



Nutrição sob a Ótica Teórica e Prática 2

Vanessa Bordin Viera
Natiéli Piovesan
(Organizadoras)

Atena
Editora
Ano 2021



Nutrição sob a Ótica Teórica e Prática 2

Vanessa Bordin Viera
Natiéli Piovesan
(Organizadoras)


Ano 2021

Editora Chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes Editoriais

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto Gráfico e Diagramação

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da Capa

Shutterstock

Edição de Arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os Autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
Prof^ª Dr^ª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof^ª Dr^ª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof^ª Dr^ª Ivone Goulart Lopes – Instituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^ª Dr^ª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Prof^ª Dr^ª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof^ª Dr^ª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^ª Dr^ª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^ª Dr^ª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^ª Dr^ª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof^ª Dr^ª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Prof^ª Dr^ª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof^ª Dr^ª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Prof^ª Dr^ª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof^ª Dr^ª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido

Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Prof^ª Dr^ª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof^ª Dr^ª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Prof^ª Dr^ª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina

Prof^ª Dr^ª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília

Prof^ª Dr^ª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina

Prof^ª Dr^ª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira

Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra

Prof^ª Dr^ª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras

Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria

Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia

Prof^ª Dr^ª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco

Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará

Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí

Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas

Prof^ª Dr^ª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Prof^ª Dr^ª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará

Prof^ª Dr^ª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma

Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá

Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados

Prof^ª Dr^ª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino

Prof^ª Dr^ª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof^ª Dr^ª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto

Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás

Prof^ª Dr^ª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná

Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás

Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof^ª Dr^ª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof^ª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^ª Dr^ª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^ª Dr^ª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^ª Dr^ª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Prof^ª Dr^ª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Prof^ª Dr^ª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Prof^ª Dr^ª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof^ª Dr^ª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^ª Dr^ª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Prof^ª Dr^ª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Prof^ª Dr^ª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Prof^ª Dr^ª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Conselho Técnico Científico

Prof. Me. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí
Prof. Dr. Alex Luis dos Santos – Universidade Federal de Minas Gerais
Prof. Me. Alexandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional
Prof^ª Ma. Aline Ferreira Antunes – Universidade Federal de Goiás
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof^ª Ma. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa
Prof^ª Dr^ª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof^ª Dr^ª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Prof^ª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá
Prof^ª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais
Prof. Me. Armando Dias Duarte – Universidade Federal de Pernambuco
Prof^ª Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar

Profª Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Me. Christopher Smith Bignardi Neves – Universidade Federal do Paraná
Prof. Ma. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Profª Drª Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas
Prof. Me. Clécio Danilo Dias da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Profª Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília
Profª Ma. Daniela Remião de Macedo – Universidade de Lisboa
Profª Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás
Prof. Me. Edevaldo de Castro Monteiro – Embrapa Agrobiologia
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases
Prof. Me. Eduardo Henrique Ferreira – Faculdade Pitágoras de Londrina
Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Prof. Me. Ernane Rosa Martins – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí
Prof. Dr. Everaldo dos Santos Mendes – Instituto Edith Theresa Hedwing Stein
Prof. Me. Ezequiel Martins Ferreira – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora
Prof. Me. Fabiano Eloy Atilio Batista – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas
Prof. Me. Francisco Odécio Sales – Instituto Federal do Ceará
Profª Drª Germana Ponce de Leon Ramírez – Centro Universitário Adventista de São Paulo
Prof. Me. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
Prof. Me. Givanildo de Oliveira Santos – Secretaria da Educação de Goiás
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
Prof. Me. Gustavo Krahl – Universidade do Oeste de Santa Catarina
Prof. Me. Helton Rangel Coutinho Junior – Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro
Profª Ma. Isabelle Cerqueira Sousa – Universidade de Fortaleza
Profª Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Me. Javier Antonio Albornoz – University of Miami and Miami Dade College
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará
Prof. Dr. José Carlos da Silva Mendes – Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social
Prof. Me. Jose Elyton Batista dos Santos – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Me. José Luiz Leonardo de Araujo Pimenta – Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria Uruguay
Prof. Me. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFPA
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis
Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR

Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^ª Ma. Lillian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
Prof^ª Ma. Lilians Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
Prof^ª Dr^ª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe
Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná
Prof^ª Ma. Luana Ferreira dos Santos – Universidade Estadual de Santa Cruz
Prof^ª Ma. Luana Vieira Toledo – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^ª Ma. Luma Sarai de Oliveira – Universidade Estadual de Campinas
Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos
Prof. Me. Marcelo da Fonseca Ferreira da Silva – Governo do Estado do Espírito Santo
Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior
Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo
Prof^ª Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará
Prof^ª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof. Me. Pedro Panhoca da Silva – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Prof^ª Dr^ª Poliana Arruda Fajardo – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Renato Faria da Gama – Instituto Gama – Medicina Personalizada e Integrativa
Prof^ª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Me. Robson Lucas Soares da Silva – Universidade Federal da Paraíba
Prof. Me. Sebastião André Barbosa Junior – Universidade Federal Rural de Pernambuco
Prof^ª Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão
Prof^ª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
Prof^ª Ma. Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana
Prof^ª Ma. Thatianny Jasmine Castro Martins de Carvalho – Universidade Federal do Piauí
Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné – Colégio ECEL Positivo
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Nutrição sob a ótica teórica e prática 2

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Bibliotecária: Janaina Ramos
Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Giovanna Sandrini de Azevedo
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizadores: Vanessa Bordin Viera
Natiéli Piovesan

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

N976 Nutrição sob a ótica teórica e prática 2 / Organizadoras
Vanessa Bordin Viera, Natiéli Piovesan. – Ponta Grossa
- PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5706-951-6

DOI 10.22533/at.ed.516210104

1. Nutrição. 2. Pesquisa. I. Viera, Vanessa Bordin
(Organizadora). II. Piovesan, Natiéli (Organizadora). III. Título.
CDD 613

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa.

APRESENTAÇÃO

O *e-book* “Nutrição sob a Ótica Teórica e Prática 2” traz 20 artigos científicos com temáticas atuais como alimentos biofortificados, análises de composição nutricional de cardápios, gordura trans, hábitos alimentares; dietas da moda, transtornos alimentares; aleitamento materno; vitamina D, alimentação saudável, entre outros assuntos que envolvem diversas áreas da nutrição.

Convidamos todos para uma leitura visando obter conhecimento e promover reflexões sobre os temas deste *e-book*.

Vanessa Bordin Viera
Natiéli Piovesan

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

ADOÇÃO DE ALIMENTOS BIOFORTIFICADOS COMO ESTRATÉGIA PARA SUPRIR AS DEFICIÊNCIAS DE MICRONUTRIENTES NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Alinne Oliveira Nunes Azevedo

Fabiola Teixeira Azevedo

Clara dos Reis Nunes

DOI 10.22533/at.ed.5162101041

CAPÍTULO 2..... 16

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE CARDÁPIOS DISPONIBILIZADOS POR BLOGUEIRAS EM SITES DA INTERNET

Vanessa Barros de Carvalho

Maria Luiza Maranhão Fonseca

Cleudiane de Jesus Louredo Pereira

Samara dos Santos Feitosa

Silvio Carvalho Marinho

Jethania Glasses Cutrim Furtado Ferreira

Karyne Antonia de Sousa Figueredo

Marcos Roberto Campos de Macedo

DOI 10.22533/at.ed.5162101042

CAPÍTULO 3..... 27

ARROZES ESPECIAIS: INCENTIVO A CRIAÇÕES GASTRONÔMICAS

Mariluce Luglio Kosugi

DOI 10.22533/at.ed.5162101043

CAPÍTULO 4..... 34

AUXILIO DA NUTRIÇÃO NO TRATAMENTO DA ESCLEROSE LATERAL AMIOTRÓFICA

Amanda Diely Brito Bulhões da Silva

Alexandre Augusto Pinheiro de Oliveira

Giulianna Campos Lamas

Juliana Carolina Pantoja Revorêdo

DOI 10.22533/at.ed.5162101044

CAPÍTULO 5..... 43

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS FONTES DE GORDURA TRANS

Marcela Brito Parente

Karla Cavalcante Quadros

Hugo Rangel Fernandes

DOI 10.22533/at.ed.5162101045

CAPÍTULO 6..... 58

DESENVOLVIMENTO E CARACTERIZAÇÃO DE BISCOITO FUNCIONAL PRODUZIDO COM RESÍDUOS DA INDUSTRIALIZAÇÃO DA UVA

Marvi Paola Sommer da Silva

Rosselei Caiel da Silva
Rochele Cassanta Rossi
Ingrid Duarte dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.5162101046

CAPÍTULO 7..... 66

EFFICACY OF SUPPLEMENTATION WITH MYO-INOSITOL IN THE TREATMENT OF POLYCYSTIC OVARY SYNDROME - META-ANALYSIS

Paula Porto Machado de Paula
Lucas Cândido Gonçalves
Paulo Alex Neves da Silva
Antonio Márcio Teodoro Cordeiro Silva
Xisto Sena Passos
Natália Menezes Silva

DOI 10.22533/at.ed.5162101047

CAPÍTULO 8..... 82

FATOR DE CORREÇÃO DE HORTALIÇAS EM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO: INDICADOR DE BOAS PRÁTICAS E SUSTENTABILIDADE

Suzana Felix dos Santos
Priscila Guadagno de Souza
Talita Braga de Brito Nogueira
Ana Elizabeth Cavalcante Fai

DOI 10.22533/at.ed.5162101048

CAPÍTULO 9..... 97

FERRAMENTAS DE GERENCIAMENTO PARA O CONTROLE DE CUSTOS EM UNIDADES PRODUTORAS DE REFEIÇÕES (UPRs)

Candice de Oliveira Aires Sousa
Teresa Elisa Sousa da Silva
Grazielle Louise Ribeiro de Oliveira

DOI 10.22533/at.ed.5162101049

CAPÍTULO 10..... 116

HÁBITOS ALIMENTARES APRESENTADOS POR ESTUDANTES DE UMA ESCOLA PRIVADA DE MACEIÓ/AL

Deborah Maria Tenório Braga Cavalcante Pinto
Karen Bastos de Amorim
Pedro de Medeiros Monteiro
Fabiana Palmeira Melo Costa
Vinícius Tenório Braga Cavalcante Pinto
Letícia Aldeman de Oliveira Rodrigues
Eduarda de Almeida Paz Costa

DOI 10.22533/at.ed.51621010410

CAPÍTULO 11..... 124

INOVAÇÃO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Anna Claudia Sahade Brunatti Abrão

Pedro Henrique Silva de Rossi

DOI 10.22533/at.ed.51621010411

CAPÍTULO 12..... 132

IMPACTOS DA UTILIZAÇÃO DE DIETAS DA MODA NA SAÚDE DE INDIVÍDUOS EXCESSO DE PESO E OBESOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Brenda Pontes do Nascimento

Hercília Oliveira Santos

Sandra Machado Lira

Carla Laine Silva Lima

Marcelo Oliveira Holanda

Paula Alves salmito

Fernando Cesar Rodrigues Brito

Natalia do Vale Canabrava

Chayane Gomes Marques

José Ytalo Gomes da Silva

Bruno Bezerra da Silva

Raquel Teixeira Terceiro Paim

DOI 10.22533/at.ed.51621010412

CAPÍTULO 13..... 142

INSEGURANÇA ALIMENTAR EM MULHERES GESTANTES E NÃO GESTANTES

Flávia Maiele Pedroza Trajano

Rafaela Lira Formiga Cavalcanti de Lima

Maria Augusta Correa Barroso Magno Viana

Maria do Carmo Pedroza Trajano

Nadjeanny Ingrid Galdino Gomes

João Agnaldo do Nascimento

Rodrigo Pinheiro de Toledo Vianna

DOI 10.22533/at.ed.51621010413

CAPÍTULO 14..... 155

VIVÊNCIA DE ACADÊMICA DE NUTRIÇÃO EM BANCO DE LEITE HUMANO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Gabrielle Tomaz Nunes

Grace Kelly Pestana dos Santos

Roseli Correia

Elizabete Helbig

DOI 10.22533/at.ed.51621010414

CAPÍTULO 15..... 166

OS MÉTODOS DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR CONVENCIONAL E BABY-LED WEANING (BLW): UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Diely Brito Bulhões da Silva

Alexandre Augusto Pinheiro de Oliveira

Giulianna Campos Lamas

Juliana Carolina Pantoja Revorêdo

DOI 10.22533/at.ed.51621010415

CAPÍTULO 16..... 177

OS PRIMEIROS MIL DIAS DA CRIANÇA: UMA JANELA DE OPORTUNIDADES À PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Aline Prado dos Santos
Sarah Camila Fortes Santos
Leidiany Ramos Brito Silva

DOI 10.22533/at.ed.51621010416

CAPÍTULO 17..... 182

PERCEÇÃO DA AUTOIMAGEM E RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO

Renata Castelo Aguiar
Rodrigo Holanda Torrel
Sandra Machado Lira
Carla Laine Silva Lima
Marcelo Oliveira Holanda
Paula Alves salmito
Fernando Cesar Rodrigues Brito
Natalia do Vale Canabrava
Chayane Gomes Marques
José Ytalo Gomes da Silva
Bruno Bezerra da Silva
Raquel Teixeira Terceiro Paim

DOI 10.22533/at.ed.51621010417

CAPÍTULO 18..... 194

PERCEÇÃO SOBRE A DIETA HOSPITALAR, MITOS E VERDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO DURANTE A GESTAÇÃO: RELATO DE ATIVIDADES ACADÊMICAS DE EXTENSÃO NO HU/FURG

Gabrielle Tomaz Nunes
Grace Kelly Pestana dos Santos
Roseli Correia
Elizabete Helbig

DOI 10.22533/at.ed.51621010418

CAPÍTULO 19..... 202

PERFIL DO ALEITAMENTO MATERNO E MORBIDADE POR DIARREIA EM CRIANÇAS COM ATÉ SEIS MESES DE VIDA

Leila Magda Rodrigues Almeida
Djanilson Barbosa Santos
Gisele Queiroz Carvalho

DOI 10.22533/at.ed.51621010419

CAPÍTULO 20..... 214

PREVALÊNCIA DA INSUFICIÊNCIA/DEFICIÊNCIA DA VITAMINA D E SUA ASSOCIAÇÃO COM EXPOSIÇÃO SOLAR E CONSUMO ALIMENTAR DE VITAMINA D E CÁLCIO EM PORTADORES DE FIBROSE CÍSTICA

Élida Felinto dos Prazeres

Raiane Fernandes de Azevedo Cruz
Maria Paula de Paiva
Dayanna Joyce Marques Queiroz
Celso Costa da Silva Júnior
Maria da Conceição Rodrigues Gonçalves

DOI 10.22533/at.ed.51621010420

CAPÍTULO 21.....227

I FEIRA DE SAÚDE E EDUCAÇÃO “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E VIDA”: CONSTRUINDO CAMINHOS PARA O CUIDADO

Kellen da Costa Barbosa
Aline Cristiane da Costa Dias
Georgette do Socorro Negrão Macedo
Alan Machado de Almeida

DOI 10.22533/at.ed.51621010421

SOBRE AS ORGANIZADORAS.....235

ÍNDICE REMISSIVO.....236

CAPÍTULO 2

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE CARDÁPIOS DISPONIBILIZADOS POR BLOGUEIRAS EM SITES DA INTERNET

Data de aceite: 29/03/2021

Data de submissão: 05/01/2021

Marcos Roberto Campos de Macedo

Centro Universitário Estácio São Luís

São Luís- MA

<http://lattes.cnpq.br/9177830263950873>

Vanessa Barros de Carvalho

Centro Universitário Estácio São Luís

São Luís- MA

<http://lattes.cnpq.br/2521219853221773>

Maria Luiza Maranhão Fonseca

Centro Universitário Estácio São Luís

São Luís- MA

<http://lattes.cnpq.br/6794151286065888>

Cleudiane de Jesus Louredo Pereira

Centro Universitário Estácio São Luís

São Luís- MA

<http://lattes.cnpq.br/1463203857120040>

Samara dos Santos Feitosa

Centro Universitário Estácio São Luís

São Luís- MA

<http://lattes.cnpq.br/5040150807568432>

Silvio Carvalho Marinho

Centro Universitário Estácio São Luís

São Luís- MA

<http://lattes.cnpq.br/1930843084480677>

Jethania Glasses Cutrim Furtado Ferreira

Centro Universitário Estácio São Luís

São Luís- MA

<http://lattes.cnpq.br/4485272019918811>

Karyne Antonia de Sousa Figueiredo

Faculdade Santa Terezinha - CEST

São Luís- MA

<http://lattes.cnpq.br/6684187992816340>

RESUMO: Os hábitos alimentares são desenvolvidos a partir de influências de familiares e da sociedade. Nesse contexto, existe uma grande preocupação com a saúde, condicionamento físico e principalmente com a estética, normalmente motivada pela insatisfação com o próprio corpo, o que, por sua vez, facilita a procura e adesão a dietas pobres em calorias indicadas por blogueiras fitness e veículas em site de internet. O objetivo do presente estudo é analisar a composição nutricional de cardápios disponibilizados pelas blogueiras em sites da internet. A pesquisa foi realizada no buscador Google encontrados em sites da internet, descritores para pesquisa “cardápios de blogueiras “, encontrados cardápios e selecionados 4 que continham 4 refeições diárias. Para a avaliação das dietas, foram calculados os nutrientes e energia de todos os cardápios selecionados pelo Software AVANUTRI® versão online (2020). Todas as dietas apresentaram teores inadequados de energia, macronutrientes e micronutrientes. Sendo assim, as dietas indicadas por blogueiras e promovidas em sites podem contribuir para o surgimento transtornos alimentares e promover deficiência de vitaminas e minerais. Desse modo, o uso indiscriminado de dietas disponibilizadas por blogueiras podem provocar problemas a saúde e por consequência comprometer a homeostase do organismo. O

seguimento de uma dieta deve ser orientado e acompanhado pelo nutricionista de forma individualizada para atender as demandas nutricionais e energéticas.

PALAVRAS-CHAVE: Cardápios, blogueiras, composição nutricional.

ANALYSIS OF THE NUTRITIONAL COMPOSITION OF MENU MAKES AVAILABLE BY BLOGGERS ON INTERNET SITES

ABSTRACT: Eating habits are developed based on influences from family and society. In this context, there is a great concern with health, physical conditioning and especially with aesthetics, usually motivated by dissatisfaction with the body itself, which, in turn, facilitates the search and adherence to diets low in calories indicated by fitness bloggers and vehicles on internet site. The aim of this study is to analyze the nutritional composition of menus made available by bloggers on internet sites. The search was carried out on the Google search engine found on internet sites, search descriptors “bloggers’ menus”, found menus and selected 4 that contained 4 daily meals. For the evaluation of the diets, the nutrients and energy of all the menus selected by the AVANUTRI® Software online version (2020) were calculated. All diets had inadequate levels of energy, macronutrients and micronutrients. Thus, the diets recommended by bloggers and promoted on websites can contribute to the emergence of eating disorders and promote vitamin and mineral deficiency. Thus, the indiscriminate use of diets provided by bloggers can cause health problems and consequently compromise the body’s homeostasis. The follow-up of a diet must be guided and monitored by the nutritionist in an individualized way to meet the nutritional and energy demands.

KEYWORDS: Menus, bloggers, nutrition composition.

1 | INTRODUÇÃO

A palavra “dieta” é derivada do grego *díaita*, que significa “modo de vida”. Apesar do seu significado, a palavra dieta muitas vezes é erroneamente abordada pela mídia e ganhou popularidade como sinônimo de restrição alimentar visando a perda de peso (FALCATO E GRAÇAS, 2015).

No Brasil, houve um aumento do número de indivíduos com obesidade nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018, sendo as maiores frequências de excesso de peso observadas entre mulheres em Manaus, Recife, e no Rio de Janeiro e as menores frequências de excesso de peso em Palmas, São Luís, Vitória e Goiânia (VIGITEL, 2018).

Nesse contexto, nota-se uma grande preocupação com a saúde, condicionamento físico e principalmente com a estética entre as pessoas que frequentam academias de ginásticas, que em sua maioria são mulheres que apresentam insatisfação com o próprio corpo, levando-as a aderirem a dietas pobres em calorias (MALESKI, CAPARROS e VIEBIG, 2016).

Diante disso, algumas blogueiras intitulam-se como coachs e nutricionistas esportivas, porém, não apresentam diplomas e certificações profissionais reconhecidos no

Brasil. Normalmente, as blogueiras alegam que o processo se iniciou com seu próprio emagrecimento, através de mudanças comportamentais, reeducação alimentar, elaboração de receitas mais saudáveis e com baixo teor calórico. Após o resultado satisfatório, que foi a redução de peso e a conquista de hábitos mais saudáveis, passaram a auxiliar seus familiares a buscarem a mesma transformação e, a partir disto, decidem estender o seu “programa” para terceiros, iniciando suas atividades com um programa de emagrecimento para atendimento ao público (MACEDO, 2017).

É importante frisar que o sucesso dessas dietas está no fato de prometerem resultados rápidos e por serem métodos modernos de emagrecimento (MARANGONI e MANÍGLIA, 2017).

No contexto atual, a mídia, em especial a internet, vem induzindo diretamente a alimentação das pessoas por meio da divulgação e propagação mais rápida de informações sobre alimentação e diversos modelos de dieta, os quais, trazem rasos embasamentos científicos, normalmente são inadequados e desequilibrados do ponto de vista nutricional (NOGUEIRA et al., 2016).

Essas dietas, seja com privação parcial ou total de alimentos ou nutrientes, estão intimamente ligadas ao atual conceito sociocultural de beleza. No entanto, as dietas impostas não promovem perda de peso no longo prazo, pois podem trazer consequências clínicas, físicas, emocionais e psicológicas, promovendo a obsessão por comida e podendo levar a transtornos alimentares (ALVARENGA et al, 2015).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar a composição nutricional de cardápios disponibilizados pelas blogueiras em sites da internet.

2 | MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo é de caráter quantitativo e descritivo, onde foram analisados cardápios encontrados em sites da internet. As ferramentas utilizadas foram o buscador Google e Software AVANUTRI® versão online (2020).

A pesquisa foi realizada no buscador Google utilizando os descritores para pesquisa “cardápios de blogueiras”, sendo encontrados diversos cardápios, no entanto, foram selecionados 4 cardápios que continham 4 refeições diárias, apresentavam as porções e/ou gramaturas dos alimentos e preparações. A nomenclatura adotada pelos cardápios foi a de ordem numérica, sendo ordenados em cardápio 1, 2, 3 e 4.

Para a avaliação das dietas, foram utilizados nutrientes e a energia de todos os cardápios propostos e calculados pelo Software AVANUTRI® versão online (2020).

A composição Nutricional foi avaliada a partir de 1 cardápio de 24 horas que continham as 4 refeições diárias (desjejum, almoço, lanche da tarde e jantar).

Para analisar os valores energéticos totais (VET), foi utilizado como referência o valor diário 2.000 kcal/dia para mulheres adultas sedentárias na faixa etária de 19 a 50

anos, recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) lançado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2014). Os macronutrientes como carboidrato, proteína e lipídios serão comparados com as recomendações em porcentagem pelas Dietary Reference Intakes (DRIs), que recomenda o consumo de 45-65% de carboidrato, 10-35% de proteína e 20-35% de lipídeos para adultos saudáveis, sendo considerados valores insuficientes aqueles abaixo do menor valor da faixa recomendação para cada macronutriente e sendo considerados excessivos aqueles acima do maior valor da faixa de recomendação.

Os micronutrientes como as vitaminas A, C, D e E, minerais como cálcio, ferro e zinco e as fibras serão comparados com as recomendações estipuladas nas Dietary References Intakes(DRIs). Serão considerados adequados resultados encontrados entre as recomendações das RDA (Recommended Dietary Allowance) ou AI (Adequate Intake). Dessa forma, os dados obtidos serão comparados com as seguintes recomendações: Vitamina A entre RDA= 700ug/dia; Vitamina C entre RDA= 75ug/dia; Vitamina D entre RDA= 5ug/dia; Vitamina E entre RDA= 15mg/dia; Cálcio entre AI = 1000mg/dia; Ferro entre RDA = 18mg/dia; Zinco entre RDA = 8mg/dia; Fibras AI = 25g/dia.

Os dados obtidos foram tabulados e analisados através de estatística descritiva, sendo expressos na forma de valor absoluto e relativo e apresentados na forma de quadro e figuras.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Está apresentado no quadro 1 a quantidade de macronutrientes encontrados nos cardápios selecionados da internet para a análise da composição nutricional.

Cardápios	VCT (kcal)	CHO (g)	CHO (%)	PTN (g)	PTN (%)	LIP (g)	LIP (%)	Fibras (g)
Cardápio 1	704,9	51,1	29,0	65,2	37,0	26,6	34,0	8,6
Cardápio 2	557,2	37,6	27,0	72,4	52,0	13,0	21,0	3,9
Cardápio 3	1.169,40	102,3	35,0	90,6	31,0	44,2	34,0	8,2
Cardápio 4	1.540,50	115,5	30,0	80,9	21,0	83,9	49,0	7,3

Quadro 1: valor calórico total dos cardápios e composição média de macronutrientes

Fonte: Os autores, 2020. Legenda: VCT: Valor Calórico Total; CHO: Carboidratos; PTN: Proteínas; LIP: lipídios

Dessa forma, observa-se uma grande variação entre os valores nutricionais dos cardápios ofertados. A análise da energia revelou um valor calórico médio de 993,0 kcal, resultado inferior ao recomendado pelo Guia alimentar para a população brasileira (2014) como referência o valor diário 2.000 kcal/dia para mulheres adultas sedentárias (BRASIL, 2014).

Como se pode observar, a oferta média de carboidratos foi insuficiente quando comparada com a recomendação das Dietary Reference Intakes (DRIs), que recomenda o consumo de 45-65%. Os valores de proteínas e lipídios estão de acordo com o recomendado que é 10-35% para proteínas e 20-35% para lipídios, porém, alguns valores estavam próximos de alcançar a porcentagem máxima recomendada.

A falta de equilíbrio entre os nutrientes oferecidos na refeição também foi observada no estudo de Veloso, Santana e Oliveira (2007), onde as refeições eram ricas em proteínas e gorduras e apresentavam baixa quantidade de carboidratos. Dessa forma, ressalta-se que o consumo excessivo de gorduras pode ocasionar dislipidemia e doenças cardiovasculares (BRANDÃO e GIOVANNONI, 2011).

O baixo conteúdo de fibras alimentares encontrados nos quatro cardápios também são preocupantes, pois a deficiência de fibras pode contribuir com o aparecimento de distúrbios e doenças gastrointestinais, como a síndrome do intestino irritável, apendicite, diverticulite, doença de Crohn, hemorroidas e constipação intestinal (BRAGA et al, 2019).

As figuras a seguir apresentam a comparação do conteúdo de micronutrientes avaliados nos cardápios com as recomendações das DRI's.

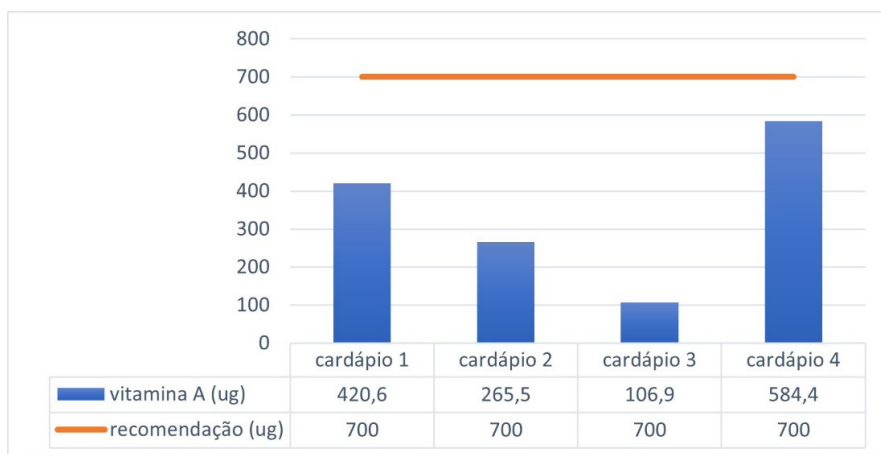


Figura 1: Avaliação do conteúdo de vitamina A dos cardápios selecionados

Fonte: os autores, 2020.

Observa-se que os cardápios analisados não apresentaram quantidades suficientes

de vitamina A de acordo com o recomendado, um dos primeiros sinais de deficiência dessa vitamina é a visão prejudicada pela perda de pigmentos visuais, podendo contribuir para o surgimento da nictalopia. Além disso, a deficiência de vitamina A pode provocar falhas em funções do organismo, como no desenvolvimento embrionário e na imunidade mediada por células, aumentando o risco de infecções.

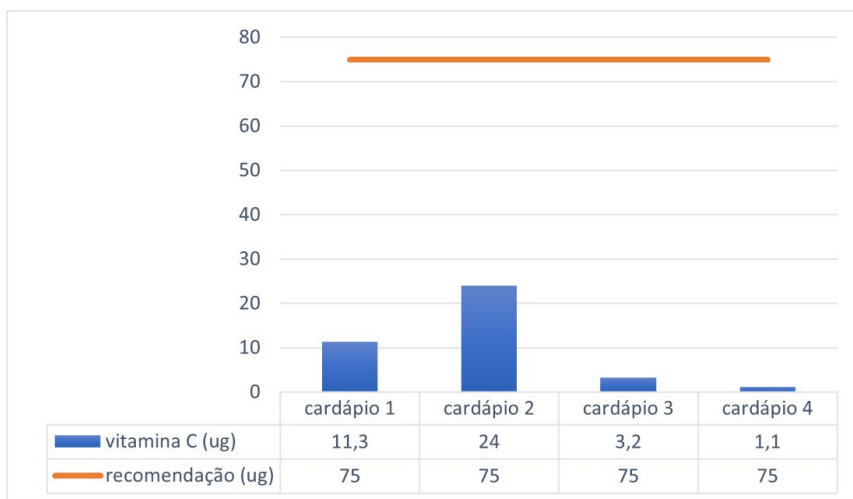


Figura 2: Avaliação do conteúdo de vitamina C dos cardápios selecionados

Fonte: os autores, 2020.

Observa-se que nenhum dos cardápios atingiram o conteúdo mínimo diário recomendado de Vitamina C para a faixa etária estudada. Sua deficiência resulta em escorbuto e conseqüentemente a perda dos dentes, hemorragias, cicatrização prejudicada das feridas e edema.

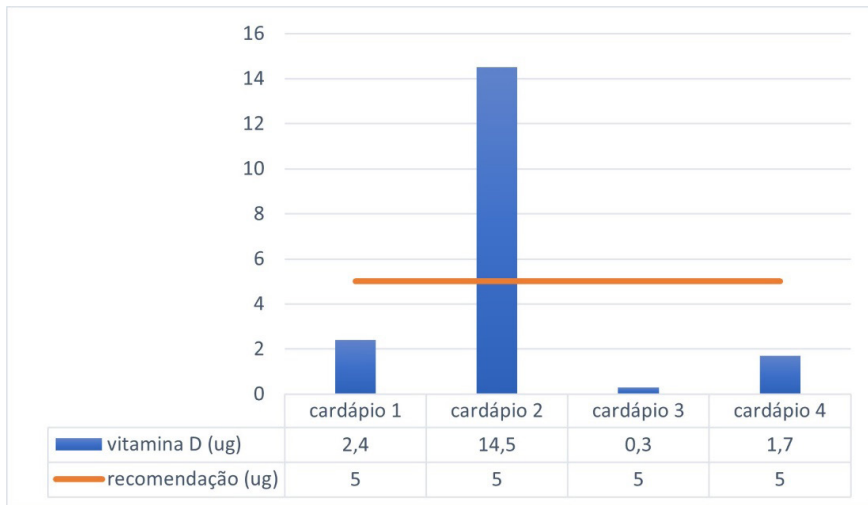


Figura 3: Avaliação do conteúdo de vitamina D dos cardápios selecionados

Fonte: os autores, 2020

Os cardápios 1, 3 e 4 não atingiram o conteúdo mínimo diário e o cardápio 2 ultrapassou o recomendado de Vitamina D para a faixa etária estudada. O excesso de vitamina D, conforme encontrado no cardápio 2, pode contribuir para o evento de calcificação de tecidos moles, enquanto que a sua deficiência está relacionada com o surgimento do processo de osteomalácia, raquitismo e osteoporose.

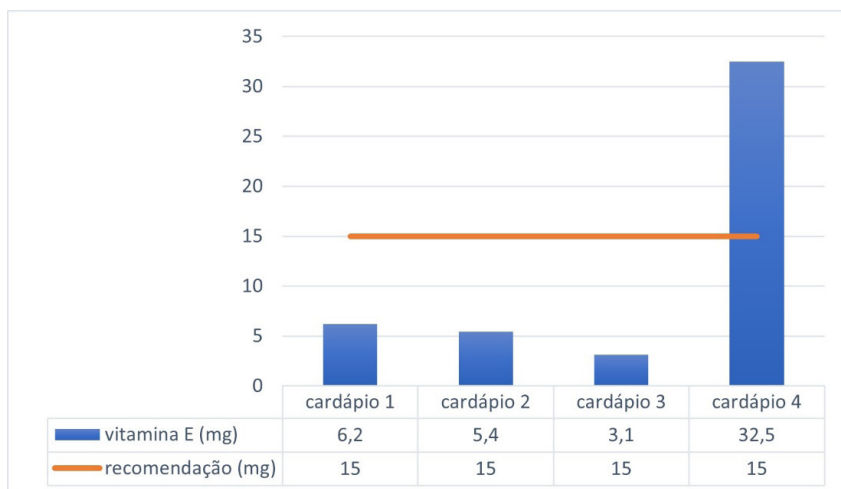


Figura 4: Avaliação do conteúdo de vitamina E dos cardápios selecionados

Fonte: os autores, 2020.

Observa-se que os cardápios 1,2 e 3 não atingiram o conteúdo mínimo diário recomendado de vitamina E, enquanto que o cardápio 4 ultrapassou conteúdo mínimo o recomendado. O excesso de Vitamina E pode ser relacionado com o aumento do risco de hemorragia, diarreia, náuseas e fadiga. Por sua vez, a deficiência de vitamina E pode manifestar-se como neuropatia periférica, ataxia, miopatia esquelética, insuficiência do sistema imunológico.

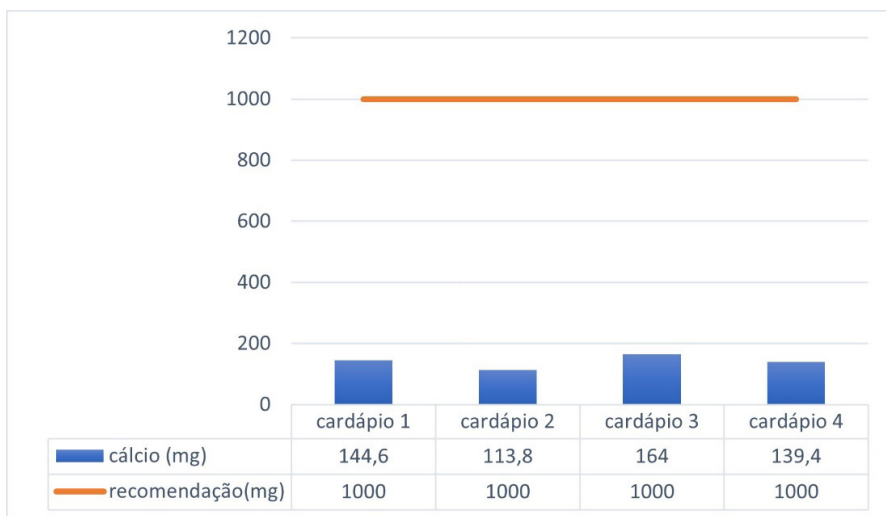


Figura 5: Avaliação do conteúdo de cálcio dos cardápios selecionados

Fonte: os autores, 2020.

Nenhum dos cardápios atingiram o conteúdo mínimo diário recomendado de cálcio para a faixa etária estudada. A deficiência de cálcio pode estar relacionada com o surgimento de osteomalácia, hipertensão e ao aumento de fraturas ósseas nos idosos, também podendo interferir na absorção de ferro, zinco e manganês. Por sua vez, ingestões elevadas de cálcio estão relacionadas com processos de calcificação de tecidos moles.

De acordo com Freire e Araújo, (2017), o cálcio é um importante aliado na formação de ossos e dentes, e sua deficiência está relacionada ao surgimento da osteoporose, problema muito comum em mulheres de idade avançada.

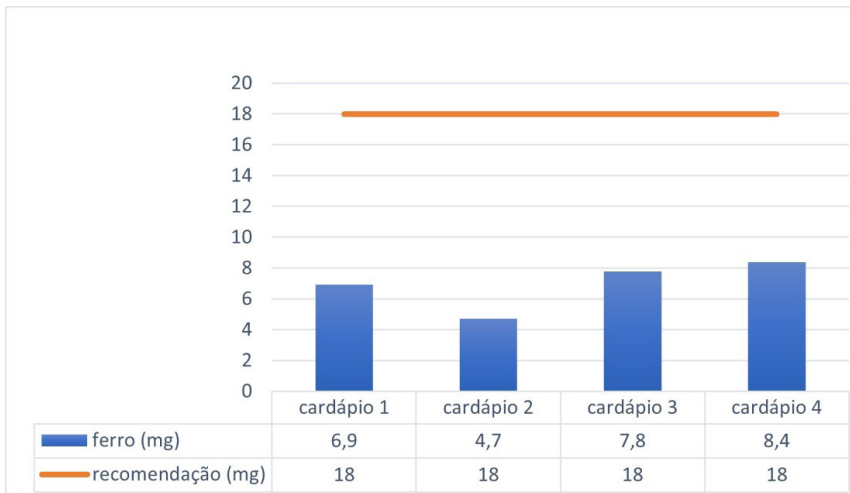


Figura 6: Avaliação de conteúdo de ferro dos cardápios selecionados

Fonte: os autores, 2020.

Todos os cardápios analisados apresentaram valores baixos de ferro. A deficiência de ferro pode ser agravada por uma dieta não equilibrada, que contenha um conteúdo de proteína, vitamina c e ferro em quantidades insuficientes, sua deficiência é normalmente associada a anemia ferropriva e a estomatite.

Segundo Pacheco, Oliveira e Stracieri, (2009), a ingestão de ferro é essencial a mulheres que se encontram na idade reprodutiva.

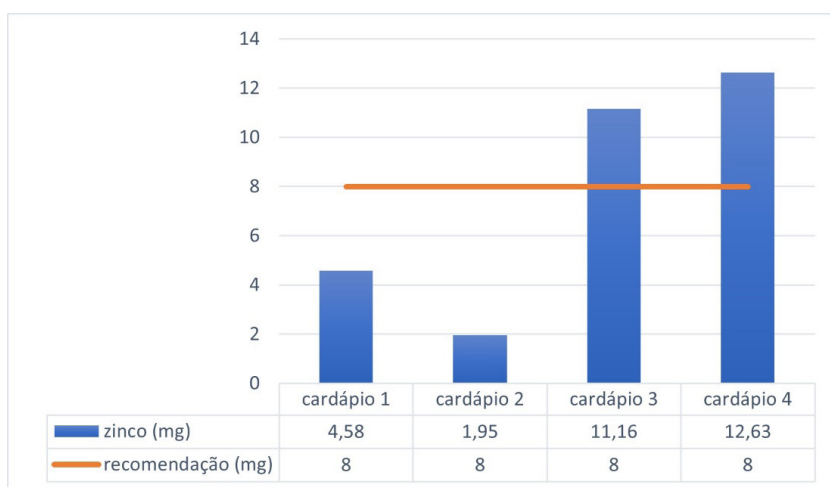


Figura 7: Avaliação do conteúdo de zinco dos cardápios selecionados

Fonte: os autores, 2020.

Observa-se que os cardápios 1 e 2 não atingiram o conteúdo mínimo diário recomendado, enquanto que os cardápios 3 e 4 ultrapassaram o conteúdo mínimo o recomendado de Zinco. A baixa ingestão de zinco normalmente é relacionada a imunodeficiência, dificuldade na cicatrização de feridas e falta de apetite. O consumo excessivo de zinco é relacionado com a interferência na absorção do cobre, aumento do risco de anemia e distúrbios no sistema nervoso central (MAFRA e COZZOLINO, 2004).

De maneira global, verificou-se o desequilíbrio na oferta dos micronutrientes nos quatro cardápios avaliados, além disso, foram identificados conteúdos majoritariamente baixos dos micronutrientes avaliados em relação ao recomendado.

4 | CONCLUSÃO

Todos os cardápios analisados apresentam desequilíbrios em seus conteúdos nutricionais. Houve desequilíbrio nos conteúdos de calorias, macronutrientes e micronutrientes, que não alcançaram o padrão das recomendações estabelecidas pelas DRI's.

Diante disso, ressalta-se que a utilização de dietas restritivas publicadas na internet pode comprometer a homeostase do organismo, especialmente em função das deficiências nutricionais apresentadas.

Sendo assim, os resultados do presente estudo reforçam a importância de que uma dieta deve ser utilizada com orientação e acompanhamento do profissional nutricionista.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. **Nutrição comportamental**. Editora Manole, 2015.

BRANDÃO, A.R.; GIOVANONI, A. **Comparação dos cardápios oferecidos em uma unidade de alimentação e nutrição do município de Teutônia com o programa de alimentação do trabalhador**. Revista Destaques Acadêmicos, v. 3, n. 3, 2011.

BRAGA, D.C.A.; COLETRO, H.N.; FREITAS, M.T. **Composição nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs**. Revista de Nutrição, v. 32, p. 1-8, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 02 mar. 2020.

FALCATO, J.; GRAÇA, P. **A Evolução etimológica e cultural do termo “dieta”**. Revista Nutricias, n. 24, p. 12-15, 2015.

FREIRE, A. C. S. A.; ARAÚJO, L. B. **Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas**. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 65, p. 536-543, 2017.

MACEDO, L.L. **Entre” dicas” e o exercício irregular da profissão: sobre o artigo 47, da lei de contravenções penais, e as prescrições de dieta e de exercícios físicos por pessoas não habilitadas: O caso das blogueiras.** JICEX, v. 10, n. 10, 2017. Disponível em: <http://unisantacruz.edu.br//revistas/index.php/JICEX/article/view/2758>. Acesso em 16 de outubro 2020.

MAFRA, D; COZZOLINO, S.M.F. **Importância do zinco na nutrição humana.** Rev. Nutr, v. 17, n. 1, p. 79-87, 2004.

MALESKI, L.R.; CAPARROS, D.R.; VIEBIG, R.F. **Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 10, n. 59; p. 535- 545, 2016.

MARANGONI, J.S.; MANIGLIA, F.P. **Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas.** Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN, v. 8, n. 1, p. 31-36, 2017.

NOGUEIRA, L. R.; MELLO, A.V.; SPINELLI, M.G.N.; MORIMOTO, J.M. **Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias em São Paulo.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. v. 10, n. 59, p. 554-561, 2016.

PACHECO, C.Q.; OLIVEIRA M.A.M.; STRACIERI A.P.M. **Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino.** Rev Dig Nutr, v. 3, n. 4, p. 346-61, 2009.

VELOSO, I.S.; SANTANA, V.S.; OLIVEIRA, N. **Programas de alimentação para o trabalhador e seu impacto sobre ganho de peso e sobrepeso.** Revista de Saúde Pública, v. 41, n. 5, p. 769-776, 2007.

VIGITEL, BRASIL. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**, 2018. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf> Acesso em: 08 de outubro 2020.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Alimentação escolar 1, 2, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 117, 118, 123, 234

Amamentação 155, 156, 157, 159, 160, 163, 164, 165, 167, 174, 178, 203, 204, 205, 208, 209, 210, 211, 212, 213

Antioxidante 36, 41, 42, 58, 59, 64, 65, 91

Apresentação contemporânea 27

Aproveitamento 82, 83, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 92, 93, 96

Arroz especiais 27, 28, 29, 32

Atletas 124, 126, 127, 128, 129, 130

B

Banco de leite humano 155, 156, 157, 158, 159, 160, 162, 163, 164, 165, 196

Biofortificação 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15

Biscoito funcional 58

Blogueiras 16, 17, 18, 26

C

Cardápios 2, 9, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 86, 108, 127, 133, 136

Composição nutricional 16, 17, 18, 19, 25, 26, 96, 135, 136, 140

Controle de custos 97, 99, 109

Criação gastronômica 27

Cuidado pré-natal 143

Custo 4, 8, 54, 56, 59, 90, 97, 99, 100, 104, 105, 106, 107, 108, 109

D

Deficiências nutricionais 1, 5, 12, 25, 122, 133, 139, 215

Desperdício de alimentos 82, 83, 84, 94, 107, 112, 114

Dietas 16, 17, 18, 25, 26, 126, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 194, 195, 201

Doenças crônicas 26, 43, 54, 55, 56, 122, 178, 180, 220, 231

E

Esclerose lateral 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42

Esporte 124, 129, 130, 131

G

Gestantes 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 158, 159, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201

Gestão 15, 88, 93, 95, 97, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 147, 151, 158

H

Hábitos alimentares 6, 12, 16, 38, 48, 56, 98, 116, 117, 118, 122, 123, 126, 131, 167, 168, 195, 199, 201, 230, 231

I

Insegurança alimentar 1, 4, 142, 143, 144, 145, 148, 149, 150, 151, 152, 153

M

Metformina 67

Método BLW 166, 168, 170, 171, 172, 173, 174, 175

Mio-inositol 67

Moda 25, 26, 30, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141

Mulheres 5, 17, 18, 20, 23, 24, 138, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 164, 192, 195, 196, 198, 213

N

Neurônio motor 34, 36, 42

Nutrição 1, 8, 10, 12, 25, 26, 30, 34, 35, 36, 38, 40, 41, 56, 57, 82, 86, 88, 93, 94, 96, 98, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131, 136, 139, 140, 141, 155, 157, 158, 160, 161, 164, 165, 176, 177, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 204, 212, 213, 214, 215, 224, 226, 227, 228, 230, 232, 234, 235

Nutrição infantil 1, 10, 12, 164, 212

O

Obesidade 17, 54, 93, 111, 113, 128, 132, 133, 134, 135, 139, 140, 141, 143, 148, 157, 165, 166, 173, 175, 177, 178, 180, 181, 187, 188, 189, 190, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234

P

Perda de peso 17, 18, 35, 37, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 196

Produto regional 27

Q

Questionário online 43

R

Resíduos de vegetais 83

Resíduos industriais 58

Resíduos sólidos 83, 84, 88, 89, 94, 95, 107, 109, 110, 113, 114

Rotulagem 43, 45, 47, 48, 49, 52, 56, 57, 106

S

Sabor 29, 43, 49, 50, 51, 61, 62, 65, 121, 195, 198, 199

Segurança alimentar e nutricional 1, 2, 3, 12, 13, 118, 123, 143, 144, 152, 231

Serviços de alimentação 82, 83, 84, 89, 92, 97, 98, 100, 111, 112, 113, 114, 127, 158, 196

Síndrome do ovário policístico 67

Sobrepeso 26, 38, 54, 132, 133, 134, 146, 148, 171, 179, 187, 188, 189, 190, 203, 231

U

Ultraprocessados 43, 45, 46, 47, 49, 50, 54, 55, 56, 57, 116, 117, 119, 120, 121, 122, 179, 180

Uva 58, 59, 60, 63, 64, 65

Nutrição sob a Ótica Teórica e Prática 2

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

Nutrição sob a Ótica Teórica e Prática 2

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 