

Cartilha de Orientação Nutricional para Pessoas com Diabetes

Camila Cardoso Emerim

unesc

PPGSCol

Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva

Coordenação
Profa. Dra. Lisiane Tuon Generoso
Profa. Dra. Isabel Oliveira Bierhals

Área de Concentração
Gestão do Cuidado e Educação em Saúde

Linha de Pesquisa
Promoção da Saúde e Integralidade do Cuidado

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

E53c Emerim, Camila Cardoso.
Cartilha de orientação nutricional para pessoas com Diabetes / Camila Cardoso Emerim, Isabel Oliveira Bierhals – 2026.
26 p. ; il.

Modo de acesso <https://repositorio.unesc.net/collections/8e637cf5-04a9-4d32-b5d7-cc88b482d046
ISBN: 978-65-02-39608-7.

1. Diabetes *Mellitus*. 2. Hipoglicemia. 3. Hiperglicemia. 4. Diabetes - Complicações. 5. Dieta saudável. 6. Macronutrientes. 7. Crononutrição. - I. Título.

CDD – 23. ed. 616.462

Bibliotecária Elisângela Just Steiner – CRB 14/1576
Biblioteca Central Prof. Eurico Back – UNESC

Autores

Camila Cardoso Emerim
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Possui graduação em Nutrição pela Escola Superior de Criciúma (ESUCRI).

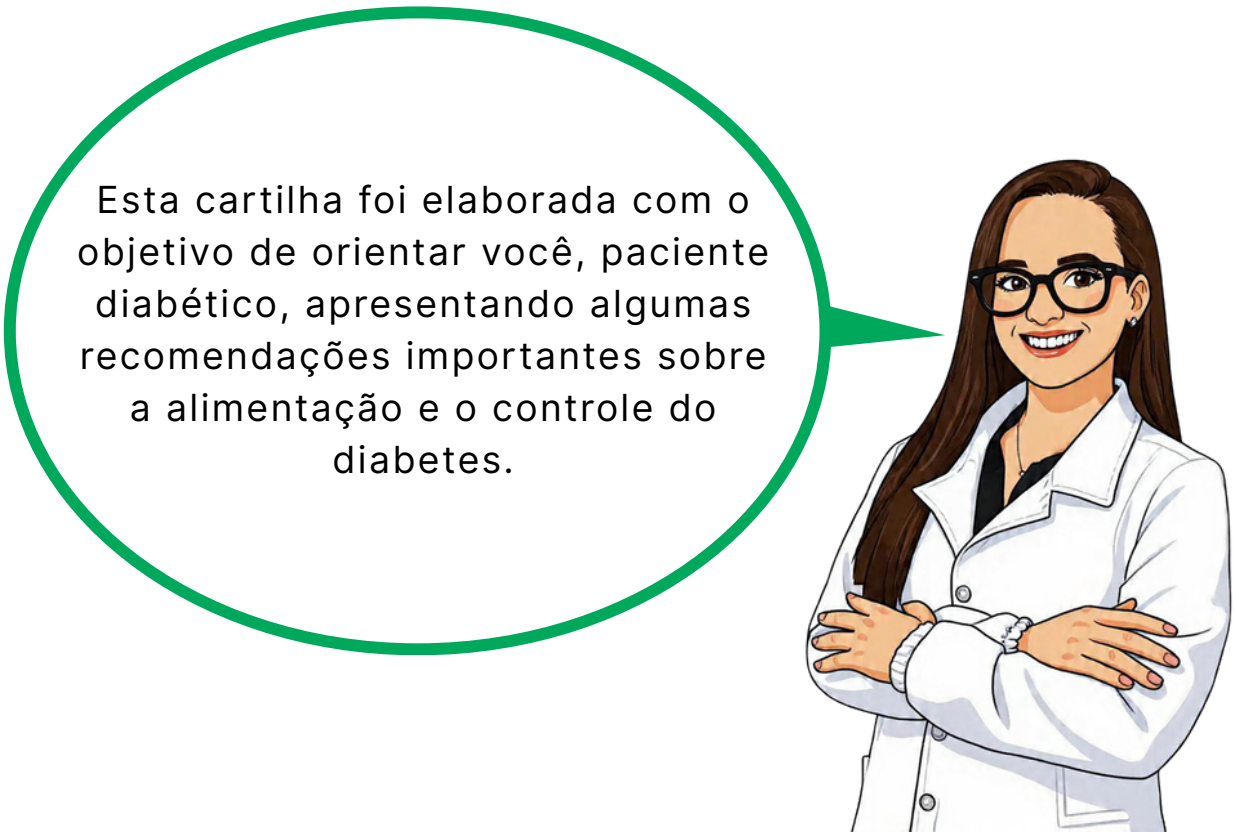
Isabel Oliveira Bierhals
Professora titular e coordenadora adjunta do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da UNESC. Possui graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Pelotas, mestrado e doutorado em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas.

Apresentação

Esta cartilha foi idealizada e elaborada pela autora, sendo um produto da dissertação desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC).

O material foi produzido em linguagem clara, acessível e de fácil compreensão, visando ampliar seu alcance para o público-alvo. As informações apresentadas são baseadas em evidências científicas e em diretrizes reconhecidas, garantindo mais segurança e qualidade ao conteúdo.

Assim, esta cartilha tem como objetivo incentivar pessoas com diabetes a adotarem práticas alimentares saudáveis, respeitando suas realidades e contextos de vida, contribuindo para o controle da doença, a prevenção de complicações e comorbidades associadas, bem como para a promoção da qualidade de vida por meio da educação nutricional.



Sumário

Diabetes *Mellitus* 7

Hipoglicemia e hiperglicemia 8

Complicações do diabetes 9

Alimentação adequada e saudável 10

Macronutrientes 15

Alimentação e diabetes 17

Rótulo dos alimentos 19

Crononutrição 22

Mitos e verdades 23

Receitas 25

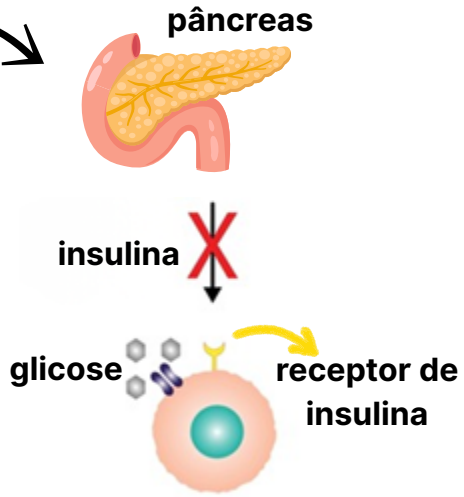
Referências 28

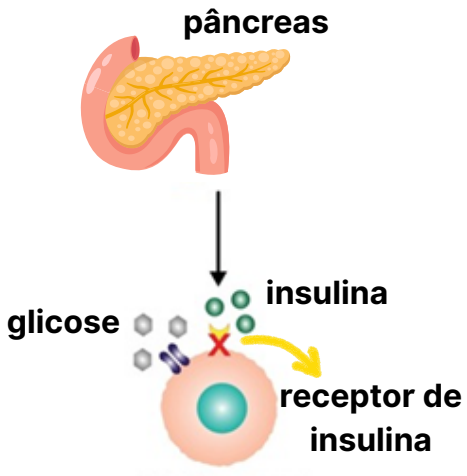
Diabetes *Mellitus*

O Diabetes *Mellitus* é uma doença metabólica crônica caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose (açúcar) no sangue. Isso acontece quando a insulina, hormônio produzido pelo pâncreas, não é produzida em quantidade suficiente ou não age adequadamente no organismo.

Existem diferentes tipos de diabetes, sendo dois deles os mais comuns:

Diabetes *Mellitus* tipo 1: Ocorre quando as células do pâncreas responsáveis pela produção de insulina deixam de funcionar corretamente. É mais frequentemente diagnosticado em crianças e adolescentes, mas também pode surgir em adultos.





Diabetes *Mellitus* tipo 2: Ocorre quando o organismo não produz insulina em quantidade suficiente e/ou não consegue utilizá-la de maneira eficaz. É o tipo mais comum de diabetes, sendo mais frequente em adultos e idosos. Está associado a fatores como alimentação inadequada, sedentarismo e excesso de peso.

Insulina: É responsável pela captação e utilização da glicose pelo corpo.

Hipoglicemia e hiperglicemia

Para uma pessoa em jejum, sem alterações no açúcar do sangue, a glicose deve estar entre 70 e 99 mg/dL.

Quando a taxa de açúcar no sangue diminui (menor do que 70 mg/dL), ocorre a hipoglicemia, e quando aumenta muito (maior do que 125 mg/dL), acontece a chamada hiperglicemia.



Sintomas de hipoglicemia: Tremor, suor, calafrios, confusão mental, tontura, taquicardia, fome, náusea, sonolência, visão embaçada, dor de cabeça e sensação de formigamento.

Sintomas de hiperglicemia: Poliúria (produção excessiva de urina), polidipsia (sede excessiva), polifagia (aumento excessivo da fome), perda de peso inexplicada, desidratação, visão turva, cansaço e má cicatrização de feridas.



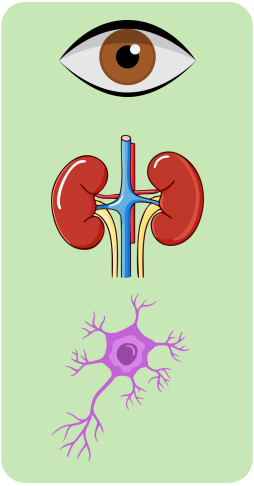
Em caso de **hipoglicemia**, com glicemia entre 54 e 70 mg/dL, ingerir 15g de carboidrato* (a partir dos 10 anos de idade). Em seguida, medir novamente a glicemia após 15 minutos. Se os sintomas persistirem, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima.

***15 gramas de carboidratos equivalem a:**

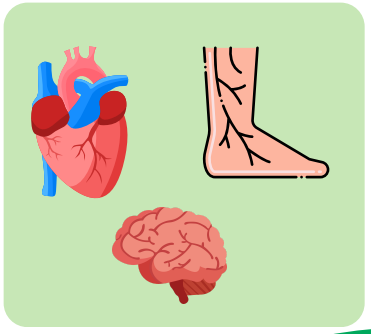
- 1 colher de sopa rasa de açúcar em um copo pequeno (150ml) de água;
- 1 copo pequeno (150ml) de suco de laranja;
- 1 colher de sopa de mel;
- 3 balas;
- 1 sachê de glicose.

Complicações do diabetes

Quando o tratamento do diabetes não é realizado de forma adequada, podem surgir complicações, que podem ser classificadas em:

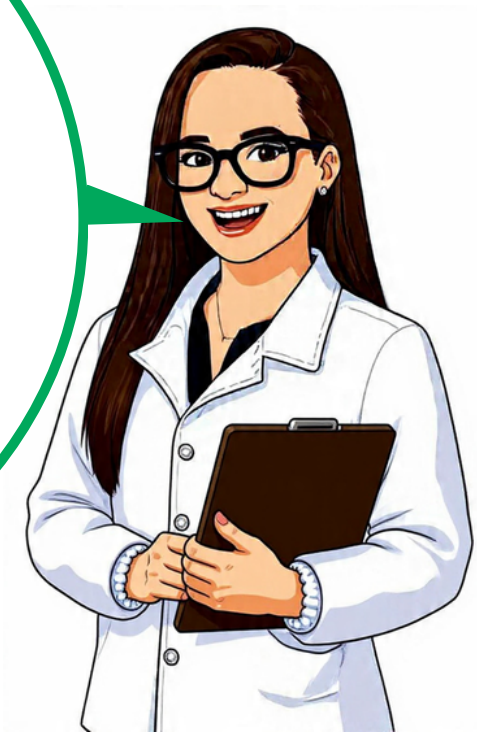


Complicações microvasculares que se caracterizam por afetar pequenos vasos sanguíneos, podendo atingir: os olhos, levando à retinopatia diabética (redução da visão); os rins, resultando na doença renal do diabetes; e os nervos, causando neuropatia diabética (causando dor, formigamento e falta de sensibilidade, principalmente em mãos e pés).



Complicações macrovasculares que envolvem o comprometimento de grandes vasos sanguíneos, podendo causar infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) e obstruções vasculares nas pernas.

O controle da glicemia é fundamental para prevenir complicações do diabetes.
Mudanças no estilo de vida, como controle do peso, alimentação saudável, prática de atividade física, melhora do sono, cessação do tabagismo, controle do estresse e uso da monitoração contínua da glicemia (quando disponível), são recomendadas para ajudar no controle glicêmico durante todo o tratamento do diabetes.



Alimentação adequada e saudável

A alimentação é essencial para a manutenção da saúde, pois é por meio dela que o organismo recebe os nutrientes necessários para seu funcionamento adequado.



Os alimentos podem ser classificados em diferentes grupos:

Alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após serem retirados da natureza.

Exemplos: legumes (Ex: beterraba, cenoura), verduras (Ex: alface, repolho), frutas (Ex: mamão, uva), tubérculos (Ex: batata, mandioca), grãos (Ex: arroz, milho), leguminosas (Ex: feijões, grão de bico, lentilha), oleaginosas (Ex: amendoim, castanhas, nozes), carnes, ovos, leites.



Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos como limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração ou congelamento, sem adição de substâncias como sal, açúcar ou gorduras.

Exemplos: sucos de frutas sem adição de açúcar ou outro ingrediente, frutas secas, café, farinhas (Ex: farinha de mandioca, milho e trigo), leite pasteurizado, leite em pó e iogurte sem adição de açúcar.



Ingredientes culinários como óleo, gorduras, sal e açúcar são produtos que passam por processos como moagem, trituração e refinamento, entre outros, e podem ser utilizados com moderação em preparações culinárias.



Alimentos processados são produzidos pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* ou minimamente processados, com o objetivo de aumentar sua durabilidade ou torná-los mais agradáveis ao paladar.

Exemplos: Alimentos em conserva (conservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre), extrato de tomate (com sal e/ou açúcar), frutas em calda e frutas cristalizadas, carne seca e toucinho, sardinha e atum enlatados, queijos, pães (feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal), entre outros.



Alimentos ultraprocessados são produtos feitos pela indústria, geralmente com substâncias retiradas ou modificadas dos alimentos, como óleos, gorduras e açúcar, além de aditivos artificiais, como corantes e aromatizantes. Costumam ter muitos ingredientes na composição.

Exemplos: biscoitos, sorvetes, balas, cereais açucarados, temperos "instantâneos", salgadinhos "de pacote", refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, embutidos, entre outros.



Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável

Conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, os dez passos para uma alimentação adequada e saudável são:



1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.

2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.



3. Limitar o consumo de alimentos processados.

4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.



5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.



7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.



9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

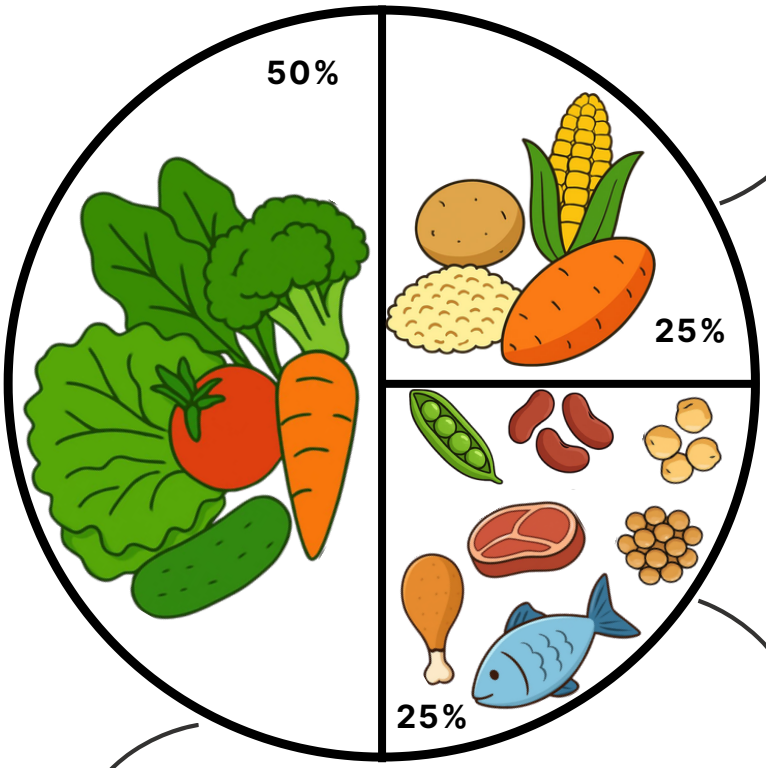
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Como montar o prato de uma forma saudável?

Quando for montar seu prato, divida-o da seguinte maneira:

- 50% do prato com legumes e verduras;
- 25% com cereais e tubérculos;
- 25% com proteínas animais e vegetais.

Cereais ou tubérculos: arroz, arroz integral, quinoa, aveia, milho, batata, batata-doce, mandioca ou inhame.



Proteína animal: carne de boi, frango, porco, peixe ou ovos;
Proteína vegetal: feijão, grão de bico, ervilha, soja ou lentilha.

Legumes e verduras: alface, rúcula, tomate, cenoura, brócolis, couve, abobrinha, pepino, beterraba, entre outros.

Água

A água é essencial para a manutenção da vida e deve ser a principal fonte de hidratação. Pessoas com diabetes devem dar preferência à água em vez de bebidas açucaradas, incluindo sucos de frutas, pois isso pode ajudar no controle da glicemia.

A quantidade de água necessária varia de acordo com a idade, peso, atividade física e temperatura do ambiente. Em dias quentes ou durante exercícios intensos, pode ser necessário beber mais água. Já pessoas com insuficiência renal podem precisar restringir a ingestão de líquidos, conforme orientação profissional.

Dicas para beber mais água:

- Tome um copo de água ao acordar;
- Carregue sempre uma garrafinha com você;
- Deixe a garrafinha em um lugar visível para lembrar de beber.
- Beba aos poucos, dando pequenos goles ao longo do dia;
- Prepare água saborizada com limão ou hortelã;
- Use alarmes ou lembretes no celular para ajudar a criar o hábito.



Macronutrientes

Os macronutrientes são substâncias presentes nos alimentos que o corpo necessita em maiores quantidades para obter energia e manter seu funcionamento adequado. Eles fazem parte da alimentação diária e são fundamentais para uma alimentação equilibrada e saudável.



Os **carboidratos** estão presentes principalmente em alimentos de origem vegetal, como arroz, milho, mandioca, batata, pães, massas e frutas. São a principal fonte de energia para o corpo.

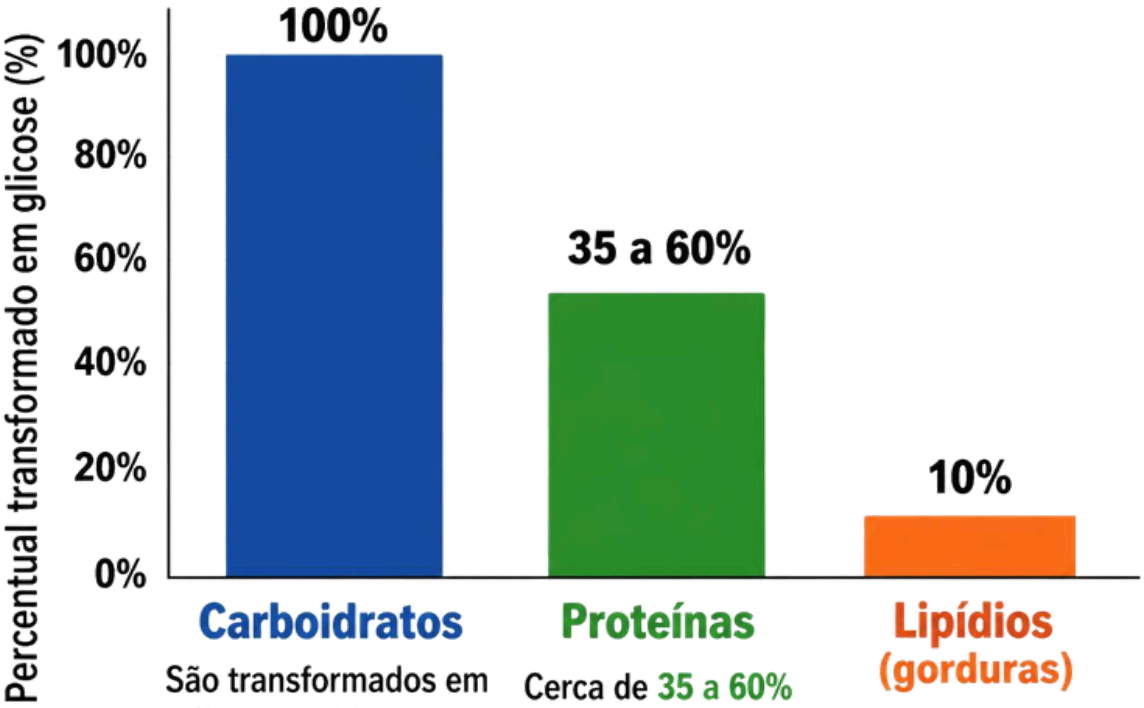


As **proteínas** são encontradas em alimentos como feijão, lentilha, grão-de-bico, carnes, peixes, ovos, leite e derivados. Elas são importantes para a construção, manutenção e reparação dos tecidos do corpo. Além disso, o consumo adequado de proteínas ajuda a manter a massa magra e a força muscular durante o envelhecimento.



Os **lipídios (gorduras)** estão presentes em óleos vegetais, manteiga, castanhas, sementes e também em alimentos de origem animal. Contribuem para o fornecimento de energia e desempenham funções importantes no organismo, como a absorção de algumas vitaminas e a proteção de órgãos.

Transformação de macronutriente em glicose após a ingestão



Carboidratos

São transformados em glicose rapidamente, cerca de 100% dos carboidratos serão transformados em glicose no período de **15 minutos a 2 horas** após sua ingestão.

Proteínas

Cerca de **35 a 60%** das proteínas serão transformadas em glicose após **3 a 4 horas** da ingestão;

Lipídios (gorduras)

Em torno de **10%** dos lipídios serão transformados em glicose no período de **5 horas ou mais** após a ingestão.







Alimentação e diabetes

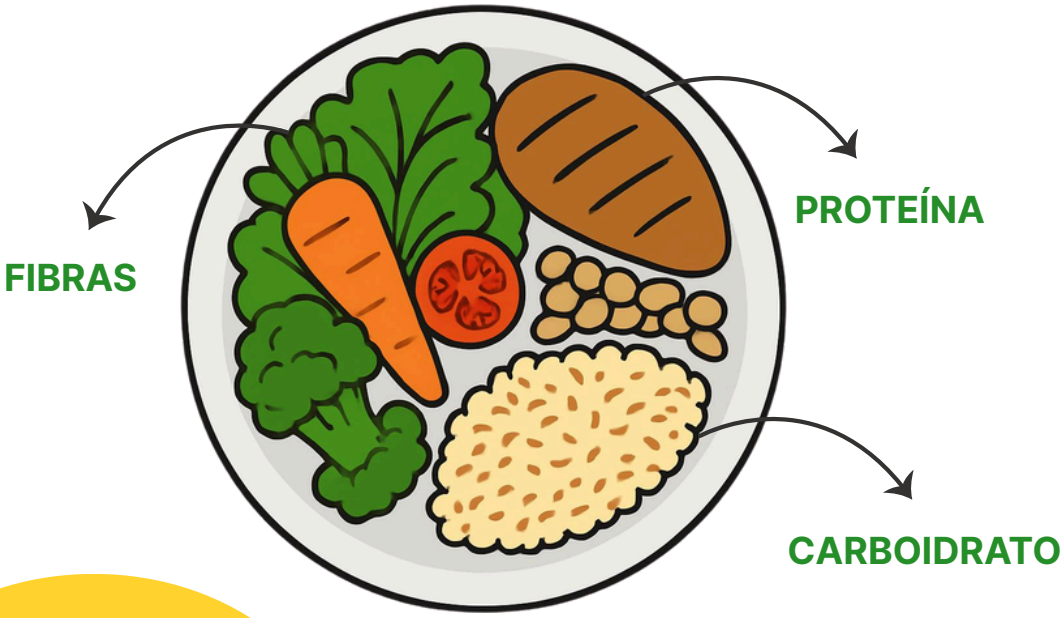
8 Dicas nutricionais para ajudar no controle da glicemia:

Planejar refeições com baixo índice glicêmico ajuda a evitar picos de glicose após as refeições. Para isso, é importante:

Dica 1: Incluir fibras sempre que possível, como verduras, legumes e vegetais, pois elas podem lentificar a digestão, aumentar a saciedade e auxiliar no controle da glicemia;

Dica 2: Fazer refeições mistas, combinando alimentos fonte de carboidratos, proteínas (quando a função renal estiver preservada) e fibras;

Dica 3: Começar a refeição pelos alimentos ricos em fibras e proteínas.



Índice glicêmico: Velocidade com que o açúcar dos alimentos chega à corrente sanguínea e aumenta a glicemia.

8 Dicas nutricionais para ajudar no controle da glicemia:

Dica 4: Existem diferentes tipos de carboidratos, que podem ser digeridos e absorvidos de forma mais lenta ou mais rápida, dependendo de fatores como o teor de fibras do alimento. Por isso, prefira fontes de carboidratos ricos em fibras, como frutas, verduras, legumes e grãos integrais, e evite o consumo excessivo de carboidratos refinados, como doces, alimentos à base de farinhas refinadas e produtos com açúcares adicionados.



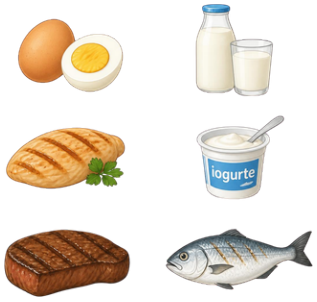
Dica 5: Uma alimentação com menos alimentos ultraprocessados e mais alimentos naturais ajuda tanto na prevenção quanto no controle do diabetes.



Dica 6: Nos casos em que a pessoa com diabetes também apresenta sobrepeso ou obesidade, a perda de peso deve fazer parte do plano de cuidados nutricionais.



Dica 7: O consumo de proteínas ao longo do dia também é importante para ajudar no controle da glicemia. Por isso, é indicado preferir fontes saudáveis, como leite, iogurte e queijos com pouca gordura, peixes, frango, ovos e carnes magras.



Dica 8: Além disso, é importante incluir gorduras boas na alimentação, como as encontradas no azeite de oliva, abacate, sementes (chia, linhaça, semente de abóbora, semente de girassol, gergelim, entre outras) nozes e outras oleaginosas.

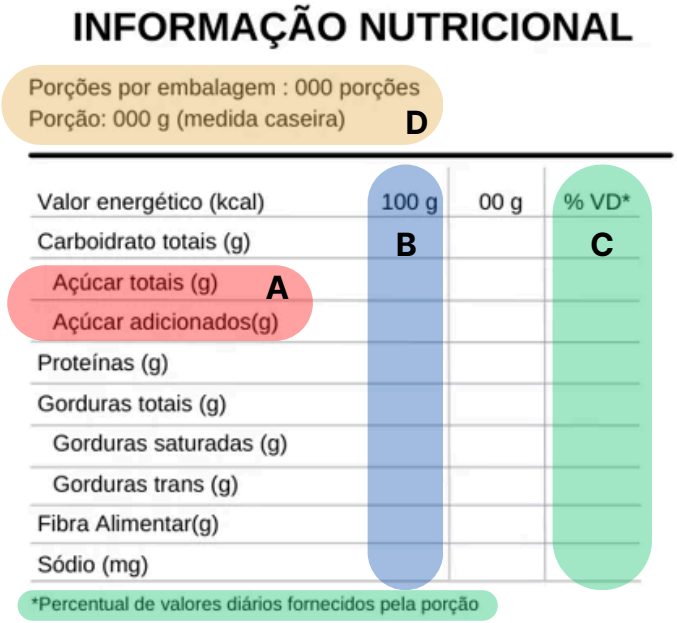


Rótulo dos alimentos

Informação Nutricional

A informação nutricional é geralmente apresentada em tabela. É obrigatório que as tabelas apresentem:

A - Declaração de açúcares totais e açúcares adicionados;
B - Valor dos nutrientes por 100 g ou 100 ml;
C - Percentual de valores diários de nutrientes (%VD);
D - Número de porções por embalagem.

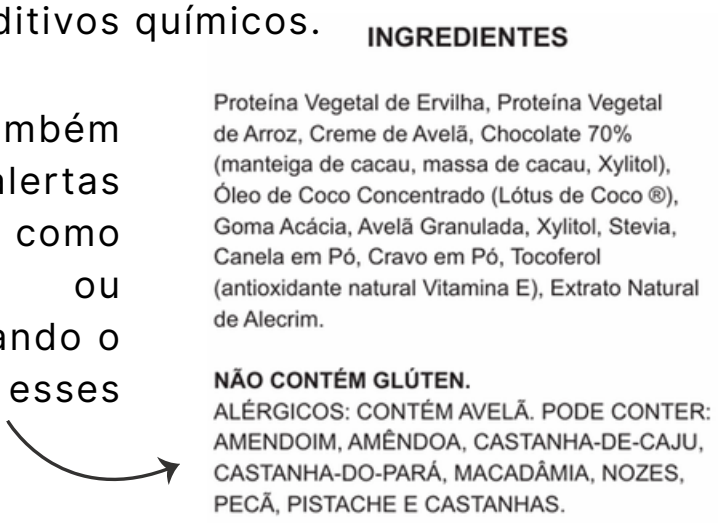


Lista de ingredientes

Os ingredientes aparecem em ordem da maior para a menor quantidade. Ou seja, o primeiro ingrediente é o que mais tem no produto.

Quanto mais simples a lista de ingredientes, melhor. Produtos com muitos ingredientes ou nomes difíceis costumam ter mais aditivos químicos.

No final da lista também deve aparecer os alertas de alergênicos, como "contém glúten" ou "contém lactose", quando o produto possuir esses ingredientes.



O que olhar no rótulo nutricional?

Tamanho da porção: Veja qual é a quantidade usada como referência no rótulo.
Quantidade de fibras: Alimentos com mais de 2,5g de fibras por porção são considerados ricos em fibras.
Quantidade de carboidratos: Observe a quantidade total de carboidratos do produto.
Quantidade de gordura: Prefira produtos com até 5g de gordura por porção.
Quantidade de sódio: O consumo recomendado é de no máximo 2g de sódio por dia.

Rotulagem nutricional frontal



Na parte da frente da embalagem, o produto deve apresentar um símbolo em formato de lupa informando se possui:

Adoçantes

Quando aparecer a palavra “edulcorante” no rótulo, significa que o produto contém uma substância usada para dar sabor doce, ou seja, um adoçante. Os adoçantes podem ser naturais, como a estévia e os polióis, entre eles sorbitol, manitol, xilitol e eritritol, ou artificiais, como sucralose, sacarina, aspartame, ciclamato, acessulfame-K e neotame.



De modo geral, os adoçantes podem ser usados como alternativa ao açúcar, pois costumam causar pouca ou nenhuma elevação da glicemia. No entanto, pessoas com hipertensão devem ter atenção ao consumo de produtos que contenham ciclamato ou sacarina sódica.

O ideal é consumir com moderação produtos que contenham adoçantes e preferir alimentos *in natura*.

Alimentos *diet* e *light*

Após o diagnóstico de diabetes, muitas pessoas acreditam que só podem consumir produtos dietéticos. Porém, os termos *diet* e *light* têm significados diferentes e nem sempre são indicados para todos.

Alimentos *diet* são aqueles que não contêm algum nutriente específico. Geralmente, esse nutriente é o açúcar, mas é importante verificar no rótulo qual substância foi retirada, pois pode ser açúcar, gordura ou sódio.





Alimentos *light* são aqueles com redução de pelo menos 25% em algum nutriente ou nas calorias em relação ao produto comum. Essa redução pode ser de açúcar, gordura ou outro nutriente.

Para identificar se um alimento *diet* realmente não contém açúcar, é importante observar no rótulo expressões como "sem adição de açúcar" ou "zero açúcar". Caso essa informação não esteja clara na parte frontal da embalagem, é essencial consultar a lista de ingredientes. O açúcar pode aparecer com diferentes nomes, como açúcar, açúcar invertido, dextrose, frutose, glicose, maltose, sacarose e xarope de milho.



O fato de uma pessoa ter diabetes não significa que ela precise consumir produtos *diet* o tempo todo. Sempre que possível, prefira alimentos naturais e minimamente processados.

Crononutrição

O termo “crononutrição” se refere à relação entre os horários das refeições, o relógio biológico do corpo (ritmos circadianos) e a saúde metabólica.

A ideia principal é simples: não importa só o que você come ou quanto você come, mas também quando você come.

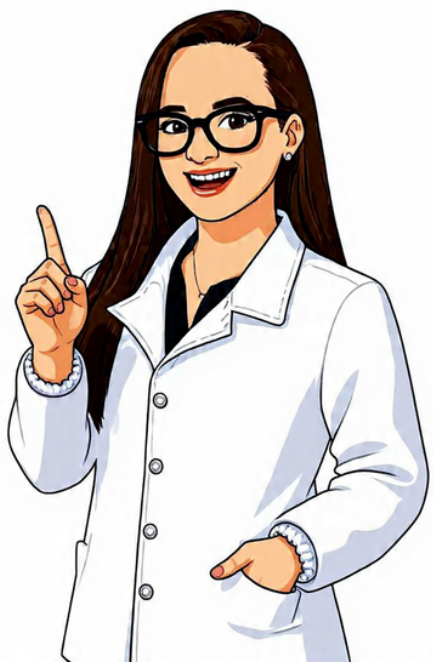
Ter uma rotina alimentar regular e não pular o café da manhã são hábitos importantes. O ideal é que o café da manhã e o jantar — que deve acontecer mais cedo — tenham menos carboidratos, enquanto o almoço pode ser a refeição com maior quantidade.



Isso acontece porque o corpo processa melhor a glicose durante o dia. Por isso, alinhar a alimentação com o ritmo natural do organismo pode ajudar no controle da glicemia.

Além disso, consumir a maior parte das calorias no almoço e no início da tarde, ao invés do período noturno, pode contribuir para aumentar a saciedade e melhorar o controle da fome ao longo do dia.





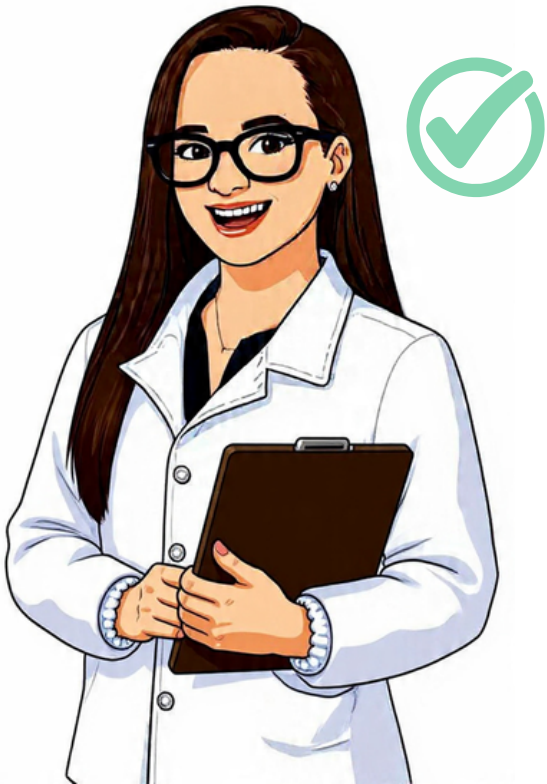
Mitos e verdades

Pessoa com diabetes pode comer alimento industrializado zero açúcar todos os dias!

Mito – O problema dos alimentos industrializados zero açúcar é que eles podem parecer saudáveis, levando ao consumo excessivo. Mesmo sem açúcar, podem conter muito sódio, gorduras e aditivos. Por isso, devem ser consumidos com moderação e não fazer parte do dia a dia.

Pessoa com diabetes só precisa tirar o açúcar e pode comer o resto normalmente!

Mito – É necessário ter uma alimentação variada e equilibrada, reduzindo o consumo de carboidratos refinados e açúcares adicionados, e preferindo alimentos como vegetais, legumes, frutas e grãos integrais. Não basta retirar o açúcar: é preciso cuidar da alimentação como um todo.



Pessoa com diabetes pode comer fruta!

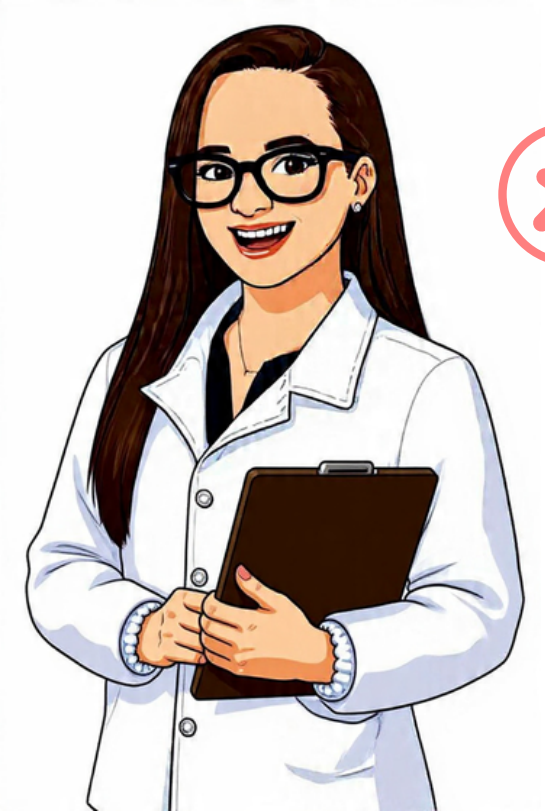
Verdade – As frutas são alimentos saudáveis e contêm fibras, vitaminas e minerais. O ideal é consumi-las inteiras, de preferência com casca e bagaço, para aproveitar melhor as fibras. Já os sucos devem ser evitados, pois podem perder parte das fibras e nutrientes no preparo.

Pessoa com diabetes deve incluir salada na alimentação!

Verdade – Vegetais e legumes são alimentos ricos em fibras, que ajudam a reduzir o índice glicêmico das refeições, melhoram o funcionamento do intestino e aumentam a saciedade. Também são fontes importantes de vitaminas e minerais, ajudando a prevenir deficiências e a manter a saúde geral.

Pessoa com diabetes deve evitar todos os tipos de açúcar (mascavo, demerara, cristal, refinado, mel e melado)!

Verdade – Devem evitar açúcares simples, como açúcar mascavo, demerara, cristal, refinado, mel e melado, pois eles podem aumentar a glicose no sangue e dificultar o controle do diabetes.



Pessoa com diabetes não pode comer carboidrato!

Mito – Pode consumir carboidratos, desde que priorize os de baixo índice glicêmico, como vegetais, legumes, frutas e grãos integrais, e mantenha uma alimentação equilibrada.

Receitas

Neste tópico, estão algumas receitas nutritivas, fáceis de fazer e saborosas para que você possa incluir na sua rotina alimentar como opções de lanches.

Bolinho de batata-doce com frango



Ingredientes
150g de batata-doce cozida
100g de frango cozido desfiado
*Rende 1 porção

Modo de preparo
Em uma travessa, amasse a batata-doce com um garfo, adicione o frango e misture. Modele as bolinhas do tamanho que preferir, leve para assar na air fryer (200°C), por cerca de 20 minutos.
*Dica: Pode substituir a batata-doce por moranga.

Panqueca de banana



Ingredientes
1 banana
1 ovo de galinha
2 colheres (sopa) de farinha de aveia
1 colher (café) de fermento químico em pó
*Rende 1 porção

Modo de preparo
Em uma tigela, misture a banana amassada, o ovo e a aveia e, por último, o fermento. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa, deixe cozinhar e dourar dos dois lados e sirva.

Pão com abacate (*Avocado toast*)

Ingredientes
1 fatia de pão integral
2 colheres (sopa) de abacate
Sal a gosto
Gotas de limão a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
1 ovo de galinha
Azeite de oliva extra virgem
*Rende 1 porção



Modo de preparo
Em uma frigideira antiaderente, toste a fatia de pão dos dois lados e reserve. Amasse o abacate com um garfo e tempere com sal, limão e pimenta-do-reino. Em seguida, frite o ovo em uma frigideira antiaderente com o azeite de oliva extravirgem. Espalhe a pasta de abacate sobre o pão, coloque o ovo por cima e sirva.

Omelete de cenoura com aveia



Ingredientes
2 ovos
2 colheres (sopa) de cenoura ralada
2 colheres (sopa) de farinha de aveia
Tempero verde a gosto
Sal a gosto
*Rende 1 porção

Modo de preparo
Bata os ovos e misture com a farinha de aveia, o tempero verde, a cenoura ralada e o sal. Despeje a mistura em uma frigideira antiaderente e cozinhe em fogo baixo até dourar dos dois lados.

Pão de aveia



Ingredientes
4 ovos de galinha
3 colheres (sopa) de iogurte natural ou 50ml de leite integral
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
1 pitada de sal
1 + ½ xícara de farelo de aveia
1 colher (sopa) de fermento biológico
*Rende 8 porções

Modo de preparo
Bata os ingredientes no liquidificador por 2 minutos (menos o fermento). Acrescente o fermento na massa e misture. Leve para uma forma pequena untada ou com papel manteiga. Finalize com sementes de sua preferência. Asse no forno (180°) por 25 a 30 minutos e sirva.

Aveia amanhecida (*Overnight oats*)



Ingredientes
2 colheres (sopa) de aveia em flocos
1 pote de iogurte natural (170g)
1 colher (sopa) de chia
1 porção de fruta
*Rende 1 porção

Modo de preparo
Em um recipiente misture o iogurte, a aveia e a chia. Tampe e leve à geladeira de um dia para o outro. E para finalizar, adicione frutas de sua preferência e sirva.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 16 fev. 2026.

BRASPEN – Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no diabetes *mellitus*. **BRASPEN *Journal*,** São Paulo, v. 35, n. 4, supl. 4, 2020. Disponível em: https://braspenjournal.org/article/10.37111/braspenj.diretrizDM2020/pdf/braspen-35-4%2Csupl+4-6537d263a9539507f6097d28.pdf. Acesso em: 29 maio 2026.

BRASPEN – Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no envelhecimento. **BRASPEN *Journal*,** São Paulo, v. 34, supl. 3, 2019. Disponível em: https://braspenjournal.org/article/6537a02ca953957386453947/pdf/braspen-34-3%2C+Supl+3-6537a02ca953957386453947.pdf. Acesso em: 18 maio 2026.

RAMOS, Silvia *et al*. Terapia nutricional no pré-diabetes e no diabetes mellitus tipo 2. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2023. DOI: 10.29327/5238993.2023-8. ISBN 978-85-5722-906-8. Disponível em: https://diretriz.diabetes.org.br/terapia-nutricional-no-pre-diabetes-e-no-diabetes-mellitus-tipo-2/?generate_pdf=8968. Acesso em: 16 fev. 2026.

RODACKI, Melanie *et al*. Diagnóstico de diabetes mellitus. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2024. DOI: 10.29327/5412848.2024-1. ISBN 978-65-272-0704-7. Disponível em: https://diretriz.diabetes.org.br/diagnostico-de-diabetes-mellitus/?generate_pdf=17554. Acesso em: 16 fev. 2026.

Cartilha de Orientação Nutricional para Pessoas com Diabetes

Acesse a cartilha em forma digital!

Aponte o celular para o QR code abaixo: