminas, principalmente a gliadina são as principais indicadas como agentes que induzem a doença celíaca, a qual tem como preconização uma dieta isenta de glúten como tratamento (FERRARI, 1998; ARAÚJO et al., 2010).

A doença celíaca é uma doença autoimune desencadeada pela intolerância ao glúten, a qual caracteriza-se pela atrofia total ou parcial das vilosidades da mucosa intestinal, mais especificamente da parte inicial do intestino delgado, levando a uma má absorção de nutrientes. Sua alta prevalência mundialmente tem sido um fator pelo qual a DC tem sido tratada como um problema de saúde pública. Pesquisas de prevalência da doença em populações europeias ou de ancestralidade europeia varia de 0,3% a 1,0%, nos quais muitos casos permanecem sem diagnóstico. No Brasil os dados são escassos, mas estima-se que há 300 mil brasileiros portadores da doença (SDEPANIAN; MORAIS; FAGUNDES-NETO, 1999; PRATESI; GANDOLFI, 2005).

Com o passar do tempo, as dietas sem glúten foram se popularizando, inicialmente voltadas para o público portador da doença celíaca, mas que começou a ganhar interesse baseada em ideais estéticos. A aderência de uma dieta *gluten free* por indivíduos sem nenhuma enfermidade relacionada a restrição, aumentou mais de três vezes de 2009/2010 até 2013/2014, e é de suma importância destacar que o motivo pelo qual se deve aderir a uma dieta restrita ao glúten não é pelo simples controle do peso corporal, mas sim para manter o bem-estar de pessoas acometidas por algum efeito adverso ao glúten, como a doença celíaca, alergia ou algum tipo de sensibilidade ao glúten e até mesmo o autismo (SATURNI; FERRETTI; BACCHETTI, 2010; FARIA et. al, 2014; MANTOVANI; PANTALEÃO; AMANCIO; ROGERO, 2014; THEODORO; CHILANTI, 2018).

A restrição do glúten apresenta dificuldades, principalmente pelo fato da maioria dos produtos alimentícios possuírem glúten em sua composição, os quais devem constar obrigatoriamente no rótulo que contém glúten de acordo com a RDC Nº 40, de 8 de fevereiro de 2002. O glúten está muito presente nos alimentos já que é utilizado para conferir textura e facilitar o aumento de volume, especialmente na panificação. Além de agir como espessante em molhos e caldos e suplemento proteico. Ademais, há produtos que não o possuem diretamente, mas que contém traços de glúten através de contaminação cruzada, a qual ocorre pela utilização dos mesmos equipamentos na manipulação de produtos com e sem glúten em sua composição. Outra dificuldade se deve às características sensoriais das preparações, as quais precisam da adição de ingredientes como ovos, gorduras e açúcar para que sejam melhores aceitas. Com esse acréscimo, a qualidade nutricional desses alimentos pode ser comprometida, passando a conter elevadas taxas de calorias, gorduras, colesterol e açúcar, o que pode ser observado na maior parte dos produtos industrializados sem glúten (SIPAHI et al., 2000; BOTELHO et al., 2014; PAVLIV, 2017, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2002).

Logo, indivíduos que não possuem a necessidade de restringir o glúten e optam por aderir este tipo de alimentação, podem estar consumindo alimentos com uma composição nutricional pobre em nutrientes e com alto teor lipídico e glicêmico. Portanto, é importante avaliar e comparar as tabelas nutricionais de produtos com e sem glúten para avaliar se realmente há algum benefício na mudança de alimentação (VALLETTA et. al, 2010). Diante disso o objetivo deste trabalho consistiu em avaliar e comparar a composição nutricional contida nos rótulos de produtos industrializados sem glúten em relação a produtos com glúten.

## **2 – MÉTODOS**

Trata-se de uma pesquisa exploratória de caráter descritivo. Para seleção dos produtos a serem avaliados realizou-se uma busca em pontos comerciais da cidade de Volta Redonda/ RJ, buscando aqueles comumente presentes tanto em uma dieta tradicional quanto em uma dieta específica para o público celíaco.

A análise foi realizada por meio da análise de rotulagem nutricional de produtos sem glúten e produtos tradicionais, e para melhor visualização dos resultados, estes foram apresentados por meio de tabelas e comparados descritivamente de acordo com a quantidade de macronutrientes apresentados em sua tabela nutricional.

### 3– RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram coletados e analisados 28 rótulos de alimentos encontrados comumente na rotina alimentar de grande parte da população. Do total de rótulos, 14 se referem a alimentos isentos de glúten e a outra metade aos contendo glúten, sendo avaliados diante seus valores de carboidratos, lipídios, proteína e seu valor energético por porção.

**Tabela 1: Valor energético em Kcal por porção dos alimentos pesquisados**

<b>Alimentos</b>	<b>Com glúten</b>	<b>Sem glúten</b>
Pão integral	138Kcal	140Kcal
Pão tradicional	126Kcal	145Kcal
Torrada	93Kcal	129Kcal
Macarrão espaguete	252Kcal	288Kcal
Macarrão penne	284Kcal	292Kcal
Biscoito recheado de chocolate	176Kcal	187Kcal
Biscoito cracker	103Kcal	105Kcal
Cookie de chocolate	131Kcal	170Kcal
Biscoito sequilhos	119Kcal	108Kcal
Bolo de chocolate	218Kcal	256Kcal
Bolo de laranja	223Kcal	257Kcal
Bolinho recheado de chocolate	116Kcal	141Kcal
Granola	165Kcal	158Kcal
Aveia em flocos	105Kcal	110Kcal

Fonte: as autoras

Como pode-se observar na tabela 1, apenas a granola e o biscoito sequilhos sem glúten possuem valores energéticos menores que os que contém glúten. Isso

ocorre pelo fato de que os produtos sem glúten possuem uma quantidade significativamente maior de gorduras e carboidratos, o que faz com que proporcionalmente o valor calórico também aumente.

Na tabela 2, o biscoito recheado de chocolate, o biscoito sequilhos, o bolinho recheado de chocolate e a granola com glúten denotam valores maiores de carboidratos. Também se observa que o biscoito *cracker* tem o valor igual nos dois rótulos analisados.

**Tabela 2: Valor em gramas de carboidrato por porção dos alimentos pesquisados**

<b>Alimentos</b>	<b>Com glúten</b>	<b>Sem glúten</b>
Pão integral	20g	26g
Pão tradicional	25g	28g
Torrada	16g	22g
Macarrão espaguete	52g	62g
Macarrão penne	59g	62g
Biscoito recheado de chocolate	26g	23g
Biscoito cracker	16g	16g
Cookie de chocolate	17g	20g
Biscoito sequilhos	25g	22g
Bolo de chocolate	33g	38g
Bolo de laranja	34g	42g
Bolinho recheado de chocolate	22g	21g
Granola	26g	25g
Aveia em flocos	16g	17g

Fonte: as autoras

É importante ressaltar que alimentos sem glúten apresentam baixos grãos integrais, contendo em sua maioria carboidratos mais simples, ademais, as principais farinhas sem glúten, como arroz, tapioca, batata e sorgo, são mais altas

no índice glicêmico do que as provenientes do trigo. Além disso, são adicionadas frequentemente nesses alimentos *gluten free* açúcares para melhorar sua palatabilidade, aumentando assim o teor de calorias (GAESSI; ANGADI, 2012; CROSS, 2013, MIRANDA et.al, 2014).

Destaca-se que na tabela 3, todos os rótulos dos alimentos isentos de glúten, sem exceção, apresentam valores mais baixos de proteína comparados com seus produtos equivalentes. Afinal, o glúten é uma proteína, e as farinhas utilizadas na substituição da farinha de trigo, possuem uma menor biodisponibilidade proteica (PELLEGRINI; AGOSTONI, 2015), o que fica claro nos resultados obtidos, onde 100% dos alimentos pesquisados sem glúten demonstraram um valor protéico menor.

**Tabela 3: Valor em gramas de proteínas por porção dos alimentos pesquisados**

<b>Alimentos</b>	<b>Com glúten</b>	<b>Sem glúten</b>
Pão integral	6,1g	1,2g
Pão tradicional	4,5g	0,8g
Torrada	3g	1,2g
Macarrão espaguete	6,6g	5,8g
Macarrão penne	8,8g	5,2g
Biscoito recheado de chocolate	3,3g	3,2g
Biscoito cracker	2,8g	1,7g
Cookie de chocolate	1,7g	1,4g
Biscoito sequilhos	1g	0g
Bolo de chocolate	3,6g	3,4g
Bolo de laranja	3,3g	2,4g
Bolinho recheado de chocolate	1,7g	1g
Granola	4,1g	2,7g
Aveia em flocos	4,6g	4,4g

Fonte: as autoras

Ao compararmos as quantidades de gordura total demonstrados na tabela 4, é possível constatar que os valores apresentam notável diferença. Além disso, apenas o pão integral e o macarrão espaguete com glúten possuem valores maiores de gordura.

O glúten tem como propriedade dar elasticidade, extensibilidade e viscosidade das massas, logo, quando um produto sem glúten precisa ser formulado, é necessário o uso de ingredientes para substituí-lo. É utilizada a combinação de mais de um ingrediente para que as características se assemelham ao produto que contém glúten (PELLEGRINI; AGOSTONI, 2015)

Um alimento muito procurado pelas pessoas que aderem a uma dieta *glúten free*, é o pão, já que é normalmente um produto muito consumido, este, assim como os biscoitos e bolos, são pobres em proteínas e ao mesmo tempo, apresentam alto teor de gordura, principalmente de origem vegetal, devido aos ingredientes adicionados para fornecer porosidade às migalhas e desacelerar o rápido endurecimento, causado pela retrogradação do amido (SEGURA; ROSELL, 2011; HOUBEN; HOCHSTOTTER; BECKER, 2012; PELLEGRINI; AGOSTONI, 2015).

**Tabela 4: Valor em gramas de gorduras totais por porção dos alimentos pesquisados**

<b>Alimentos</b>	<b>Com glúten</b>	<b>Sem glúten</b>
Pão integral	3,8g	3,7g
Pão tradicional	0,9g	3,2g
Torrada	1,9g	3,6g
Macarrão espaguete	1,1g	0,8g
Macarrão penne	1,4g	2,6g
Biscoito recheado de chocolate	5,8g	9g
Biscoito cracker	2,9g	3,8g
Cookie de chocolate	6,3g	9,2g
Biscoito sequilhos	1,7g	2,1g
Bolo de chocolate	7,9g	10g
Bolo de laranja	8,1g	9,2g

Bolinho recheado de chocolate	1,9g	2,7g
Granola	5g	5,3g
Aveia em flocos	2,3g	2,7g

Fonte: as autoras

No estudo de Albuquerque (2016) é feita uma análise de biscoitos isentos de glúten, que apresentam como resultado um maior teor lipídico em suas composições do que seus produtos equivalentes. Esse maior teor lipídico se dá pelo fato de que são utilizados inúmeros produtos para que as características permaneçam semelhantes ao que contém glúten, como a farinha de arroz e amidos, os quais são muito presentes como ingredientes base na preparação de massas. Adicionados a essas farinhas, estão hidrocolóides, gomas, emulsificantes, enzimas, óleos vegetais e algumas vezes, óleo de origem animal, as quais impactam diretamente na qualidade nutricional dos alimentos, aumentando a quantidade de ácidos graxos e carboidratos presentes no produto (CAPRILES; ARÊAS, 2011; MIRANDA et. al, 2014; ALBUQUERQUE et al., 2016).

#### **4- CONCLUSÕES**

O baixo valor nutricional dos alimentos sem glúten, em comparação com os produtos tradicionais, suscita a busca de formas de compensação e diminuição do alto teor glicêmico e lipídico, pois pessoas que seguem e necessitam de uma dieta isenta de glúten, acabam por possuir pouca variedade na hora de escolher alimentos que são comuns, suas opções de produtos industrializados são baixas e em sua grande maioria possuem alto teor calórico, além de baixos valores de proteína e elevados de carboidratos e gordura.

É notável a necessidade de um acompanhamento do estado nutricional após a adesão de uma dieta restrita ao glúten, pois pode haver o surgimento de morbidades induzidas pelo alto consumo de produtos com baixa qualidade nutricional.

Portanto, é evidente que a dieta isenta de glúten deve ser utilizada apenas por pessoas que apresentam doença celíaca e/ou necessitam dessa restrição. A utilização destes produtos por indivíduos que buscam uma perda de peso ou uma alimentação mais saudável não é recomendada, por falta de evidências científicas e, como foi constatado através do presente estudo, esses alimentos apresentam valores calóricos maiores do que os comuns, o que dependendo da quantidade consumida, traria um balanço energético positivo, não atingindo o resultado esperado de perda, além de possuir uma composição nutricional inferior, com taxas mais baixas de proteína e valores elevados de gordura e carboidratos

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE T. et al. Haverá diferenças nutricionais entre produtos de pastelaria com e sem glúten? **Observações\_ Boletim Epidemiológico**, nº especial 8, p. 21-24, 2016. Disponível em:

[http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4126/3/observacoesNEspecia8-2016\\_artigo5.pdf](http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4126/3/observacoesNEspecia8-2016_artigo5.pdf) Acesso em: março 2020.

ARAÚJO, H.M.C. et al. Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida. **Rev. de Nutrição**, n. 23, v.3, p.467-474, 2010.

BOTELHO, A.M. et al. Composição Nutricional de Preparações Salgadas Com e Sem Glúten. **Rev. Nutrição em Pauta**. Março, 2014. Disponível em:

[https://www.nutricaoempauta.com.br/lista\\_artigo.php?cod=2422](https://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=2422)

Acesso em: setembro de 2019.

Brasil. Secretária de Vigilância Sanitária (Anvisa). Regulamento Técnico para rotulagem de alimentos e bebidas embalados que contenham glúten. Resolução - RDC nº 40, de 8 de fevereiro de 2002 [Internet]. Brasília, DF; 2002. Disponível em:

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2002/rdc0040\\_08\\_02\\_2002.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2002/rdc0040_08_02_2002.html)

CAPRILES V.D., ARÊAS, J.A.G. Avanços na produção de pães sem glúten: aspectos tecnológicos e nutricionais. **Boletim do Centro de Pesquisa e Processamento de Alimentos**, n.1, v.29, p129- 136, 2011.

CROSS, C. Gluten-free industry is healthy, but is the food. **Canadian Medical Association Journal**, n185, v.13, 2013.

FARIA, D, P, B et al. Análise Qualitativa e Quantitativa de Dietas Publicadas em Revistas não Científicas Destinadas ao Público Feminino Adulto. **Rev. Nutrição em Pauta**. Março, 2014. Disponível em:

[https://www.nutricaoempauta.com.br/lista\\_artigo.php?cod=2416](https://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=2416)

Acesso em: setembro de 2019.

FERRARI, M. C. **Estudos da viabilidade sobre avaliação de qualidade de farinhas de trigo através de medidas das propriedades do glúten**. 1998. 111 f. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Engenharia de Alimentos. Campinas, 1998.

GAESSER, G. A.; ANGADI, S. S. Gluten-free diet: imprudent dietary advice for the general population? **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, n.112, v.9, p.1330-1333, 2012.

Houben, A.; Hochstotter, A.; Becker T., Possibilities to increase the quality in gluten-free bread production: an overview. **Eur Food Res Technol**, n. 235, p.195–208, 2012.

MANTOVANI, G.; THEODORO, H.; CHILANTI, G. **Indivíduos não celíacos e o consumo de alimentos sem glúten**. 6º Simpósio de Segurança Alimentar, Gramado, 2018. Disponível em:

[http://www.schenautomacao.com.br/ssa/envio/files/191\\_arqnovo.pdf](http://www.schenautomacao.com.br/ssa/envio/files/191_arqnovo.pdf)

Acesso em: março de 2020.

MIRANDA, J. et al. Nutritional differences between a gluten-free diet and a diet containing equivalent products with gluten. **Plant Foods Hum Nutr**, v.69, p.182–187, 2014.

PANTALEÃO, L. C., AMANCIO, O. M. S., ROGERO, M. M. **Declaração de Posicionamento da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição sobre Dieta sem Glúten**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, 2014. Disponível em:

[http://sban.cloudpainel.com.br/source/DeclaraAAo-de-Posicionamento-da-Sociedade-Brasileira-de-AlimentaAAo-e-NutriAAo-sobre-Dieta-sem-Gluten\\_1.pdf](http://sban.cloudpainel.com.br/source/DeclaraAAo-de-Posicionamento-da-Sociedade-Brasileira-de-AlimentaAAo-e-NutriAAo-sobre-Dieta-sem-Gluten_1.pdf)

Acesso em abril de 2020.

PAVLIV, D. The Gluten-Free Craze: Is It Just a Fad or Is It Necessary? **National Center For Health Research**, v.16, 2017.

PELLEGRINI, N.; AGOSTONI, C. Nutritional aspects of gluten-free products. **Journal of the Science of Food and Agriculture**, v. 95, n. 12, p. 2380-2385, 2015.

PRATESI, R.; GANDOLFI, L. Doença celíaca: a afecção com múltiplas faces. **Jornal de Pediatria**, v. 81, n. 5, p. 357-358, 2005.

SATURNI, L.; FERRETTI, G.; BACCHETTI, T. The Gluten-Free diet: safety and nutrition quality. **Nutrients**, v.2, n.1, p.16-34, 2010.

SDEPANIAN, V. L., MORAIS, M. B., FAGUNDES-NETO U. Doença celíaca: a evolução dos conhecimentos desde sua centenária descrição original até os dias atuais. **Arq Gastroenterol.**, v.36, n.4, p.244-57, 1999.

SEGURA M.E.; ROSELL C.M. Chemical composition and starch digestibility of different gluten-free breads. **Plant Foods Hum Nutr**, v.66, p.224–230, 2011.

SIPAHI, A, M; FREITAS, I, N; LORDELLO, M, L, L; DAMIÃO, A, O, M, C. Doença celíaca no adulto. **Revista Brasileira de Medicina**, v.57, n.11, p.1254-64, 2000.

VALLETTA E. et al. Celiac disease and obesity: need for nutritional follow-up after diagnosis. **Eur J Clin Nutr**, v.64, p.1371 –1372, 2010.