

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA GRANDE DOURADOS
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**RECEITUÁRIO DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS: CONTRIBUIÇÃO A
ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM BANCO DE
ALIMENTOS**

HELEN CRISTINA FRANCISCA VIEIRA IBIAPINA

Bacharel em Nutrição

**DOURADOS-MS
2018**



Universidade Federal
da Grande Dourados

HELEN CRISTINA FRANCISCA VIEIRA IBIAPINA

**RECEITUÁRIO DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS: CONTRIBUIÇÃO A
ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM BANCO DE
ALIMENTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso elaborado em artigo de acordo com as normas da Revista Extensio, como requisito para conclusão do curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde, da Universidade Federal da Grande Dourados, sob orientação da Profa. Dra. Angélica Margarete Magalhães.

**DOURADOS-MS
2018**

RECEITUÁRIO DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS: CONTRIBUIÇÃO A ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM BANCO DE ALIMENTOS

RESUMO

Objetivo: Desenvolver um receituário de preparações culinárias à base de frutas e hortaliças, visando a capacitação de beneficiários das doações de alimentos do programa Mesa Brasil SESC.

Metodologia: O estudo foi dividido em duas partes. A primeira constituiu-se de um levantamento dos alimentos operacionalizados pela unidade de Dourados, MS. A segunda etapa foi um levantamento de preparações culinárias que contemplassem os alimentos operacionalizados.

Resultados: Com utilização dos dados, foi elaborado um livreto com receitas de fácil preparo, que demandavam poucos ingredientes e de baixo custo, além de pouco equipamentos e utensílios.

Conclusão: O projeto contribuiu com as ações educativas do programa Mesa Brasil ao oferecer um material didático de fácil compreensão e, que permitirá o uso racional dos alimentos doados.

Palavras-clave – Alimentos. Aproveitamento Integral de alimentos. Doação de Alimentos. Técnica Dietética.

ABSTRACT

Objective: To develop a recipe book of culinary preparations based on fruits and vegetables, aiming at the training of recipients of food donations from the Mesa Brasil SESC program. **Methodology:** The study was divided into two parts. The first one consisted of a food survey operated by the unit of Dourados, MS. The second stage was a survey of culinary preparations that contemplated food operationalized.

Results: With the use of the data, a booklet was prepared with easy-to-prepare recipes that demanded few ingredients and low cost, as well as little equipment and utensils.

Conclusion: The project contributes with the educational actions of the Mesa Brasil program by offering an educational material that is easy to understand and will allow the rational use of donated foods.

Keywords - Foods. Integral use of food. Food donation. Dietetic Technique.

RESUMEN

Objetivo: Desarrollar un recetario de preparaciones culinarias a base de frutas y hortalizas, visando la capacitación de beneficiarios de las donaciones de alimentos del programa Mesa Brasil SESC.

Metodología: El estudio se dividió en dos partes. La primera se constituyó de un levantamiento de los alimentos operacionalizados por la unidad de Dorados, MS. La segunda etapa fue un levantamiento de preparaciones culinarias que contemplasen los alimentos operacionalizados.

Resultados: Con la utilización de los datos, se elaboró un folleto con recetas de fácil preparación, que demandaban pocos ingredientes y de bajo costo, además de poco equipamiento y utensilios.

Conclusión: El proyecto contribuye con las acciones educativas del programa Mesa Brasil al ofrecer un material didáctico de fácil comprensión y, que permitirá el uso racional de los alimentos donados.

Palabras clave - Alimentos. Aprovechamiento Integral de alimentos. Donación de Alimentos. Técnica Dietética.

INTRODUÇÃO

O Brasil se destaca entre os países do terceiro mundo com o melhor desempenho no enfrentamento da situação de fome da população, de acordo com dados da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura – FAO (ASSIS, PRIORE e FRANCESCHINI, 2017; BRASIL, 2017). Em 2014, o Brasil saiu do Mapa Mundial da Fome, conforme o relatório Estado da Insegurança Alimentar no Mundo, o qual demonstrou que entre 2002 e 2013, o número de brasileiros em situação de subalimentação caiu em 82% (FAO, 2018).

O fato do Brasil ter saído do mapa da fome se deu em virtude de um conjunto de ações de combate à pobreza, como o aumento real do salário mínimo, o crescimento do emprego formal, a progressiva expansão do Programa Bolsa Família, o fortalecimento do Programa Nacional de Alimentação Escolar, o apoio à agricultura familiar e o Programa Cisternas, entre outros (BRASIL, 2017). No entanto, esse processo se iniciou na última década do século passado, com destaque para a Estratégia Fome Zero, que se iniciou com Ação da Cidadania contra a Fome, a Miséria e pela Vida, a qual se tornou programa de governo em 2003. (HELING, et al., 2017; SILVA, 2003).

O programa fome zero foi elaborado com base em quatro eixos articuladores: acesso aos alimentos, fortalecimento da agricultura familiar, geração de renda e articulação, mobilização e controle social, sendo que no eixo acesso, foi incluído o Programa Doações de Alimentos, originalmente instituído pela Ação da Cidadania contra a Fome (BRASIL, 2018a). Essas doações evoluíram para a criação dos Bancos de Alimentos (BAs), tanto privados, como públicos que são equipamentos de Segurança Alimentar e Nutricional - SAN, os quais coletam onde sobra para distribuir onde faltam alimentos (BRASIL, 2006).

Os BAs surgiram com dupla função: minimizar o desperdício de alimentos e combater a fome, contribuindo para a melhoria da qualidade nutricional de refeições destinadas a públicos socialmente vulneráveis, sendo que, para isso, realizam coleta de alimentos que já não têm valor comercial, mas que ainda estão próprios para o consumo, procedendo a recepção dessas doações e encaminhando para públicos em situação de insegurança alimentar. (BRASIL, 2006; SESC, 2018a).

No Brasil, os BAs incorporaram uma terceira função, que é promover a melhoria das condições de vida de agricultores familiares, através do Programa de Aquisição de Alimentos – PAA (BRASIL, 2018b; HELING, et al., 2017) e, assim, há duas principais fontes fornecimento de alimentos aos BAs, ou seja, empresas comerciais que doam alimentos nos moldes tradicionais e o PAA que doa alimentos frescos e com alto valor comercial (HELING, et al., 2017).

Os BAs, segundo a Rede Brasileira de Bancos de Alimentos (BRASIL, 2015) se dividem em dois grandes grupos: públicos e privados, sendo os públicos sob gestão do Distrito Federal e municipal e, os privados, sob gestão de organizações da sociedade civil de interesse social que não possuam fins lucrativos. No ano de 2017, conforme, Tenuta e Teixeira (2017), havia no Brasil, 81 BAs públicos em funcionamento, que no ano de 2016, operaram um volume de 950 toneladas de alimentos. Atualmente, os bancos públicos de alimentos operam valores bem menores que aqueles da rede privada, sendo que no primeiro trimestre de 2018 um sistema privado de Banco de Alimentos operou um volume de 12.800 toneladas de alimentos, no Brasil (SESC, 2018b).

Dentre os BAs privados, se encontra o Mesa Brasil SESC, o qual executa suas atividades em todos os estados do país e Distrito Federal desde 2003, mas que, desde 1991 está engajado na luta contra a fome, tendo iniciado a sua atuação com um projeto chamado “Sopa e Pão,” no estado do Paraná é no ano 2000 o SESC iniciou o Banco de Alimentos na cidade do Rio de Janeiro, com a finalidade de minimizar a fome e o desperdício de alimentos, proporcionando uma alimentação rica em nutrientes para a população carente (BRASIL, 2015; SESC, 2018a). Para garantir essa alimentação às famílias carentes, o Mesa Brasil recolhe doações de locais que sobram e repassam para os que faltam, sendo que no primeiro ano em que o projeto teve sua expansão, mais de 173 mil pessoas já foram beneficiadas com uma quantidade de 4,6 mil toneladas de alimentos (SESC, 2018a).

Para além da doação de alimentos, de acordo com Roseno (2016), o programa também realiza atividades de educação alimentar e nutricional, explicando para as instituições atendidas como aproveitar o alimento e diversificar as preparações, uma vez que, cerca de 70% dos produtos recebidos pelo Mesa Brasil Sesc são hortifrúti e, como a maioria do público são crianças de creches além do fato de que a um risco de perdas devido à alta perecibilidade, são primordiais ações educativas para o melhor aproveitamento.

Considerando que os alimentos operacionalizados pelos BAs têm preservado o seu valor nutricional, mas via de regra estão próximos do prazo de validade é fundamental que haja uma orientação para o uso racional, estimulando a diversificação de preparações bem como o aproveitamento integral (SOUZA, et al., 2007; ROSENO, 2016).

A Política Nacional de Segurança Alimentar Nutricional no seu Art.3º, preconiza a “Instituição de processos permanentes de educação alimentar e nutricional, pesquisa e formação nas áreas de Segurança Alimentar e Nutricional e do Direito Humano a Alimentação Adequada” (BRASIL, 2006), assim, as instituições de ensino superior podem gerar e transferir conhecimentos aplicáveis ao processo de gestão de Bancos de Alimentos, auxiliando na promoção de educação

alimentar e nutricional que visa instruir os beneficiários no sentido de aproveitar ao máximo os alimentos doados.

Com base no exposto, este estudo teve por objetivo desenvolver um receituário de preparações culinárias a base de frutas e hortaliças, visando a capacitação de beneficiários das doações de alimentos do programa Mesa Brasil SESC.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é parte integrante de um projeto da Universidade Federal da Grande Dourados, de Implantação de um espaço de pesquisa com interface em ensino e extensão sobre Segurança Alimentar e Nutricional utilizando horta didática agroecológica e restaurante escola de empreendedorismo social e solidário, com financiamento do Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações - MCTIC, em parceria com o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq.

A pesquisa visou transferência de conhecimento para o programa de doações de Bancos de Alimentos e, nesse sentido as atividades foram vinculadas às ações educativas do programa Mesa Brasil SESC.

O estudo, realizado no período de novembro de 2017 a maio de 2018, foi dividido em duas partes. A primeira constituiu-se de um levantamento dos alimentos operacionalizados pela unidade Mesa Brasil de Dourados, MS. Para isso foi estabelecido um contato com a coordenação local e solicitada a relação de alimentos recebidos e respectivamente doados para as instituições beneficiárias. A partir desse levantamento passou-se à segunda etapa, que constituiu-se de um levantamento de preparações culinárias devidamente padronizadas no Restaurante Escola da Universidade Federal da Grande Dourados, MS, que contemplassem entre os ingredientes, alimentos constantes da relação fornecida pelo SESC Mesa Brasil, MS.

Para a seleção das receitas foram considerados aspectos relativos a fácil preparo, baixa demanda de equipamento e utensílios, pouca variedade de ingredientes, bem como, ingredientes de baixo custo.

Da união das duas etapas foi elaborado um livreto de receitas, contendo ingredientes, modo de preparo e rendimento.

RESULTADOS E ANÁLISES

De acordo com os dados levantados na primeira etapa, observou-se que os alimentos frequentemente operacionalizados pelo SESC Mesa Brasil Dourados, MS foram: Vagem, couve flor, brócolis, milho verde, pimentão, cenoura, chuchu, pepino, cebola, tomate, batata doce, berinjela, repolho, maçã, banana, melancia, beterraba, limão, legume misto, frutas mistas, batata, mamão, coco verde, laranja, aparas de verduras e folhosos, uva, abobora, manga, abacaxi, caqui, kiwi, goiaba, maracujá, poncã e alho.

Na segunda etapa foram identificadas 12 preparações culinárias que poderiam ser desenvolvidas com 22 dos 35 alimentos da relação: salada de repolho com maçã (repolho, maçã), arroz primavera (vagem, couve flor, brócolis, milho verde, pimentão, cebola, alho e cenoura), suco de melancia (melancia), suco de laranja com casa e cenoura (laranja e cenoura), salada de chuchu com tomate (chuchu e tomate), salada mix (pepino, cebola e tomate), nhoque de batata doce (batata doce), Suco de beterraba com limão (beterraba e limão), arroz com abóbora (Abobora, cebola e alho), suco de maracujá (maracujá), doce de banana cremoso (banana). Essas receitas foram organizadas em formato de livreto com dimensões de 15 cm por 10 cm, com um total de 10 páginas, contendo ingrediente, modo de preparo e rendimento, as receitas foram escritas em linguagem simples par fácil entendimento, demonstradas a seguir:



Salada mix

1 pepino

1 cebola

1 tomate

Modo de preparo

Higienize todos os ingredientes.

Descasque a cebola e corte em cubos

Pequeno, escale em água fervente, escora e deixe esfriar.

Corte o tomate e o pepino em cubos, misture todos os ingredientes, tempere a gosto.

Rendimento: 4 porções

Salada de chuchu com tomate

Ingredientes

1 chuchu médio

1 tomate pequeno,

2/1xícaras(chá) de água

Modo de preparo

Descasque o chuchu e retire a sua semente, corte em cubos pequenos e leve para cozinhar em água até que esteja macio. Escora e deixe esfriar. Enquanto isso lave muito bem o tomate sanitize e corte em cubos pequenos misture o chuchu e o tomate, tempere com sal, azeite e vinagre (opcional).

Rendimento: 10 porções.

Suco de limão com beterraba

Ingredientes

2 unidades médias de limão

¼ de unidade pequena de beterraba

1 litro de água

Modo de preparo separe dois limões e uma beterraba pequena e higienize bem.

Esprema os limões, leve o caldo ao liquidificador juntamente com a beterraba e adicione a água, bata e coe.

Sirva bem gelado.

Rendimento: 4,4 porções.

Suco de maracujá

Ingredientes

3 unidades médias

1 litro de água

Modo de preparo

Lave e corte o maracujá.

Retire a polpa e bata com água e coe as sementes e sirva gelado. Adoce a gosto.

Rendimento: 4,4 porções

Nhoque de batata doce

Ingredientes

3 unidades médias de batata doce

3 xícaras de (chá) de amido de milho

1 litro de água

1 colher de sobremesa de sal

1 colher de sopa de óleo

Modo de preparo

Descasque e pique em pedaços a batata.

Leve a batata doce para cozinhar até que esteja macia.

Reservar o caldo e amasse a batata, formando um pirê.

Deixe amornar. Coloque 100 ml de caldo e vá misturando o

amido até formar uma massa homogenia que solte das

mãos. Em uma superfície lisa, faça rolinhos e corte o

nhoque. Leve ao fogo uma panela grande com (2 litros) de

água com sal e óleo, vá acrescentando o nhoque, a medida

que suba para a superfície, retire com o auxílio de uma

espumadeira e coloque em uma travessa, cobrindo com o

molho.

Rendimento: 3,68 porções.

Suco de melancia

Ingredientes

2 fatias pequenas

6 copos americanos de água

Modo de preparo

Corte a melancia em fatias pequenas, em seguida retire a casca verde e a semente, pique-a em cubos e bata com água no liquidificador. Sirva bem gelado. Rendimento: 6 porções.

Suco de laranja com casca e cenoura

Ingredientes

4 unidades médias de laranja

1 litro de água

2 colheres de sopa cenoura pequena

1/3 ou um gomo da casca da laranja

Modo de preparo

Lave bem a laranja, corte em cruz, descarte as sementes.

Leve os gomos descascados ao liquidificador com a água e um 1/3 de casca de uma das laranjas e a cenoura raspada.

Bata tudo no liquidificador e coe.

Rendimento: 4,8 porções

Salada de repolho com maçã

Ingredientes

½ de repolho

1 unidade pequena

2 colheres de chá de sal

2 colheres de sopa cheias

Modo de preparo

Corte bem fino o repolho,

pique a maçã em cubos bem pequenos misture tudo e tempere.

Rendimento: 13 porções.

Berinjela xadrez

1 Berinjela média

1 tomate médio

1 cebola pequena

Modo de preparo

Higienize todos os ingredientes.

Corte a berinjela em cubos e

leve para cozinhar até que esteja macia, escorar e deixe esfriar.

Descasque a cebola e corte em cubos

Pequeno, escale em água fervente, escora e deixe esfriar.

Corte o tomate em cubos,

misture todos os ingredientes, tempere a gosto.

Rendimento: 5 porções.

Arroz primavera

Ingredientes

2 dentes de alho
 2 colheres de sopa de óleo
 2 xícaras de (chá) de Sal
 5 Filé de frango
 ½ unidade de cebola
 1 unidade de cenoura
 4 colheres de sopa de milho verde
 1 colher de sopa de brócolis
 ½ colheres de sopa de vagem
 1 colher de sopa de couve flor
 ½ colheres de sopa de pimentão
 2 xícaras de (chá) de arroz
 6 xícaras de (chá) de água
 1 colher de (chá) de Sal

Modo de preparo

Corte os filés de frango em cubos e tempere com alho e sal, frite no óleo até dourar. Reserve. Em outra panela doure a cebola e o pimentão em óleo quente. Adicione a vagem, cenoura, milho verde, couve flor e o brócolis, junte um pouco de água e sal e deixe cozinhar até evaporar. Em seguida prepare o arroz branco só com água e sal. Junte o frango e os legumes e misture bem devagar.
 Rendimento: 4 porções.

Doce de banana

3 Bananas nanicas
 1 copo de açúcar
 1 copo de água fervente
 Modo de preparo

Leve o açúcar ao fogo até caramelizar, junte a água fervente formando uma calda, corte as bananas em rodela coloque na calda e deixe cozinhar em 3 minutos.

Arroz com abóbora

Ingredientes

¼ de abóbora
 2 copos de arroz
 2 dentes de alho
 1 unidade média de cebola
 5 colheres de sopa de óleo de soja

Modo de preparo

Em uma panela com água, coloque a abóbora e corte em pedaços grandes para ferver por 3 minutos, somente para amolecer a casca e facilitar a sua remoção.

Após, deixe a abóbora esfriar e corte-a em pedaços menores, retirando a casca e a semente. Volte ao fogo e cozinhe até que esteja macia. À parte, corte bem miúdo o alho e a cebola e doure no óleo quente. Junte o arroz e o sal mexendo bem. Adicione a água fervente e deixe cozinhar, quando a água estiver quase evaporado por completo, junte a abóbora amassada e deixe completar o cozimento.

Rendimento: 5 porções.

Este livreto de receitas foi desenvolvido para apoiar as ações educativas do Programa Bancos de Alimentos, como parte integrante do projeto da Universidade Federal da Grande Dourados, “Implantação de um espaço de pesquisa com interface em ensino e extensão sobre Segurança Alimentar e Nutricional utilizando horta didática agroecológica e restaurante escola de empreendedorismo social e solidário”, com financiamento do Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações - MCTIC, em parceria com o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto contribui com as ações educativas do Programa Mesa Brasil, SESC, ao oferecer um material didático de fácil compreensão, que permitirá o uso racional dos alimentos doados.

Estudos complementares que verifiquem o valor nutricional das preparações são recomendados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, S.C.R.; PRIORE, S.E.; FRANCESCHINI, S.C.C. Impacto do Programa de Aquisição de Alimentos na Segurança Alimentar e Nutricional dos agricultores. **Ciência & Saúde Coletiva**, 22(2):617-626, 2017.

BRASIL. a Ministério do Desenvolvimento Social. Os Eixos do Fome Zero. Disponível em: <<https://aplicacoes.mds.gov.br/sagi-data/misocial/home/eixos.php>>. Acesso em: 6 maio. 2018.

BRASIL. b Ministério do Desenvolvimento Social e Agrário. Programa de Aquisição de Alimentos (PAA). Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. Brasília, DF; Disponível em: <<http://www.mds.gov.br/segurancaalimentar>>. Acesso em 2018.

BRASIL, Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional – CAISAN. Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – PLANASAN 2016-2019. Brasília, DF: MDSA.CAISAN, 2017.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Manual de Implantação do Banco de Alimentos. Brasília; 2006. Disponível em: <<http://www.mds.gov.br>>.

BRASIL. Ministério do desenvolvimento- MDS. Rede Brasileira de Bancos de Alimentos. Brasília, DF: 2015. Disponível em: <http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/RBBA/MINUTA_Documento_RBBA.pdf>.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. Brasil em resumo. Disponível em: <<http://www.fao.org/brasil/fao-no-brasil/brasil-em-resumo/pt/>>. Acesso em: 7 maio. 2018.

HELING, C. A. et al. Programa de Aquisição de Alimentos em MS: Soberania Alimentar, Crise e Perspectivas de Superação. Realização, Dourados, MS: 2017. v. 4. n .07.

ROSENO, C. Mesa Brasil Sesc Combate o Desperdício de Alimentos. Brasília, DF: 2016. Disponível em: <<http://mds.gov.br/area-de-imprensa/noticias/2016/marco/ Mesa-brasil-sesc-combate-o-desperdicio-de-alimentos>>.

SESC. a O Mesa Brasil histórico: Disponível em: <<http://www.sesc.com.br/mesabrasil/historico.html>>. Acesso em: maio 2018

SESC. b O Mesa Brasil em Número. Disponível em: <<http://www.sesc.com.br/portal/site/mesabrasilsesc/numeros/>>. Acesso em: maio 2018.

SOUZA, P.D.J. et al. Análise Sensorial e Nutricional de Torta Salgada Elaborada Através do Aproveitamento Alternativo de Talos e Cascas de Hortaliças. Alimentação e Nutrição, v.18, n.1, p.55-60, 2007. Disponível em: <<http://servbib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/133/143>>. Acesso em: maio. 2018.

TENUTA. N.; TEIXEIRA. R. A. Eficácia dos Bancos de Alimentos de Minas Gerais no Combate às Perdas e Desperdícios de Alimentos. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas. v.24, n.1. jan./jun.2017.

SILVA. G. J. Segurança alimentar: uma agenda republicana. *Estud. Av*, São Paulo, v.17, n.48, mai./aug., 2003.

ANEXO

Normas Editoriais da Revista Extensio

A Comissão Editorial da Revista Extensio estabelece as seguintes normas editoriais para a recepção de textos na forma de artigos, ensaios, dossiês, resenhas, entrevistas e temas de atualidades:

1. Os textos poderão ser apresentados em língua portuguesa, espanhola ou inglesa;
2. Os textos em língua portuguesa deverão ser redigidos conforme a norma de apresentação de artigos da Associação Brasileira de Normas Técnicas – ABNT – NBR6022 de maio de 2003 e o modelo disponível no site da Revista. Para os artigos nas demais línguas deverão ser utilizadas as normas ISO equivalentes (com a exclusão da informação de autoria), mantendo-se o modelo disponível no site da Revista;
3. Os textos deverão ser remetidos através da plataforma SEER;
4. Os textos deverão ser digitados com a seguinte configuração: espaçamento 1,5, corpo 12, tipo Garamond, formato de papel A4, com marcações de parágrafo e deverão estar formatados em .doc ou .docx. Deve ser deixado espaço interlinear branco entre o título e sua versão para a língua inglesa, assim como versão para a língua espanhola. Vale ainda um espaço interlinear branco entre todos os títulos de seção e o texto, dois espaços interlinear branco entre o texto e o próximo título de seção;
5. A primeira lauda deve conter: o título do texto, sua versão para a língua inglesa e espanhola. O título em português, em inglês e em espanhol, expressando, de forma clara, a ideia do trabalho. Os resumos (de 100 a 150 palavras) e as palavras-chave que melhor representem o assunto do artigo em português, em inglês e em espanhol, estas últimas separadas por ponto. Sugere-se a utilização de três a cinco termos;
6. As citações no corpo do texto deverão ser redigidas de acordo com a NBR10520 ou norma ISO equivalente;
7. As referências bibliográficas deverão ser redigidas de acordo com a NBR6023 ou norma ISO equivalente;
8. O uso de notas, citações, gráficos, tabelas, figuras, quadros, fotografias etc., deve ser limitado ao mínimo indispensável;
9. Recomenda-se incluir o(s) nome(s) da(s) pessoa(s) que de alguma maneira auxiliaram seja na coleta de dados, nas ilustrações, ou mesmo na utilização de laboratórios mencionando "AGRADECIMENTOS" antes das Referências;
10. Os originais não deverão ser paginados.