



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. Aleksandro 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. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
Prof^ª Dr^ª Livia 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 11

INOVAÇÃO EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Data de aceite: 29/03/2021

Data de submissão: 05/01/2020

Anna Claudia Sahade Brunatti Abrão

Faculdade de Tecnologia de Marília, SP
<http://lattes.cnpq.br/5229148545381722>

Pedro Henrique Silva de Rossi

Faculdade de Tecnologia de Marília, SP
<http://lattes.cnpq.br/3567392534317169>

RESUMO: As pessoas estão cada vez mais conscientes de que uma dieta balanceada relacionada ao treinamento ou atividade pode trazer benefícios para a saúde física. A escolha dos alimentos que fazem parte da dieta de praticantes de exercício físico é determinante para a manutenção da saúde, controle do peso e da composição corporal. Dessa maneira, a nutrição e o exercício estabelecem uma inter-relação importante, pois uma alimentação balanceada e nutritiva melhora o rendimento do organismo, o desempenho físico, além de potencializar o efeito dos treinamentos. A pesquisa foi desenvolvida na Associação Cultural e Esportiva *Nikkey* de Marília que atende aproximadamente 300 atletas, gratuitamente, com idade entre 6 a 15 anos no projeto social “Beisebol e *Softbal* Para Todos”. O objetivo do trabalho foi aplicar ações de educação alimentar e nutricionais, em atletas de instituições público-privadas visando melhorar o desempenho atlético e sua saúde em geral. A metodologia aplicada para avaliação nutricional foi através de coleta

de dados antropométricos utilizando o índice de massa corporal- IMC, obtido por meio do peso corporal e altura elevada ao quadrado, dado em kg/m^2 através de software desenvolvido pela equipe de Tecnologia da Informação da Fatec Marília. Os resultados demonstraram que 58,26% dos atletas apresentaram peso ideal, 32,17% estavam abaixo do peso e 9,57% acima do peso. Com a prospecção tecnológica definida como um meio sistemático de mapear desenvolvimentos científicos e tecnológicos, realizou-se uma importante extensão educacional, propiciando a interação da comunidade acadêmica com a sociedade local. Possibilitou maior proximidade e envolvimento da Fatec com a comunidade, promovendo benefícios diretos à saúde e qualidade de vida dos atletas e familiares participantes.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição; Esporte; Atletas.

INNOVATION IN SPORT NUTRITION

ABSTRACT: People are increasingly aware that a balanced diet related to training or activity can bring benefits to physical health. The choice of foods that are part of the diet of practitioners of physical exercise is crucial for maintaining health, weight control and body composition. In this way, nutrition and exercise establish an important interrelation, as a balanced and nutritious diet improves the body's performance, physical performance, in addition to enhancing the training effect. The research was developed at the Cultural and Sports Association *Nikkey* de Marília, which serves approximately 300 athletes, free of charge, aged 6 to 15 years in the social

project “Baseball and Softbal for All”. The objective of the work was to apply actions of food and nutritional education, in athletes of public-private institutions aiming to improve the athletic performance and their health in general. The methodology applied for nutritional assessment was through the collection of anthropometric data using the body mass index - BMI, obtained through body weight and height squared, given in kg / m^2 through software developed by the IT team of Fatec Marília. The results showed that 58.26% of the athletes had ideal weight, 32.17% were underweight and 9.57% were overweight. With the technological prospecting defined as a systematic means of mapping scientific and technological developments, an important educational extension was carried out, enabling the interaction of the academic community with the local society. It made Fatec closer and more involved with the community, promoting direct benefits to the health and quality of life of the participating athletes and family.

KEYWORDS: Nutrition; Sport; Athletes.

INTRODUÇÃO

A preferência dos alimentos que fazem parte da dieta de praticantes de exercício físico é determinante para a manutenção da saúde destes indivíduos, bem como para o controle do peso e da composição corporal, o aprimoramento do rendimento nos treinamentos e o alcance de resultados esperados (ZANELLA E SCHMIDT, 2012).

Nesta perspectiva, tem crescido o interesse da população pela prática de atividade uma vez que o exercício associado a boas práticas alimentares traz benefícios para o indivíduo, tanto de maneira isolada como de maneira sinérgica física (SILVA ET AL, 2010). Na medida em que se eleva o grau da atividade, os requerimentos nutricionais passam a serem maiores (WERUTZKY, 2008).

À vista disso, a nutrição e o exercício estabelecem uma relação importante, pois uma alimentação balanceada e nutritiva melhora o rendimento do organismo, o desempenho físico, promove o reparo e construção de tecidos corporais, além de potencializar o efeito dos treinos (FONTES E NAVARRO, 2012).

A demanda pelo consumo de suplementos alimentares e sua oferta no mercado tem se tornado comum entre os praticantes de atividade física, principalmente de forma desnecessária e sem orientação do profissional. A falta do conhecimento dos praticantes de atividade física sobre alimentação saudável e sobre suplementos nutricionais vem sendo apontada em diversos estudos. Pesquisa realizada com 53 praticantes de musculação que consumiam suplementação exclusiva de proteínas mostrou que 30% dos indivíduos citaram fontes não proteicas quando questionados sobre alimentos fontes deste nutriente (Bezerra e Macedo, 2013).

Zamim e Schimanosky (2010), em pesquisa com 40 praticantes de atividade física que fazem o uso de suplementos alimentares, verificaram o desconhecimento da população estudada sobre alimentação adequada, apesar de 100% da amostra ter declarado conhecimentos suficientes.

Diante dos fatos, é visto que o conhecimento dos praticantes de atividade física sobre a alimentação saudável, nutrientes e fontes alimentares é insuficiente, bem como o conhecimento sobre suplementos alimentares. (SANTOS, 2016). Estudos têm demonstrado que os atletas que se exercitam regularmente desejam resultados imediatos, que aumentam a procura por academias e o consumo de suplementos alimentares, muitas vezes sem a orientação de profissionais qualificados (LOPES, 2014).

Assim sendo, o nutricionista deve compreender a alimentação saudável, o uso de suplementos dietéticos e nutrição esportiva, pois se trata de uma qualificação profissional para a prescrição de dietas, devendo personalizar a dieta e suplementar suplementos alimentares quando necessário (LOPES, 2014).

Na prática de exercícios físicos, uma alimentação balanceada, diversificada e adequada melhora a qualidade de vida, pois auxilia o corpo a se exercitar, melhora a aptidão física e potencializa os efeitos do treinamento (ZILCH et al., 2012).

A falta de informação e a falta de orientação de especialistas qualificados têm levado à ingestão insuficiente de macronutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios) e micronutrientes (vitaminas e minerais), que são essenciais para o funcionamento e desempenho do corpo durante o exercício (BACURAU et al., 2013).

A alimentação bem orientada é um dos fatores que pode aperfeiçoar o desempenho atlético. Sendo bem equilibrada pode reduzir a fadiga, o que permitirá que o atleta treine por tempo maior, ou tenha melhor recuperação. A nutrição adequada pode potencializar os depósitos de energia para a competição, reduzir as possibilidades de enfermidades que prejudicam os períodos de treino, melhorar o condicionamento e a saúde geral.

Uma alimentação equilibrada e balanceada de acordo com a atividade física exercida mantém a saúde do atleta, preserva a sua composição corporal, permite o armazenamento de energia (glicogênio muscular) retardando a fadiga pelo aumento da resistência ao exercício, contribui para aumento da massa muscular (hipertrofia) e auxilia na recuperação de lesões ou traumas eventualmente provocados pelo exercício.

Na ânsia de obter um melhor rendimento, mais músculos e reduzir a gordura corporal, muitos jovens utilizam suplementos alimentares e muitas vezes substâncias farmacológicas supondo que “se é natural não pode fazer mal” e que “se uma pequena quantidade faz bem, maior quantidade fará mais ainda”. Cabe aos profissionais da saúde envolvidos no acompanhamento desses jovens atletas esclarecerem os possíveis perigos associados ao uso dessas substâncias e a importância de uma alimentação equilibrada.

Portanto, o planejamento nutricional na prática esportiva é o alicerce para um bom desempenho físico, devendo ser fornecidas informações ao jovem, familiares e treinadores para garantir a adoção de hábitos alimentares adequados para a manutenção da saúde que tenham efeitos positivos sobre o desempenho intelectual e esportivo. (DIEDRICH e BOSCAINI, 2014; SANTOS; RIBEIRO e LIBERALI, 2011).

A educação nutricional é um movimento muito interessante, pois pode ser usada

como uma estratégia para ajudar os atletas a melhorarem seus conhecimentos sobre nutrição e, conseqüentemente, sobre o consumo alimentar, pois as pessoas que têm um conhecimento mais profundo sobre nutrição têm maior probabilidade de se alimentar de forma saudável. O conhecimento nutricional pode estar relacionado à dieta e à escolha dos alimentos certos (ALAUNYTE et al., 2015).

Considerando esses aspectos, bem como, o fato que grande parte das entidades sociais atenderem um dos grupos de maior vulnerabilidade, a avaliação das condições higiênico-sanitárias dos serviços de alimentação dessas instituições e a caracterização de seu risco também se fazem necessário e de grande importância.

Isto posto, o objetivo do trabalho foi aplicar ações de educação alimentar e nutricionais, em atletas de instituições público-privadas visando melhorar o desempenho atlético e sua saúde em geral.

MATERIAL E METODOS

A pesquisa foi desenvolvida na Associação Cultural e Esportiva *Nikkey* de Marília com atletas entre 6 a 15 anos do projeto social “Beisebol e *Softbal* Para Todos”. Participaram da pesquisa alunos/estagiários do curso de Tecnologia em Alimentos da Fatec Marília, acompanhando todo processo.

A avaliação nutricional foi através de coleta de dados antropométricos utilizando o índice de massa corporal (IMC), obtido através do peso corporal e altura, elevada ao quadrado (dado em kg/m^2) através de um *software* desenvolvido pela equipe de Tecnologia da Informação da Fatec Marília. A circunferência abdominal, foi aferida duas vezes na menor circunferência do abdômen, utilizando uma fita métrica flexível e inelástica.

Para educação e segurança nutricional foram realizadas palestras sobre boas práticas de manipulação, acompanhamento na elaboração de cardápios servidos aos atletas nos sábados e orientação no preparo e armazenamento dos alimentos por eles produzidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a pesquisa de Paes (2012), a existência de programas de educação nutricional e medidas para aprimorar o conhecimento nutricional para os atletas são muito importantes, pois se observa que determinados conhecimentos nutricionais podem auxiliar as pessoas no reconhecimento da nutrição. Fontes alimentares de macronutrientes, mas em todos os outros itens envolvidos, o conhecimento nutricional é baixo.

Os resultados da tabela 1 demonstraram que 58,26% dos atletas apresentaram peso ideal, 32,17% estavam abaixo do peso e 9,57% acima do peso. Com a prospecção tecnológica definida como um meio sistemático de mapear desenvolvimentos científicos e tecnológicos, realizou-se uma importante extensão educacional, propiciando a interação da

comunidade acadêmica com a sociedade local.

Classificação	N	Peso	Altura	Idade	Circ. abdominal (cm)
Abaixo do peso ideal	37 (32,17%)	34,70±9,08	1,43±0,15	9,65±2,58	61,94±6,09
Peso ideal	67 (58,26%)	51,12 ± 12,09	1,56±0,15	11,79±2,85	72,26±10,93
Levemente acima do peso ideal	10 (8,70%)	65,76±2,22	1,56±0,06	11,40±3,41	81,03±5,84
Obesidade grau I	1 (0,87%)	86,1	1,59	15	101,00

Tabela 1 – Parâmetros antropométricos dos atletas avaliados segundo a classificação nutricional.

Fonte: Autora

Viabilizou uma maior proximidade e envolvimento da Fatec Marília com a comunidade, fomentando benefícios diretos à saúde e qualidade de vida dos atletas e familiares participantes do projeto.

Consoante a figura 1, foram enumerados e descritos a classificação nutricional dos atletas através de um desvio padrão com o percentil dos graus de classificação.

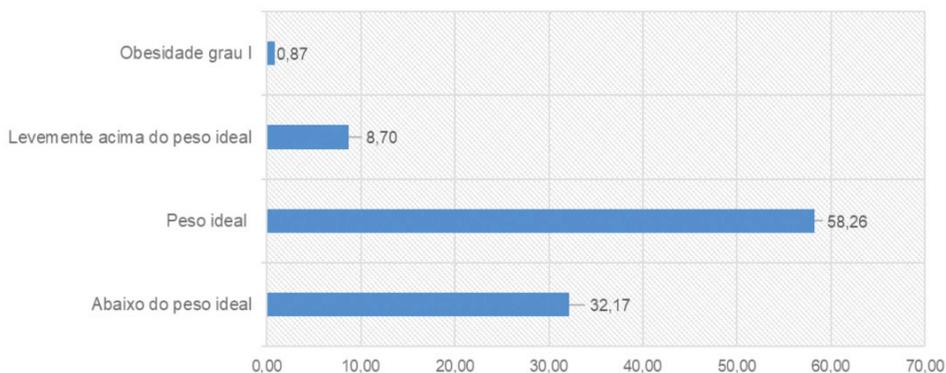


Figura 1 – Classificação nutricional dos atletas avaliados.

Fonte: Autora

Por artifício das atividades de avaliação e educação nutricional, contribuiu para prevenção de doenças e o bem-estar desse grupo, bem como na construção de processos educativos de disseminação tecnológica em alimentos e alimentação.

Proporcionou aos alunos/estagiários participantes do projeto a oportunidade de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos nas atividades de ensino com ações de

promoção à segurança alimentar adequando suas expertises às diferentes realidades e, estimulando assim, sua responsabilidade enquanto cidadãos e futuros profissionais.

Conquistaram também, a aquisição de material acadêmico que poderá ser utilizado para compor trabalhos de graduação e iniciação científica, além de contribuir para uma formação multidisciplinar. A partir dos dados coletados poder-se-á criar um banco de dados com os parâmetros antropométricos de cada grupo de atletas para futuras comparações.

Existem inúmeras interações entre exercícios e inúmeros efeitos da nutrição que determina os resultados de desempenho do exercício de longo prazo. Do ponto de vista prático, é importante ter uma compreensão dessas interações para otimizar adaptações específicas nas quais alguém possa estar interessado. Por exemplo, vários comentários discutiram o potencial benefícios do treinamento com baixa disponibilidade de carboidratos, vitaminas e minerais, outros discutiram o impacto potencial de antioxidantes ou outro moduladores de adaptação de treinamento (JEUKENDRUP, 2017).

MASSA CORPORAL E O ESPORTE

Vários atributos do físico (corpo tamanho, forma e composição) são considerado para contribuir para o sucesso em vários esportes. Destes, massa corporal (“peso”) e composição corporal são muitas vezes pontos focais para atletas porque eles são mais capazes de ser manipulados. Embora seja claro que a avaliação e manipulação da composição corporal pode auxiliar na progressão de um carreira atlética, e os treinadores devem ser lembrados de que o desempenho atlético não pode ser preciso. Um único e estilo ideal de composição corporal não deve ser recomendada para qualquer evento ou grupo de atletas. No entanto, existem relações entre a composição corporal e desempenho esportivo que são importante considerar na preparação de um atleta (SUNDGOT-BORGEN, 2013).

Em esportes que envolvem força e potência, os atletas se esforçam para ganhar força muscular por meio de um programa de hipertrofia muscular em tempos específicos do macrociclo anual. Considerando que alguns atletas visam ganhar tamanho absoluto e força, em outros esportes, em que o atleta deve mover sua própria massa corporal ou competir dentro das categorias de peso, é importante otimizar a potência para o peso em vez de poder absoluto (STELLINGWERFF, 2011).

A prática de nutrição esportiva requer conhecimento combinado em vários tópicos: nutrição clínica, ciência da nutrição, fisiologia do exercício e aplicação de pesquisa baseada em evidências. Cada vez mais, atletas e indivíduos ativos procuram profissionais para orientá-los na tomada alimentos ideais e escolhas de fluidos para apoiar e melhorar seu desempenho físico. Um experiente nutricionista demonstra o conhecimento, habilidades e conhecimentos necessários para ajudar atletas e equipes trabalham para suas metas relacionadas ao desempenho (THOMAS, 2016).

CONCLUSÃO

Com este estudo, identificamos que a temática da nutrição esportiva é abordada de forma contundente do ponto de vista acadêmico-científico. A ferramenta utilizada para auxiliar durante o projeto foi suficiente para detectar a totalidade das informações.

Por fim, o projeto permitiu à Fatec Marília assumir a responsabilidade da divulgação da tecnologia junto à comunidade e aos alunos envolvidos, bem como a prática de processos sustentados pelo ensinamento tecnológico essencial à formação profissional.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não possuir nenhum conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

ALAUNYTE, L., PERRY, J. L. & AUBREY, T. (2015). Nutritional Knowledge And Eating Habits Of Professional Rugby League Players: Does Knowledge Translate In To Practice? **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, 12(18), 1-7.

BACURAU, F. R.; NAVARRO, F.; UCHIDA, M. C. Hipertrofia, Hiperplasia: Fisiologia, Nutrição e Treinamento do Crescimento Muscular. 3ª edição. São Paulo. Phorte. 2009.

BEZERRA, C. C.; MACEDO, E. M. C. Consumo de suplementos a base de proteína e o conhecimento sobre alimentos proteicos por praticantes de musculação. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 40, 3 nov. 2013.

DOMINGUES, S. F.; MARINS, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte -MG. **Revista Fitness e Performance**. Vol. 6. Num. 4. 2007. p.218-226.

FONTAN, J.S.; AMADIO, M.B. O uso do carboidrato antes da Atividade Física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Rev. Bras. Med. Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 3, mar./abr. 2015.

FONTES, A. M. S. A.; NAVARRO, F. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de atividade físicas em academias de Sete Lagoas-MG. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 4, n. 24, 14 mar. 2012.

GUILHERME, R. C.; SABARENSE, C. M.; SILVA, A. P. F. DA. A contribuição da Nutrição para melhoria da qualidade de vida da população. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 1-2, 9 nov. 2020.

JEUKENDRUP AE. Periodized Nutrition for Athletes. **Sports Med**. 2017 Mar;47(Suppl 1):51-63. doi: 10.1007/s40279-017-0694-2. PMID: 28332115; PMCID: PMC5371625.

LOPES, I. R.; SOUZA, T. P. M.; QUINTÃO, D. F. Uso de suplementos alimentares e estratégias de perda ponderal em atletas de jiu-jitsu de Ipatinga-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 8. Num. 46.p. 254-263.2014.

- MENDES, F.B; NAKASU, V. P. Percepção de nutricionistas sobre sua atuação profissional no contexto de supervalorização do corpo magro e esculptural. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 3-18, 23 set. 2020.
- PAES, S. R. (2012). Conhecimento Nutricional dos Praticantes de Musculação da Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 6(32),105- 111.
- SANTOS, F. C.; NAVARRO, F. Avaliação dos conhecimentos de nutrição e suplementação por parte de frequentadores de academias e estúdios da cidade de João Monlevade - MG. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 10.Num. 57.2016.p. 260274.
- SANTOS, E. C. B. DOS; RIBEIRO, F. E. DE O.; LIBERALI, R. Comportamento alimentar pré-treino de praticantes de exercício físico do período da manhã de uma academia de Curitiba - PR. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 5, n. 28, 5 maio 2012.
- SHEARMAN M. Athletics and football. London: Longman's, Green, and Co.; 1887.
- SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, jan. 2010, p. 115-120.
- SUNDGOT-BORGEN J, MEYER NL, LOHMAN TG, et al. How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. **Br J Sports Med**. 2013;47(16):1012-1022.
- STELLINGWERFF T, MAUGHAN RJ, BURKE LM. Nutrition for power sports: Middledistance running, track cycling, rowing, canoeing/kayaking, and swimming. **J Sport Sci**. 2011;29(suppl 1):S79-S89.
- TEIXEIRA P. D. S; REIS B. Z; VIEIRA D. A. S; COSTA D; COSTA J. O; RAPOSO F, F; et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. **Ciênc.Saúde Coletiva**; Rio de Janeiro, v,18, n. 2, p. 347-356, 2013.
- THOMAS DT, ERDMAN KA, BURKE LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. **J Acad Nutr Diet**. 2016 Mar;116(3):501-528. doi: 10.1016/j.jand.2015.12.006. Erratum in: J Acad Nutr Diet. 2017 Jan;117(1):146. PMID: 26920240.
- ZANELLA, A.; SCHMIDT, K. H. Estado nutricional e comportamento alimentar de profissionais de academia de Frederico Westphalen/RS. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 35, 29 dez. 2012.
- ZAMIN, T. V.; SCHIMANOSKI, V. M. Avaliação de hábitos alimentares saudáveis e uso de suplementos alimentares entre frequentadores de academias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 4. Num. 23. 2010. p.410-419.
- ZILCH, M. C.; SOARES, B. M.; BENNEMANN, G. D.; SANCHES, F. L. F. Z.; CAVAZZOTTO, T. G.; SANTOS, E. F. Análise da ingestão de proteínas e suplementação por praticantes de musculação nas academias centrais da cidade de Guarapuava-PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 6. Num. 35. 2012.
- Werutzky, C. A. Nutrição, Atividade Física e Exercício. In Oliveira, J. E. D.; Marchini, J. S. **Ciências Nutricionais: Aprendendo a Aprender**. Sarvier. 2008.

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 