



ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Avaliação da composição nutricional de azeite de oliva e óleo vegetal composto comercializados na cidade de Fortaleza/CE

Evaluation of the nutritional composition of olive oil and blended vegetable oil commercialized in the city of Fortaleza, Brazil

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2468

ARK: 57118/JRG.v8i19.2468

Recebido: 25/09/2025 | Aceito: 29/09/2025 | Publicado *on-line*: 30/09/2025

Fatima Daiana Dias Barroso ¹

<https://orcid.org/0000-0002-3275-9754>

<http://lattes.cnpq.br/1207518672729283>

Universidade Christus, CE, Brasil

E-mail: dayanabarroso2@gmail.com

Mara Desiree Rocha Thé Mota ²

<https://orcid.org/0009-0007-3241-2025>

<http://lattes.cnpq.br/0209567716682603>

Universidade Christus, CE, Brasil

E-mail: mararocha21@hotmail.com

Ana Carolina Cavalcanti Sobreira ³

<https://orcid.org/0009-0001-7069-9027>

<http://lattes.cnpq.br/2429586053510321>

Universidade Christus, CE, Brasil

E-mail: ana-carolinacs@hotmail.com

Anna Livia Souza Tomás⁴

<https://orcid.org/0009-0006-0681-2124>

<http://lattes.cnpq.br/2023071800049860>

Universidade Christus, CE, Brasil

E-mail: annaliviast@gmail.com



Resumo

O azeite de oliva extravirgem é amplamente reconhecido por seu perfil lipídico benéfico, especialmente pela alta concentração de ácidos graxos monoinsaturados, como o ácido oleico, e pela presença de compostos antioxidantes. No entanto, no mercado brasileiro, encontram-se produtos denominados “óleos compostos”, que podem conter apenas uma fração de azeite em sua formulação, o que pode gerar confusão ao consumidor. Este estudo observacional, de natureza descritivo-comparativa, foi realizado em supermercados de Fortaleza/CE entre setembro de 2024 e janeiro de 2025. Foram coletados seis produtos de marcas distintas, classificados em duas categorias: azeite de oliva extravirgem e óleo vegetal composto.

¹ Docente no Centro Universitário Christus. Mestre e Doutor em Microbiologia Médica pela Universidade Federal do Ceará. Graduado(a) em Farmácia pelo Universidade Federal do Ceará.

² Graduando(a) em Nutrição pelo Centro Universitário Christus.

³ Graduando(a) em Nutrição pelo Centro Universitário Christus.

⁴ Graduando(a) em Nutrição pelo Centro Universitário Christus.

As informações nutricionais foram extraídas dos rótulos e padronizadas para 100 mL para realizar a comparação nutricional. A análise revelou que ambos os grupos apresentaram valores energéticos semelhantes (108–117 kcal/13 mL). Contudo, os azeites de oliva extravirgem mostraram teores significativamente maiores de gorduras monoinsaturadas (9,1–9,8 g/porção), enquanto os óleos compostos apresentaram níveis reduzidos desse nutriente e maior teor de gorduras poli-insaturadas, mais suscetíveis à oxidação. Observou-se ainda que a rotulagem de óleos compostos, contendo apenas 10–15% de azeite, pode induzir o consumidor ao erro, sugerindo equivalência com o azeite puro. O estudo evidencia que o azeite de oliva extravirgem mantém superioridade nutricional frente aos óleos compostos, especialmente no perfil de gorduras monoinsaturadas e potencial antioxidante. Assim, reforça-se a importância da leitura atenta de rótulos e da educação nutricional como estratégias para escolhas alimentares mais conscientes e alinhadas à promoção da saúde cardiovascular.

Palavras-chave Azeite de oliva; Rotulagem de alimentos; Ciências da Nutrição; Óleo composto; Avaliação nutricional

Abstract

Extra virgin olive oil is widely recognized for its beneficial lipid profile, particularly due to its high concentration of monounsaturated fatty acids, such as oleic acid, and the presence of antioxidant compounds. However, in the Brazilian market, there are products labeled as “blended oils,” which may contain only a small fraction of olive oil in their formulation, potentially misleading consumers. This observational, descriptive-comparative study was conducted in supermarkets in Fortaleza, Brazil, between September 2024 and January 2025. Six products from different brands were collected and categorized into two groups: extra virgin olive oil and blended vegetable oil. Nutritional information was extracted from labels and standardized to 100 mL to enable nutritional comparison. Analysis showed that both groups presented similar energy values (108–117 kcal/13 mL). However, extra virgin olive oils exhibited significantly higher levels of monounsaturated fats (9.1–9.8 g/serving), whereas blended oils had lower levels of this nutrient and higher amounts of polyunsaturated fats, which are more susceptible to oxidation. Furthermore, the labeling of blended oils, containing only 10–15% olive oil, may mislead consumers by suggesting equivalence with pure olive oil. The study highlights the nutritional superiority of extra virgin olive oil compared to blended oils, particularly in terms of monounsaturated fat content and antioxidant potential. It reinforces the importance of careful label reading and nutrition education as strategies for healthier and more informed food choices aligned with cardiovascular health promotion.

Keywords: Olive Oil; Food Labeling; Nutritional Sciences; Compound oil; Nutritional assessment

1. Introdução

O azeite de oliva é utilizado na culinária desde, pelo menos, 3.000 a.C, em razão de suas características sensoriais marcantes, como aroma e sabor distintivos. No Brasil, de acordo com a Resolução RDC nº 270/2005 (BRASIL, 2005), o produto é definido como extraído exclusivamente dos frutos da oliveira (*Olea europaea L.*), sendo vedada a obtenção por meio de processos de reesterificação, uso de solventes ou adição de quaisquer outros tipos de óleos vegetais. Nesse contexto, o azeite tem sido amplamente reconhecido por seus efeitos antioxidantes, atribuídos, em grande parte, ao elevado teor de ácidos graxos monoinsaturados, especialmente o ácido oleico (Nogueira de Almeida *et al.*, 2015).

Ainda conforme a RDC nº 270/2005 (BRASIL, 2005), os óleos vegetais resultantes de misturas, devem ser denominados “Óleo Misto” ou “Óleo Composto”, seguidos dos nomes comuns das espécies vegetais utilizadas, em ordem decrescente de proporção. Complementarmente, a RDC nº 481/2021 (BRASIL, 2021) estabelece parâmetros de identidade, composição de ácidos graxos e rotulagem para azeites e óleos vegetais. Nesse sentido, os azeites apresentam em sua composição cerca de 98% a 99% de ácidos graxos, predominantemente na forma de triacilgliceróis. Entre eles, destacam-se os ésteres do ácido oleico (variando entre 55% e 83%), o ácido palmítico (7,5% a 20%) e o ácido linoleico (3,5% a 21%), além de menores quantidades de outros ácidos, como o esteárico (0,5% a 5%). A combinação de ácidos graxos monoinsaturados com compostos fenólicos bioativos presentes no azeite de oliva extravirgem está relacionada a potenciais efeitos benéficos, incluindo ações neuroprotetoras, anti-inflamatórias, antioxidantes e moduladoras da microbiota intestinal (Millman *et al.*, 2021; Peršurić e Damijanić, 2021).

Por outro lado, ainda de acordo com RDC nº 481/2021 os óleos e gorduras vegetais compostos devem ser designados como “óleo composto de” ou “gordura composta de”, conforme o caso, seguido dos nomes comuns das espécies vegetais de origem e dos ingredientes adicionados para conferir sabor. Quando se tratar de mistura de azeite de oliva com óleos de outras espécies vegetais, deve ser declarado na denominação do produto o percentual (%) de azeite de oliva, com o mesmo tamanho e destaque dos outros componentes, ajudando o consumidor no processo de comparação entre os produtos.

No campo da saúde pública, organismos como a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam a substituição de gorduras saturadas por insaturadas como estratégia de prevenção de doenças cardiovasculares, o que confere ao azeite extravirgem papel de destaque em dietas saudáveis (WHO, 2020). Evidências científicas de grande impacto, como o ensaio clínico PREDIMED (prevenção com dieta mediterrânea), confirmam a eficácia de padrões alimentares ricos em azeite de oliva extravirgem na redução do risco cardiovascular (Estruch, 2018).

Além disso, a rotulagem nutricional brasileira foi recentemente atualizada pela RDC nº 429/2020 (BRASIL, 2020) e pela Instrução Normativa nº 75/2020 (BRASIL, 2020), que padronizam a tabela de informação nutricional e instituem a rotulagem nutricional frontal, favorecendo comparações entre produtos. Esse conjunto normativo sustenta a metodologia deste estudo, que utiliza informações declaradas nos rótulos para comparar azeites de oliva extravirgem e óleos compostos disponíveis a venda em supermercados da cidade de Fortaleza/CE.

Considerando o potencial de confusão do consumidor diante de produtos compostos comercializados com pequena fração de azeite e a reconhecida superioridade nutricional do azeite extravirgem (rico em ácidos graxos monoinsaturados e compostos fenólicos), este estudo busca analisar diferenças no

perfil lipídico e valor energético entre essas categorias, discutindo implicações para escolhas alimentares mais conscientes e alinhadas à promoção da saúde.

2. Metodologia

A pesquisa caracteriza-se como um estudo observacional, de natureza descritivo-comparativa, a qual foi realizada em supermercados da cidade de Fortaleza, Ceará, no período de setembro de 2024 a janeiro de 2025. Foram coletados presencialmente seis produtos de três marcas distintas, distribuídos entre duas categorias: três produtos denominados “azeite de oliva extravirgem” (produto original) e três produtos denominados “óleo vegetal composto” (produto similar). A seleção dos itens considerou como critérios de inclusão a presença de rótulo íntegro contendo tabela de informação nutricional e lista de ingredientes, enquanto duplicatas de marca e produtos com rótulo incompleto foram excluídos. A coleta consistiu no registro fotográfico de todas as faces das embalagens, contemplando informações de composição, alegações nutricionais, volume, porção e tabela nutricional. Posteriormente, os dados foram transcritos para uma planilha padronizada no programa Excel® e as informações nutricionais declaradas por porção foram convertidas e padronizadas para 100 mL, de forma a permitir a comparação entre os produtos.

O objetivo principal do estudo foi a comparação da composição lipídica (g/100 mL) e do valor energético (kcal/100 mL) entre azeites de oliva e óleos vegetais compostos. Como objetivos secundários, analisou-se a presença de alegações nutricionais e de informações sobre o percentual de azeite declarado nos rótulos dos óleos compostos. Por se tratar de pesquisa baseada exclusivamente em informações rotulárias de produtos comercializados, sem o envolvimento de seres humanos ou animais, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Para fins de neutralidade, as marcas foram identificadas por códigos (Marca A, Marca B e Marca C), evitando qualquer forma de promoção comercial.

3. Resultados e Discussão

A análise da composição nutricional de diferentes marcas de azeite de oliva e óleo composto, o qual configura-se como uma mistura de óleo refinado com 10% a 15% de azeite de oliva demonstra diferenças importantes que impactam tanto a qualidade nutricional quanto a percepção do consumidor quanto à saúde cardiovascular e valor agregado desses produtos (Tabela 1). Os dados mostram que, em porções de 13 ml, medida referente a uma colher de sopa, os óleos compostos e os azeites de oliva extravirgem possuem, em média, o mesmo valor calórico, cerca de 108 kcal, com exceção das versões de uma das marcas analisadas, que apresentou valor energético levemente superior, 117 kcal. Essa diferença está diretamente relacionada ao conteúdo de gorduras totais, que é de 12 g nos produtos das marcas A e B, enquanto nos produtos da marca C, o valor chega a 13 g por porção.

Tabela 1: Análise da diferença de composição nutricional entre azeite e óleo composto de diferentes marcas.

Informação Nutricional	Óleo composto Marca A	Azeite Marca A	Óleo composto Marca B	Azeite Marca B	Óleo composto Marca C	Azeite Marca C
Valor energético (13ml)	108Kcal	108Kcal	108Kcal	108Kcal	117Kcal	117Kcal
Carboidratos	0g	0g	0g	0g	0g	0g
Proteínas	0g	0g	0g	0g	0g	0g
Gorduras totais	12g	12g	12g	12g	13g	13g
Gorduras saturadas	1,9g	1,9g	1,9g	0g	1,9g	2,0g
Gorduras trans	0g	0g	0g	0g	Nd	0g
Gorduras Mono-insaturadas	9,1g	9,3g	3,9g	9,1g	Nd	9,8g
Gorduras Poli-insaturadas	1,0g	0,8g	6,2g	1g	Nd	1,3g
Sódio	0mg	0mg	0mg	0mg	Nd	0mg

Nd: Não declarado.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Ao analisar os tipos de gordura, observam-se diferenças na qualidade lipídica. Os azeites de oliva extravirgem apresentam teores significativamente mais elevados de gorduras monoinsaturadas, em especial o ácido oleico, que é conhecido por seus benefícios à saúde cardiovascular. Os valores oscilam entre 9,1 g e 9,8 g por porção de 13 ml, confirmando o perfil lipídico típico do azeite de oliva extravirgem. Em contraste, os óleos compostos apresentam teores de gorduras monoinsaturadas bem inferiores, especialmente o óleo composto marca B, com apenas 3,9 g. Essa diferença é um forte indicativo de maior proporção de óleos refinados, como óleo de soja ou de girassol, na formulação desses produtos.

Estudos demonstram que após três meses de intervenção com uma dieta tradicional do tipo mediterrânea, especialmente quando enriquecida com azeite de oliva extravirgem, foi verificada redução na expressão de genes relacionados a processos inflamatórios e ao estresse oxidativo em indivíduos saudáveis. Por outro lado, o grupo controle, o qual não seguiu a dieta tipo mediterrânea, apresentou tendência a aumentar a expressão gênica de dois receptores inflamatórios envolvidos na patogênese da aterosclerose (CXCR2, CXCR3) (Hernando-Redondo *et al.*, 2025). Ressalta-se assim, a importância do consumo do azeite de oliva extravirgem em virtude de suas propriedades funcionais.

Outro ponto relevante é o teor de gorduras poli-insaturadas, que tende a ser maior nos óleos compostos. O óleo composto da Marca B, por exemplo, contém 6,2 g de gorduras poli-insaturadas, comparado a apenas 1 g no azeite da mesma marca. Essa característica reforça o uso de óleos vegetais ricos em ácidos graxos poli-insaturados, como o ácido linoleico, que são mais instáveis à oxidação e, portanto, menos recomendados para processos de aquecimento intenso. Por outro lado, os azeites extravirgens, apesar de apresentarem menor teor dessas gorduras, são naturalmente mais estáveis devido à presença de compostos antioxidantes (Fitó; de la Torre; Covas, 2020).

Nesse contexto, o estresse oxidativo, decorrente da ação de radicais livres, está fortemente relacionado à gênese e à progressão de diversas enfermidades, incluindo doenças cardiovasculares, câncer e distúrbios neurodegenerativos. Tendo como base a dieta mediterrânea, o azeite de oliva configura-se como a principal fonte lipídica, apresentando efeitos protetores frente a condições associadas ao estresse oxidativo, bem como no processo de envelhecimento. Esse benefício é atribuído não apenas ao seu elevado teor de ácidos graxos monoinsaturados, em especial o ácido oleico, mas também à presença de compostos bioativos minoritários com reconhecida atividade antioxidante (Covas, 2018; Weinbrenner, 2004).

Em relação as gorduras saturadas, são similares entre os produtos, variando entre 1,9 g e 2,0 g, não representando um critério de distinção relevante. A ausência de gorduras trans e de sódio em todos os produtos analisados também é coerente com a regulamentação e com o perfil esperado para óleos vegetais e azeites.

O crescimento da demanda por azeite no mercado brasileiro, aliado ao seu elevado valor comercial, tem favorecido práticas de adulteração por parte de alguns produtores. Segundo alguns estudos a forma mais recorrente de fraude consiste na adição de óleos de qualidade inferior, estratégia que reduz os custos de produção, mas compromete as características sensoriais e físico-químicas do produto (Casadei, 2021). A incorporação desses óleos ao azeite de oliva extravirgem pode interagir com seus constituintes, resultando na degradação de nutrientes e, em certos casos, na formação de compostos tóxicos (Silva e Schmiele, 2021). Porém, se a mistura de produtos for devidamente declarada no rótulo não há a prática de fraude alimentar.

Tem-se discutido nos últimos anos o termo "letramento nutricional", o qual refere-se ao conjunto de habilidades cognitivas, sociais e práticas que permitem ao indivíduo acessar, compreender, avaliar e aplicar informações sobre alimentação e nutrição de modo a realizar escolhas alimentares conscientes e adequadas, favorecendo a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida. Esse conceito envolve não apenas o conhecimento sobre nutrientes e alimentos, mas também a capacidade crítica de interpretar rótulos (Krause *et al.*, 2016; Vidgen e Gallegos, 2014; Velardo, 2015). De forma que a semelhança nas embalagens dos produtos pode apresentar-se como um fator de confusão entre os consumidores menos letrados, os quais não reconhecem as diferenças nutricionais entre óleos compostos e azeites. Um exemplo de dois alimentos pesquisados da mesma marca é apresentado na figura 1.

Figura 1: Diferença entre as embalagens de azeite de oliva-extravirgem e óleo vegetal composto. A) Azeite B) Óleo composto.



Fonte: Autores, 2025.

Outro ponto relevante é que uma pesquisa realizada pelo instituto americano *McKinsey e Company* no ano de 2024 mostrou que um a cada três brasileiros tem comprado produtos mais baratos que o habitual, refletindo o aumento no preço alimentos. Essa mesma pesquisa mostrou que o Brasil se tornou líder na incorporação de marcas mais baratas no mercado. Nos últimos 12 meses, de acordo com a Fundação Getúlio Vargas (FGV) a inflação dos alimentos foi 40% maior que a inflação geral medida pelo Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA), fazendo com que os consumidores optassem por opções ainda mais baratas, sem levar em consideração as características nutricionais do produto.

De forma geral, a comparação entre os óleos compostos e os azeites extravirgens evidencia que, embora visualmente semelhantes e muitas vezes dispostos lado a lado no mercado, os óleos compostos são nutricionalmente inferiores aos azeites de oliva extravirgem, especialmente no que diz respeito à proporção de gorduras monoinsaturadas e ao potencial antioxidante, que não está refletido na tabela nutricional, mas é uma característica funcional do azeite extravirgem.

Além disso, a prática de rotular produtos com apenas 15% de azeite como “óleo composto” pode induzir o consumidor ao erro, levando-o a acreditar que está adquirindo um produto com qualidade e benefícios semelhantes aos do azeite extravirgem, o que não se sustenta sob análise nutricional.

4. Conclusão

Os resultados desta pesquisa permitem afirmar que, apesar da semelhança visual e da disposição conjunta nos pontos de venda, os óleos vegetais compostos apresentam perfil nutricional significativamente inferior ao azeite de oliva extravirgem. Embora ambos apresentem valores energéticos equivalentes por porção, as diferenças na composição lipídica são evidentes, como por exemplo, o azeite de oliva extravirgem destaca-se pelos teores mais elevados de ácidos graxos monoinsaturados, especialmente o ácido oleico, associado a benefícios comprovados para a saúde cardiovascular. Em contrapartida, os óleos compostos apresentaram concentrações reduzidas de gorduras monoinsaturadas e maior proporção de

gorduras poli-insaturadas, mais suscetíveis à oxidação e menos estáveis em processos de aquecimento.

Adicionalmente, a prática de comercializar óleos compostos contendo apenas 10 a 15% de azeite, sob denominação que remete ao azeite de oliva, pode induzir o consumidor ao erro, criando uma percepção equivocada de equivalência entre produtos de qualidade nutricional distinta. Esse aspecto reforça a relevância da leitura crítica de rótulos e da educação alimentar como ferramentas para a promoção de escolhas mais conscientes.

Dessa forma, o presente estudo reafirma a importância de priorizar o consumo de azeite de oliva extravirgem em dietas voltadas à saúde cardiovascular, destacando a necessidade de maior clareza na rotulagem e de políticas que favoreçam o acesso a alimentos de comprovada qualidade nutricional.

Referências

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Instrução Normativa nº 75, de 8 de outubro de 2020. Declaração da rotulagem nutricional dos alimentos embalados. *Diário Oficial da União*, Brasília, 09 out. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. Rotulagem nutricional dos alimentos embalados. *Diário Oficial da União*, Brasília, 09 out. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 481, de 23 de março de 2021. Requisitos sanitários para óleos e gorduras vegetais. *Diário Oficial da União*, Brasília, 24 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 270, de 22 de setembro de 2005. Regulamento técnico para óleos vegetais, gorduras vegetais e creme vegetal. *Diário Oficial da União*, Brasília, 23 set. 2005. Seção 1.

CASADEI, Elena; VALLI, Elisabetta; PANNI, Federica; DONARSKI, Julia; FARRÚS GUBERN, Jordi; LUCCI, Paola; CONTE, Luisa; LACOSTE, Florent; MAQUET, Alain; BRERETON, Paul; BENDINI, Alessandra; GALLINA TOSCHI, Tullia. Emerging trends in olive oil fraud and possible countermeasures. **Food Control**, v. 124, p. 107902, jul. 2021.

COVAS, Maria Isabel. Bioactive effects of olive oil phenolic compounds in humans: reduction of heart disease factors and oxidative damage. **Inflammopharmacology**, [s.l.], v. 16, p. 216-218, jun. 2008.

ESTRUCH, Ramon; ROS, Emilio; SALAS-SALVADÓ, Jordi; et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. **The New England Journal of Medicine**, Boston, v. 378, n. 25, p. e34, jun. 2018.

FITÓ, Montserrat; DE LA TORRE, Rafael; COVAS, Maria Isabel. Olive oil and oxidative stress. **Molecular Nutrition & Food Research**, [s.l.], v. 51, p. 1215-1222, dez. 2007.

HERNANDO-REDONDO, Javier; HERNÁEZ, Álvaro; SANLLORENTE, Álvaro; PINTÓ, Xavier; ESTRUCH, Ramon; SALAS-SALVADÓ, Jordi; CORELLA, Dolores; ARÓS, Fernando; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, Miguel Ángel; SUBIRANA, Isaac; MUÑOZ-AGUAYO, David; MALCAMPO, Marta; SERRA-MAJEM, Lluís; ROMAGUERA, Dora; LAPETRA, José; ROS, Emilio; TINAHONES, Francisco; LAMUELA-RAVENTÓS, Rosa María; GÓMEZ-GRACIA, Enrique; FITÓ, Montserrat; CASTAÑER, Olga. Mediterranean diet modulates gene expression of cholesterol efflux receptors in high-risk cardiovascular patients. **Molecular Nutrition & Food Research**, [s.l.], v. 69, n. 13, p. e70050, jul. 2025.

KRAUSE, Corinna; SOMMERHALDER, Katharina; BEER-BORST, Susanne; ABEL, Thomas. Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. **Health Promotion International**, Oxford, v. 33, n. 3, p. 378-389, set. 2016.

MILLMAN, Jack F.; OKAMOTO, Shusuke; TERUYA, Takuro; UEMA, Tomoko; IKEMATSU, Shinsuke; SHIMABUKURO, Michio; MASUZAKI, Hideaki. Extra-virgin olive oil and the gut-brain axis: influence on gut microbiota, mucosal immunity, and cardiometabolic and cognitive health. **Nutrition Reviews**, Oxford, v. 79, n. 12, p. 1362-1374, dez. 2021.

MCKINSEY & COMPANY. Sentimento do consumidor: O consumidor brasileiro hoje – 2024. São Paulo, 2024. Disponível em: <https://sentimentodoconsumidor.mckinsey.com/>. Acesso em: 15 set. 2025.

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, Carlos Alberto; RIBAS FILHO, Diógenes; MELLO, Elza Daniel de; MELZ, Gabriela; ALMEIDA, Ana Carolina Fialho de. Azeite de oliva e suas propriedades em preparações quentes: revisão da literatura. **International Journal of Nutrology**, [s.l.], v. 8, n. 2, p. 13-20, mai./ago. 2015.

PERŠURIĆ, Ana S. Ivanov; DAMIJANIĆ, Anamarija T. Connections between healthy behaviour, perception of olive oil health benefits, and olive oil consumption motives. **Sustainability**, Basel, v. 13, n. 14, p. 7630, jul. 2021.

SILVA, Bruna da; SCHMIELE, Mariana. From olive to olive oil: a general approach. **Research, Society and Development**, [s.l.], v. 10, n. 3, p. e32210313408, mar. 2021.

VELARDO, Stefania. The nuances of health literacy, nutrition literacy, and food literacy. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, Philadelphia, v. 47, n. 4, p. 385-389, jul./ago. 2015.

VIDGEN, Helen A.; GALLEGOS, Danielle. Defining food literacy and its components. **Appetite**, London, v. 76, p. 50-59, mar. 2014.

WEINBRENNER, Tobias; FITÓ, Montserrat; FARRÉ ALBALADEJO, María; SAEZ, Gregorio T.; RIJKEN, Peter; TORMOS, Carlos; COOLEN, Sietse; DE LA TORRE, Rafael; COVAS, Maria Isabel. Bioavailability of phenolic compounds from olive oil and oxidative/antioxidant status at postprandial state in healthy humans. **Drugs**



under Experimental and Clinical Research, [s.l.], v. 30, n. 5-6, p. 207-212, nov./dez. 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Healthy diet. Geneva: WHO, 2020.
Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
Acesso em: 15 jul. 2025.