



# 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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 Alfnas

### **Ciências Biológicas e da Saúde**

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

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

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

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande

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

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará  
Prof<sup>ª</sup> Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho  
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

### **Linguística, Letras e Artes**

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Ma. Aline Ferreira Antunes – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão  
Prof<sup>ª</sup> Ma. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia  
Prof<sup>ª</sup> Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá  
Prof<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Ma. Lillian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará  
Prof<sup>ª</sup> Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Ma. Luana Ferreira dos Santos – Universidade Estadual de Santa Cruz  
Prof<sup>ª</sup> Ma. Luana Vieira Toledo – Universidade Federal de Viçosa  
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados  
Prof<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará  
Prof<sup>ª</sup> Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Prof. Me. Pedro Panhoca da Silva – Universidade Presbiteriana Mackenzie  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão  
Prof<sup>ª</sup> Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo  
Prof<sup>ª</sup> Ma. Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno – Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana  
Prof<sup>ª</sup> 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](http://www.atenaeditora.com.br)

[contato@atenaeditora.com.br](mailto: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 12

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

*Data de aceite: 29/03/2021*

*Data de submissão: 12/01/2021*

### **Brenda Pontes do Nascimento**

Centro Universitário Faculdade Metropolitana  
da Grande Fortaleza  
Fortaleza- CE  
<http://lattes.cnpq.br/4966059133194525>

### **Hercília Oliveira Santos**

Centro Universitário Faculdade Metropolitana  
da Grande Fortaleza  
Fortaleza- CE  
ORCID:0000-0003-3409-8790

### **Sandra Machado Lira**

Centro Universitário Maurício de Nassau  
Fortaleza – CE  
<http://lattes.cnpq.br/2611121317734984>

### **Carla Láine Silva Lima**

Centro Universitário Maurício de Nassau  
Fortaleza – CE  
<http://lattes.cnpq.br/9075934289033923>

### **Marcelo Oliveira Holanda**

Rede Nordeste de Biotecnologia  
Fortaleza – CE  
<http://lattes.cnpq.br/4930439044721426>

### **Paula Alves salmito**

Universidade Estadual do Ceará  
Fortaleza-CE  
<http://lattes.cnpq.br/0511826528783710>

### **Fernando Cesar Rodrigues Brito**

Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Campus FACISA  
Rio Grande do Norte  
<http://lattes.cnpq.br/6147662662357445>

### **Natalia do Vale Canabrava**

Rede Nordeste de Biotecnologia  
Fortaleza – CE  
<http://lattes.cnpq.br/9205324972648111>

### **Chayane Gomes Marques**

Universidade Estadual do Ceará  
Fortaleza-CE  
<http://lattes.cnpq.br/6896917184830235>

### **José Ytalo Gomes da Silva**

Rede Nordeste de Biotecnologia  
Fortaleza – CE  
<http://lattes.cnpq.br/3783746051399430>

### **Bruno Bezerra da Silva**

Centro Universitário Maurício de Nassau  
Fortaleza – CE  
<http://lattes.cnpq.br/2484362127391945>

### **Raquel Teixeira Terceiro Paim**

Centro Universitário Faculdade Metropolitana  
da Grande Fortaleza  
Fortaleza- CE  
<http://lattes.cnpq.br/5576829412691629>

**RESUMO:** A obesidade e o sobrepeso constituem em alterações metabólicas que são cada vez mais constantes e que tem uma importante repercussão e sócio- econômica. A prevalência do sobrepeso e da obesidade é um grave problema na saúde pública, visto que 60% dos

indivíduos adultos estão acima do peso ( $IMC \geq 25\text{kg}/\text{m}^2$ ), indicando sobrepeso ou obesidade. Diante disso, as pessoas estão buscando estratégias que promovam perda de peso imediata, na busca de um corpo magro e bonito, sem se preocupar com as consequências danosas à saúde. Assim, o objetivo desse estudo foi discutir as repercussões de dietas da moda em indivíduos que buscam a perda de peso e as consequências nutricionais que podem impactar na saúde desses indivíduos. De acordo com os resultados encontrados, percebe-se que o público feminino é a população que mais procura por essas estratégias. O meio midiático ainda é o principal dispersador de cardápios que prometem rápido emagrecimento, trazendo consequências positivas, como perda de peso imediata, e relevantes consequências negativas como fraqueza, cefaleia, diarreia, constipação, erupções cutâneas, deficiências nutricionais, sobrecarga renal e risco de doenças cardiovasculares. Concluiu-se que cardápios oferecidos pela mídia, conhecidas como dietas da moda, são estratégias de ampla procura, principalmente pelo público feminino. Essas dietas podem promover rápida perda de peso, contudo não correspondem com as recomendações nutricionais adequadas à população e não valorizam as necessidades individuais, trazendo repercussões negativas, e contrariando a promoção da saúde. Com isso, reforça-se o quanto é essencial o auxílio de um profissional qualificado para fornecer estratégias que promovam a perda de peso ao público que à necessita, através da reeducação alimentar aliando-se a melhora da qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dietas, dietas da moda, perda de peso, sobrepeso e obesidade.

## IMPACTS OF USING FASHIONABLE DIETS ON THE HEALTH OF OVERWEIGHT AND OBESE INDIVIDUALS: A LITERATURE REVIEW

**ABSTRACT:** Obesity and overweight constitute metabolic alterations that are increasingly constant and have a significant repercussion and socio-economic. The prevalence of overweight and obesity is a serious problem in public health, since 60% of adult individuals are overweight ( $BMI \geq 25\text{kg} / \text{m}^2$ ), indicating overweight or obesity. Faced with this, people are seeking strategies that promote immediate weight loss, in search of a lean and beautiful body, without worrying about the harmful consequences to health. Thus, the objective of this study was to discuss the repercussions of fad diets on individuals seeking weight loss and the nutritional consequences that may impact the health of these individuals. According to the results found, it is noticed that the female audience is the population that most searches for these strategies. The media is still the main disperser of menus that promise rapid weight loss, with positive consequences such as immediate weight loss and significant negative consequences such as weakness, headache, diarrhea, constipation, rashes, nutritional deficiencies, renal overload and risk of diseases cardiovascular diseases. It was concluded that menus offered by the media, known as fad diets, are strategies of wide demand, mainly by the female audience. These diets can promote rapid weight loss, but do not meet the nutritional recommendations appropriate to the population and do not value individual needs, bringing negative repercussions, and contrary to health promotion. This reinforces the importance of the assistance of a qualified professional to provide strategies that promote weight loss to the public who need it, through the reeducation of food and improving the quality of life.

**KEYWORDS:** Diets, fad diets, weight loss, overweight and obesity.

## 1 | INTRODUÇÃO

O sobrepeso e a obesidade são um problema grave na saúde pública e alcança todos os países, tanto os desenvolvidos como os em desenvolvimentos (OMS *et al.*, 2012). De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), em 2015, 60% dos indivíduos adultos brasileiros estavam acima do peso, através do diagnóstico do Índice de massa corporal (IMC > 25kg/m<sup>2</sup>).

Como auxílio na perda de peso e controle da obesidade, tem aparecido amplas propostas de dietas que garantem a perda de peso imediata. Desse modo, são lançadas na mídia, as chamadas “dietas da moda”, estimulando o indivíduo a perda rápida de peso e sem sofrimento, além de não incentivar mudanças no estilo de vida, como melhora das práticas alimentares e do exercício físico. Essas dietas podem ser inapropriadas, do ponto de vista nutricional, o que, possivelmente em longo prazo, pode afetar a saúde dos indivíduos em muitos sentidos (CARDOSO, 2004).

Algumas das dietas que são frequentemente encontradas na literatura são: Dieta de Atkins, a dieta da sopa, a dieta da lua, as dietas pobres em gorduras e a dieta do tipo sanguíneo (FARIAS, 2014).

A dieta do Dr. Atkins, iniciada em 1970, tem como o propósito inicial a redução total de ingestão de carboidratos para que o corpo utilize a gordura corporal como substância energética, liberando o gasto de proteínas (OLIVEIRA, 2010). É composta por três etapas: dieta de indução (perda de peso excessiva), dieta permanente e dieta de manutenção (CHAUD, 2004).

Outra dieta muito propagada é a dieta da sopa, que indica exclusivamente a utilização de sopa com legumes, de preferência o repolho, três vezes ao dia durante uma semana. Semelhante, a dieta da lua propõe que de acordo com mudanças de fase da lua, se consuma apenas líquidos, como sopas, sucos em um período de 24 horas (VIGGIANO, 2007).

Dietas pobres em gorduras ou muito pobres em gorduras (<19% do valor calórico total), são ricas em carboidratos e moderadas em proteínas. Inicialmente, essa proposta foi lançada com o intuito de favorecer a minimização dos riscos de doenças cardiovasculares na população americana. Contudo, seu foco foi modificado para perda de peso, em vista do perfil obesogênico alastrado no país (ABESO, 2016).

Adicionalmente a “dieta do tipo sanguíneo” refere-se a relação positiva entre o alimento e o tipo sanguíneo do indivíduo. Pessoas do tipo sanguíneo “0” tem, teoricamente, uma resistência superior às atividades físicas intensas e consumo de proteína animal. De acordo com Betoni, Zanardo e Ceni (2010), a dieta vegetariana deve ser conduzida preferencialmente pelo tipo A, enquanto o tipo sanguíneo B pode ter uma alimentação mais variada com leite e seus derivados, e deve excluir alimentos como amendoim, lentilha e gergelim (BOLSSON *et al.*, 2014).

Entretanto, verifica-se diversos problemas nutricionais decorrentes da utilização de diferentes dietas restritivas, pois a população, muitas vezes, desconhece a quantidade adequada de nutrientes para o seu organismo e não tem acompanhamento nutricional com o profissional adequado. Como consequência, pode-se provocar alterações importantes no gasto energético, na distribuição de vitaminas e minerais e, conseqüentemente, alterações danosas para a própria saúde, pois esses indivíduos acabam não se alimentando adequadamente (ABESO *et al.*, 2016). Independente dos possíveis riscos à saúde, as pessoas acabam buscando essas dietas por ingenuidade ou por forte credibilidade na mídia, com um propósito de se encaixar na sociedade, que impõe a necessidade de um corpo perfeito (FREEDMAN, 2001).

Diante das possíveis dietas encontradas, percebe-se a importância de avaliar a composição nutricional das dietas encontradas na mídia. Assim, a presente revisão tem por objetivo discutir sobre a utilização de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso, assim como a repercussão nutricional provocada por utilização dessas dietas.

## 2 | ESTILO DE VIDA MODERNO

A mudança do hábito alimentar do ocidente e parte do oriente ocidentalizado, pode ser caracterizada pelo aumento do consumo de alimentos processados, carnes vermelhas, frituras, alimentos industrializados, normalmente ricos em açúcar e gordura. Diante disso, dados epidemiológicos trazem a relação direta e proporcional do aumento do consumo desses alimentos com a prevalência de excesso de peso e suas conseqüências nutricionais e clínicas (CANUTO, 2013).

O excesso de peso atinge 40% da população mundial, sendo que 11,1% desse grupo são obesos (SARTURI *et al.*, 2010). O excesso de peso pode estar relacionado a hipertensão arterial, hipercolesterolemia, doenças cardiovasculares, *diabetes mellitus* e alguns tipos de câncer. De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS), (2011), a hipertensão arterial e a obesidade são os dois principais fatores de riscos que contribuem para o grande número de mortes no país.

A busca pela melhora da saúde, através da perda de peso e a manutenção de peso, leva ao indivíduo a pesquisar maneiras de emagrecimento na mídia, buscando dietas que produzam perda de peso rápida, sem avaliação crítica do que essas estratégias podem ocasionar ao organismo (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

A procura pela beleza e pelo corpo perfeito vem aumentando a cada ano, em virtude das exigências que a sociedade impõe de um corpo magro e esbelto, e não necessariamente, dando margem à preocupação com os aspectos associados a saúde. O público mais afetado é o feminino e, dessa forma, é o que mais procura por dietas de emagrecimento, para o controle da perda de peso (WITT, 2011).

A mídia, com seus diversos meios de comunicação, tem um papel relevante

nas escolhas de hábitos de vida, pois participa indiretamente dos padrões de beleza que influenciam no crescimento das alterações alimentares. Neste campo, as práticas alimentares são encorajadas com o objetivo de direcionar os padrões publicados pelo meio de comunicação coletiva, através do que conhecemos hoje como dieta da moda (BARBOSA *et al.*, 2006).

## 2.1 Dietas da moda

Dietas da moda se declaram dietas promotoras de perda de peso imediata e sem sofrimento. São consideradas inadequadas do ponto de vista nutricional, mas que favorecem a procura da manutenção de peso adequado e dessa maneira, alcançam muitos interessados em obter um corpo perfeito (VIGGIANO, 2007).

O público mais frequente na utilização desse tipo de dieta é o sexo feminino, que, muitas vezes, está disposto a investir recursos econômicos expressivos, consumindo produtos dietéticos e se valendo de subterfúgios arriscados, com o objetivo de perder peso e não engordar. Esse processo favorece a comercialização de algumas mercadorias como shakes, pílulas, receitas, cardápios, chá, programas, vídeos, aplicativos etc. Nessa diligência, o corpo torna-se um alvo que precisa constantemente ser consertado, tornando-se uma estressante e constante correção da obra da natureza (FARIA, 2014)

O desejo de emagrecimento pode provocar alguns comportamentos indesejáveis aos indivíduos que utilizam dietas de emagrecimento sem acompanhamento por profissionais, e que rejeitam a diversidade de corpos e a saúde. Essas dietas trazem algumas condutas alimentares populares, passageiras, não usuais, que podem até favorecer resultados rápidos e interessantes, mas que estão a exigir maior fundamento científico para sua implantação (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

Geralmente essas dietas promovem uma perda de peso rápida, trazendo benefícios estéticos e resultados imediatos. Contudo, assim que interrompidas, 70% dos indivíduos retornam ao seu peso anterior ou engordam cada vez mais, acarretando frustrações (VIGGIANO, 2007). Quando analisada a composição nutricional dos cardápios oferecidos de dietas populares que são conhecidas como, a dieta da sopa, a dieta do tipo sanguíneo, a dieta do Dr. Atkins, dietas de revistas, dieta detox, dieta de dukan, apontaram que nenhuma delas conseguiu atingir um índice de adequação saudável (ALMEIDA *et al.*, 2009).

Diante da grande procura por esses métodos, pesquisadores buscam analisar as composições alimentares de diversas dietas da moda a fim de estudar suas características e suas possíveis repercussões nutricionais. As dietas da moda mais frequentemente encontrada na literatura são a dieta do Dr. Atkins, dieta da sopa, dieta da lua, dietas pobres em gorduras e a dieta do tipo sanguíneo (VIGGIANO, 2007).

Betoni, Ceni e Zanardo (2010) verificaram a utilização de dietas da moda em pacientes atendidos em um ambulatório de especialidade em nutrição, localizado no norte do Rio Grande do Sul (RS). Dos entrevistados, 27,5% dos pacientes disseram já ter feito alguma dieta da moda, sendo as mais prevalentes a dieta da sopa, seguida por dietas das

revistas. Foram citadas ainda a dieta Dr. Atkins, dieta sem gordura, dieta da lua, dietas dos pontos, dieta sanguínea, dieta da ração humana, dieta a base de água e ovo cozido, dietas com shake e dieta do jejum. Quanto ao nível de satisfação, 27,27% relatou desfechos ruins, enquanto que, 45,45% consideraram os resultados muito ruins.) As utilizações de dietas restritivas podem causar diversos sintomas clínicos, como dor de cabeça, tontura, fraqueza, irritabilidade, unhas fracas, alopecia e desmaios.

## 2.2 Repercussões nutricionais

As dietas da moda prometem emagrecimentos significativos, em um período relativamente curto, quando comparado aos padrões convencionados por práticas alimentares adequadas. As dietas propagadas pela internet, podem até cumprir ao que se propõe, contudo, traz consigo inúmeras repercussões negativas, do ponto de vista nutricional, repercutindo na saúde de diversos públicos. Para ser feito uma reflexão sobre o assunto, é importante entendermos as vantagens e as desvantagens de tais métodos, a fim de abalancarmos as evidências.

De acordo com Atkins, a sua proposta de dieta alcançou 20 milhões de pessoas em todo o mundo. Pacientes que fazem tal dieta dispõem de rápida perda de peso e manutenção desta, além de não passar pelo desconforto da fome, além de prevenir doenças cardiovasculares e promover boa saúde. A dieta deixa o organismo ausente da liberação de insulina e utiliza, em larga escala, acúmulos de gordura, estimulando a utilização da gordura corporal por meio da oxidação (ATKINS, 2004). Contudo, pode ocasionar ainda a elevação dos níveis séricos de triglicédeos, colesterol, ureia, ácido úrico e creatinina (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

A despreocupação da dieta Atkins com a exclusão de grupos alimentares importantes, como os ricos em carboidratos, não necessariamente promove o consumo de alimentos saudáveis e ainda não está preocupado com a reeducação alimentar, podendo gerar consequências a saúde em longo prazo (PONTES, 2000). As reclamações relatadas pelos seguidores das dietas com baixo- teor de carboidrato são dor de cabeça, constipação hálito cetônico, diarreia, erupções cutâneas e fraqueza geral, o que é explicado prontamente pela baixa ingestão de pães, frutas, cereais integrais e legumes e pela utilização de gordura corporal como substrato energético (ASTRUP, 2004).

A dieta da sopa, que se caracteriza pela utilização de sopas de legumes algumas vezes ao dia isso diminui consideravelmente a ingestão de ferro, podendo ocasionar a anemia ferropriva (STRINGHINI, 2007). Semelhante ao que acontece com a dieta da sopa, a dieta da lua leva a uma diminuição calórica brusca, proporcionando uma perda muito rápida de líquidos, massa muscular e deficiência de todas as vitaminas. Ambas caracterizam-se pelo baixo consumo calórico, com valores de 200 a 800 kcal/dia e o controle de alguns alimentos que são oferecidos (OLIVEIRA, 2010).

De acordo com Freedman (2001), os métodos mais utilizados pelos indivíduos

para perda de peso é a redução de calorias e 73,2% do público avaliado nesse estudo já havia realizado tais estratégias. Dietas que diminuem a ingestão calórica resultam na perda de peso, mesmo na ausência de atividade física, independente da composição de macronutrientes da dieta (FREEDMAN, 2001).

Segundo Morelli e Burini (2006), dietas habituais restritas em 500 kcal/dia em um tempo de 7-16 semanas, causam a perda de peso, redução de massa magra e de água que implicam em um total de 11-32% do peso perdido. De acordo com Lima *et al.* (2010), dietas com valor de energético abaixo de 1200 kcal/dia não são aptas a atender à necessidade mínima energética para manter o funcionamento adequado do organismo, além de não suprir as necessidades de vitaminas e minerais.

Bonnie *et al.* (2014) realizaram um estudo com mulheres obesas saudáveis, durante seis meses, que foram submetidas a uma dieta de baixo teor de carboidrato, correspondendo a 15%, 27% de proteína e 57% de lipídeo do valor energético total da dieta e outras obesas que seguiram uma dieta de baixo teor de gordura, com 28% de lipídeo, 18% de proteína e 54% de carboidrato.

Foi encontrado no grupo de mulheres que ingeriram uma dieta com baixo teor de carboidratos uma redução de 7,6kg em três meses e 8,5kg em seis meses, significativamente maior quando comparado ao grupo que ingeriu uma dieta com baixo teor de gordura, com perda de peso de 4,2kg em 3 meses e 3,9kg em seis meses. Dessa forma, os autores constataram que uma dieta com redução de carboidratos é eficaz para a perda de peso durante os seis meses em mulheres obesas, sem apresentar alterações nos parâmetros de pressão sanguínea, glicose, insulina, lipídios no plasma. Entretanto, esse público apresentou uma elevada ingestão de gordura saturada e colesterol, redução da ingestão de vitamina C e fibras e ainda apresentou cetonemia mensurável e cetonúria, algo que não foi visto no grupo com baixo teor de gordura (Bonnie *et al.*, 2014)

Segundo D'Adamo (2005), existe uma ligação entre a dieta do tipo sanguíneo e o metabolismo. Desse modo, para cada tipo sanguíneo encontra-se alimentos liberados e outros não apropriados para o consumo. A dieta apropriada para do tipo sanguíneo O é composta principalmente de carnes, que necessariamente aumenta o consumo de lipídios e proteínas, podendo ocasionar sobrecarga renal e aumento do risco de doenças cardiovasculares. Já a tipo sanguíneo B, que permite uma alimentação mais variada com leite e seus derivados, excluindo alimentos como amendoim, lentilha e gergelim, pode levar à carências nutricionais, principalmente em vitamina B12, vitamina D, ferro, zinco e cálcio. O tipo sanguíneo B pode ocasionar deficiências de alguns nutrientes essenciais por conta da exclusão de alimentos fonte de proteínas e carboidratos da dieta. Não se encontram indícios científicos que confirmem a ligação do tipo sanguíneo com a perda de peso (D'ADAMO *et al.*, 2005).

Por fim, registra-se aqui a preocupação com as repercussões nutricionais que dietas da moda, difundidas em larga escala, acarretam à população leiga, normalmente

“bombardeadas” pela mídia, que ao mesmo tempo estimulam a insatisfação corporal e trazem soluções “revolucionadoras”, sem algum tipo de filtro ou produção por profissional qualificado. Essas dietas ainda podem ocasionar alergias, transtorno alimentares, distúrbios e intolerâncias, que passam despercebido quando não são identificados por um profissional especializado (PHILIPPI *et al.*, 2004).

Dessa forma, é importante relatar, que tais dietas não devem ser promovidas e que, o público que necessita de alterações ponderais, deve consumir uma dieta equilibrada, individualizada, não somente para perda de peso, mas para promoção da saúde e melhora da qualidade de vida.

### 3 | CONCLUSÃO

De acordo com os resultados deste estudo, foi possível compreender que todas as dietas da moda averiguadas mostram desequilíbrios em seus conteúdos nutricionais, seja com relação a macronutrientes ou micronutrientes, gerando grande preocupação, uma vez que sua utilização pode trazer malefícios a saúde como diarreia, dor de cabeça, tontura, fraqueza, deficiências nutricionais, transtornos alimentares entre outros.

Dessa forma, reforça-se aqui, a importância de que o seguimento de uma dieta deve ser orientado e acompanhado pelo nutricionista, de forma individualizada, para atender as demandas nutricionais e energéticas pertinentes a cada indivíduo. Vale destacar-se que a prescrição de planos alimentares é de total atribuição desse profissional e a divulgação de dietas por pessoas não habilitadas devem ser proibidas, uma vez que ferem a ética profissional e principalmente acarretam danos à saúde daqueles que a seguem.

### REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA – ABESO. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. Itapeví, São Paulo, 2016.

ALMEIDA, J.C.; RODRIGUES, T.C.; Silva, F. M.; Azevedo, M.J. **Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos**. *Arq Bras Endocrinol Metab.*; v. 5, n. 50, p. 673-687, 2009.

ATKINS, R.C. **A nova dieta revolucionária do Dr. Atkins**. 14. ed. Rio de Janeiro: Records, 2004, 429p.

ASTRUP, A.; MEINERT, L.T.; HARPER, A. Atkins and other lowcarbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss? **The Lancet**, v. 364, n. 9437, p. 897-899, 2004.

BARBOSA, Livia.; CAMPBELL, Colin (Org). **Cultura, consumo e identidade**. Rio de Janeiro: FGV., 2016.

BETONI, F.; Zanardo, V.P.S.; Ceni, G.C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialização em nutrição e suas implicações do metabolismo. **ConScientiae Saúde**. n. 9, n. 3, 2010.



BOOG, F. C. M. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. **Revista de Nutrição**, Porto Alegre, v.1, n.1, p. 33 – 42, 2008.

BONNIE, J.; BREHM, R. J.; SEELEY, R. D.; DAVID, A. D. **A Randomized Trial Comparing a Very Low Carbohydrate Diet and a Calorie Restricted Low Fat Diet on Body and cardiovascular Risk Factors in Healthy Women**. University of Cincinnati and Children's Hospital Medical Center, Cincinnati, Ohio 45221. October, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Conheça o **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília. [20--a]. Disponível em: <[http://nutricao.saude.gov.br/guia\\_conheca.php](http://nutricao.saude.gov.br/guia_conheca.php)>. Acesso em:03 jun. 2018.

CABRAL.; Anna, B. G. et al. **Dietas da moda: Qual o mal podem causar a saúde humana?** IN: Biblioteca UFJF. Juiz de fora, 2010.

CARDOSO, E.; ISASAKI, M. **Manual de dietoterapia e avaliação nutricional do serviço de nutrição e dietética do Instituto do Coração**. São Paulo: Editora Atheneu, 2004

CHAUD, D.M.A.; Marchioni, D. M. L. **Nutrição e mídia: uma combinação as vezes indigesta**. **Hig. Aliment**. v.18, n.116/117. p. 118-122, 2004.

CHAVES, Mazza. **Obesidade: Tratamento dietético**. Itapevi 2009/2010; 85p. 3º ed. Disponível em [http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes\\_brasileiras\\_obesidade\\_2009\\_2010\\_1.pdf](http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes_brasileiras_obesidade_2009_2010_1.pdf)>. Acesso em 20 mar 2018

D'ADAMO, P. A. **dieta do tipo sanguíneo: saúde, vida longa e peso ideal de acordo com o seu tipo de sangue**. Rio de Janeiro: Editora Elsevier. 2005.

FARIAS, SJSS.; Fortes RC.; Fazzio DMG. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. **Nutrire**. v. 39. n. 2, p.196-202, 2014.

FERRARETTO, E.K. **Os vários discursos de discurso jornalístico sobre saúde**. Comunicação & Saúde, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 333-346, 2010.

FREEDMAN, M. R.; KING J. K E. Popular diets: **scientific review**. v. 9, n.1, p. 1 – 40, 2001.

LIMA, K. V. G.; BION, F. M.; LIMA, C. R.; NASCIMENTO, E.; ALBUQUERQUE, C.; CHAGAS, M. H. C. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. **RBPS**. V. 23, n. 4, p. 349-357, 2010.

MORELLI, M. Y. G.; BURINI, R. C. Consequências metabólicas do uso prolongado do jejum ou de dietas hipocalóricas para redução de peso. **Nutrição em Pauta**. v. 8. n. 78, p. 30-6, 2006.

OLIVEIRA, PV. **Insatisfação corporal e as influencias dos meios de comunicação face à aparência, controle de peso e obesidade**. Lisboa: ULHT; 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Obesity and overweight**. Technical Report Series, nº 311. Genebra: 2012.

PONTES, L. M. B. Por que reeducar em grupo? **Jornal do Conselho Federal de Nutrição**. Brasília, v.6, n.2, p.7, 2000.

PHILIPPI, S. T.; ALVARENGA, M. S. **Transtornos alimentares: uma visão nutricional**. Campinas, v. 12, n. 1, p. 65-80, 2004.

SARTURI, J.B. et al. Obesidade em adultos: estudo de base populacional num município de pequeno porte no Sul do Brasil em 2005. **Ciência & Saúde Coletiva**, 15(1): 105-113, 2010.

STRINGHINI, M.L.F.; SILVA, J.M.C.; OLIVEIRA, F.G. Vantagens e desvantagens da dieta Atkins no tratamento da obesidade. **Salusvita**. v. 26, n. 2, 2008.

VIGGIANO, C. E. Dietas da moda. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**. São Caetano do Sul. v. 3, n. 12, 2007.

WITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. n. 16, v. 9, p. 3909-3916, 2011.

## 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](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

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

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 

# Nutrição sob a Ótica Teórica e Prática 2

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

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

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 