

Nutrição e promoção da saúde:

Perspectivas atuais

Anne Karynne da Silva Barbosa
(Organizadora)



Nutrição e promoção da saúde:

Perspectivas atuais

Anne Karynne da Silva Barbosa
(Organizadora)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremona

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



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 Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

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

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

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



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª 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
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª 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
Profª Drª 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 Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª 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
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais

Diagramação: Bruno Oliveira
Correção: Yaiddy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Anne Karynne da Silva Barbosa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

N976 Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais / Organizadora Anne Karynne da Silva Barbosa. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0032-5

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.325220704>

1. Nutrição. I. Barbosa, Anne Karynne da Silva (Organizadora). II. Título.

CDD 613.2

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; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

A coleção “Nutrição e Promoção da Saúde: perspectivas atuais” é um conjunto que possui principal objetivo de incorporar pesquisas resultantes de trabalhos em diversas áreas que integram a Nutrição. Esse volume aborda de forma interdisciplinar com artigos, pesquisas, relatos de experiência e/ou revisões da literatura.

A principal característica desse volume, foi partilhar de forma simples e clara os trabalhos desenvolvidos em diversas instituições de ensino e pesquisa de graduação e pós-graduação do país. Nestes artigos que foram selecionados a partir de revisão, a linha basal foi o aspecto relacionado com as diversas áreas que compõe nutrição e suas áreas correlatas.

Temas considerados relevantes sobre a área de nutrição e da saúde são partilhados aqui com o intuito de contribuir com o conhecimento de alunos, promover a troca de experiências de docentes entre as diversas instituições e aumentar o aprendizado de todos aqueles que se interessam pela saúde e pela pesquisa na área de nutrição. Visto que, esse volume traz pesquisas atuais, com muitas temáticas que irão apoiar a prática clínica de profissionais nutricionistas e os da área da saúde em geral.

Portanto, aqui se traz o resultado de inúmeros trabalhos, fundamentados em parte na teoria e parte na prática, produzidos e compartilhados por professores e alunos. Sabe-se a importância de uma divulgação adequada da literatura científica, por isso a melhor escolha foi a Atena Editora, posto que possui uma plataforma didática e relevante para todos os pesquisadores que queiram compartilhar os resultados de seus estudos.

Boa leitura!


Anne Karynne da Silva Barbosa

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

PREVALÊNCIA DE FATORES DE RISCO ASSOCIADOS AO EXCESSO DE PESO E HIPERTENSÃO EM ADOLESCENTES


Jalila Andréa Sampaio Bittencourt
Allan Kardec Duailibe Barros Filho
Ewaldo Eder Carvalho Santana
Carlos Magno Sousa Junior
Ariadina Jansen Campos Fontes
Naruna Aritana Costa Melo
Anne Karynne da Silva Barbosa
Daniele Gomes Cassias Rodrigues
Yuri Armin Crispim de Moraes
Nilviane Pires Silva Sousa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3252207041>

CAPÍTULO 2..... 13

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN) NO ÂMBITO ESCOLAR

Dayane de Melo Barros
Juliane Suelen Silva dos Santos
Fábio Henrique Portella Corrêa de Oliveira
Danielle Feijó de Moura
Tamiris Alves Rocha
José Hélio Luna da Silva
Talismania da Silva Lira Barbosa
Cléidiane Clemente de Melo
Marllyn Marques da Silva
Maurilia Palmeira da Costa
Marcelino Alberto Diniz
Taciane Paulina da Silva
Estefany Karolayne dos Santos Machado
Gisele Barbosa de Aguiar
Jéssica Gonzaga Pereira
Jessica Carvalho Veras
Roseane Ferreira da Silva
Everson Rafael Alves Bandeira
Amanda Nayane da Silva Ribeiro


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3252207042>

CAPÍTULO 3..... 21

A IMPORTÂNCIA DA IMUNONUTRIÇÃO COMO TERAPIA NUTRICIONAL EM PACIENTES ONCOLÓGICOS

Marcella Lourenço Winter
Isabela Motta Monteiro Lommez
Lívia Aquino Daher

Marly de Cássia Nascimento

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3252207043>


CAPÍTULO 4..... 25

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS CARDÁPIOS OFERECIDOS PARA PACIENTES INTERNADOS EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO HOSPITALAR PÚBLICA DO RIO DE JANEIRO/RJ

Caroline Brandão Andrade

Andreza Campos Ernesto

Heloísa Gomes de Souza

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3252207044>

CAPÍTULO 5..... 30

CRIAÇÃO DE UM BOLO FUNCIONAL DE BANANA COM LINHAÇA


Stefanny Viana Dos Santos

Nátalia Adriane Da Silva Lindozo

Camilla Mércia Silva Teixeira

Janaina Da Silva Nascimento

Georgia Nicoli Souza De Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3252207045>

CAPÍTULO 6..... 38


DESENVOLVIMENTO DE CHARGE FIT COM MACA PERUANA

Juliana Oliveira de Souza

Brenda Pagliarini Sartori

Giordano Ballerini

Rochele Cassanta Rossi


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3252207046>

CAPÍTULO 7..... 45

OBESIDADE E CIRURGIA BARIÁTRICA: UM RETRATO DO PERFIL NUTRICIONAL BRASILEIRO

Natalia Ferreira Batista

Tatiana Santiago

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3252207047>

CAPÍTULO 8..... 53

GALACTOSEMIA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: FATORES DE RISCO NUTRICIONAIS E IMPORTÂNCIA DA TERAPIA NUTRICIONAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Beatriz Santos Assis


Giovana Souza Capito

Giovanna de Moraes Milani

Isabela Utrilha Branco

Júlia Gaspar Simone


Lilian da Paixão Esposito

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3252207048>

CAPÍTULO 9.....57

NUTRIÇÃO E SEVERIDADE COVID-19


Giulia Goldflus Spallicci
Camila Cruz de Almeida
Melissa Martins Barnes
Tatiana Gaj Smaletz
Marcus Vinícius Lúcio Dos Santos Quaresma

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3252207049>

CAPÍTULO 10.....59

O CONHECIMENTO DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE E USUÁRIOS DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA SOBRE O NOVO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA


Ana Thaís Alves Lima
Lisidna Almeida Cabral

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32522070410>

CAPÍTULO 11.....69

O PAPEL DO MARKETING NAS ESCOLHAS ALIMENTARES


Ana Paula Silva Siqueira
Danielle Godinho de Araújo Perfeito
Maria das Graças Freitas de Carvalho
Fabiola Rainato Gabriel de Melo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32522070411>

CAPÍTULO 12.....73

OS PROBLEMAS DAS DIETAS QUE SÃO TENDÊNCIAS DA MODA


Aylla Ferreira Custódio
Isadora Bezerra Leão
Marcia Samia Pinheiro Fidelix

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32522070412>

CAPÍTULO 13.....85

PANORAMA DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE NUTRIÇÃO E EMPREENDEDORISMO: UM ESTUDO BIBLIOMÉTRICO

Maria de Fátima Ferreira Nunes
Tonicley Alexandre da Silva


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32522070413>

CAPÍTULO 14.....95

PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DE UMA MICROÁREA PERTENCENTE A UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO BAIRRO DO MATADOURO NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

Stefanny Viana Dos Santos


Nátalia Adriane Da Silva Lindozo
Georgia Nicoli Souza De Oliveira
Janaina Da Silva Nascimento
Camilla Mércia Silva Teixeira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32522070414>

CAPÍTULO 15..... 101

**POTENTIAL FOR THE TREATMENT OF CANCER FROM AGRO-INDUSTRIAL RESIDUES
- A REVIEW**

Angela Cristina dos Santos Oliveira
Eloisa Backes da Silveira
Júlia Ribeiro de Souza
Valmor Ziegler

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32522070415>

SOBRE A ORGANIZADORA..... 114

ÍNDICE REMISSIVO..... 115

OS PROBLEMAS DAS DIETAS QUE SÃO TENDÊNCIAS DA MODA

Data de aceite: 01/03/2022

Data de submissão: 06/12/2021

Aylla Ferreira Custódio

Centro Universitário Cesmac
Maceió – Alagoas
<http://lattes.cnpq.br/2546610065433814>

Isadora Bezerra Leão

Centro Universitário Cesmac
Maceió – Alagoas
<http://lattes.cnpq.br/6903665652407418>

Marcia Samia Pinheiro Fidelix.

Centro Universitário Cesmac
Maceió – Alagoas
<http://lattes.cnpq.br/4392286371102093>

RESUMO: O objetivo do artigo foi discutir os problemas gerados pelas dietas da moda apresentados na literatura. Os indivíduos tendem a ignorar que a maneira como se aborda ou gerencia o processo de mudança e, potencialmente, a perda de peso desempenha um papel importante. Como consequência, as pessoas são mais suscetíveis a adotar várias dietas da moda que afirmam ajudar na perda de peso muito rápido. Essas dietas são consideradas prejudiciais à saúde, pois fornecem aos indivíduos menos calorias e nutrientes. Finalmente, as dietas da moda têm sido associadas a muitas condições fisiológicas, como doenças cardiovasculares, disfunção renal e osteoporose, bem como implicações psicológicas, como distúrbios alimentares e

depressão. O método de revisão bibliográfica permite incluir pesquisas experimentais e não experimentais, obtendo a combinação de dados empíricos e teóricos que podem direcionar à definição de conceitos, identificação de lacunas nas áreas de estudos, revisão de teorias e análise metodológica dos estudos sobre um determinado tópico.

PALAVRAS-CHAVE: Problemas. Dieta. Dieta da Moda. Tendências.

THE PROBLEMS OF DIETS THAT ARE

FASHION TRENDS

ABSTRACT: The aim of the article was to discuss the problems generated by fad diets presented in the literature. Individuals tend to overlook the fact that the way they approach or manage the process of change and potentially weight loss plays an important role. As a result, people are more susceptible to adopting various fad diets that claim to help with very fast weight loss. These diets are considered unhealthy because they provide individuals with fewer calories and nutrients. Finally, fad diets have been linked to many physiological conditions such as cardiovascular disease, kidney dysfunction and osteoporosis, as well as psychological implications such as eating disorders and depression. The bibliographic review method allows including experimental and non-experimental research, obtaining the combination of empirical and theoretical data that can lead to the definition of concepts, identification of gaps in the areas of study, review of theories and methodological analysis of studies on a given topic.

KEYWORDS: Problems. Diet. Fashion Diet. Tendencias.

1 | INTRODUÇÃO

Desde 1980, o número de pessoas que sofrem de obesidade dobrou em todo o mundo. De acordo com os últimos dados publicados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) quase 2 bilhões de adultos (39%) estavam com sobrepeso (Índice de Massa Corporal, $IMC \geq 25 \text{ kg / m}^2$), com 600 milhões destes (13%) sendo obesos ($IMC \geq 30 \text{ kg / m}^2$) (ABREU et al., 2017). Os principais fatores que causam obesidade envolvem ingestão excessiva de calorias, hábitos alimentares pouco saudáveis como consumo de alimentos processados, estilo de vida sedentário, mas também condições médicas (hipotireoidismo) ou genética, como a síndrome de Prader-Willi (BARBOSA, 2018). Esses números representam uma ameaça à sociedade, que pode se traduzir em doenças não transmissíveis, morbidade e mortalidade se não tratadas, com alto ônus econômico para o SUS. Não há dúvida de que a obesidade pode levar a vários problemas de saúde. Consequências comuns para a saúde pública associadas a depósitos de gordura anormais incluem doenças cardiovasculares, especialmente ataque cardíaco e derrame, diabetes, câncer, bem como distúrbios musculoesqueléticos, principalmente osteoartrite (BARRETO, 2018).

Os indivíduos tendem a ignorar que a maneira como se aborda ou gerencia o processo de mudança e, potencialmente, a perda de peso desempenha um papel importante. Conforme discutido por Bueno (2018), o estabelecimento de metas pode ter efeitos benéficos na mudança de comportamento de saúde e intervenções de manutenção. As estratégias de terapia cognitivo-comportamental (TCC) incluem o estabelecimento de metas específicas, automonitoramento, feedback e reforço de fontes externas, aumentando a confiança no sucesso, bem como o uso de incentivos. Como consequência, as pessoas são mais suscetíveis a adotar várias dietas da moda que afirmam ajudar na perda de peso muito rápido. Conforme declarado por Carvalho e Faicari (2019) “Peso Saudável - Não é uma dieta, é um estilo de vida!” uma dieta da moda é qualquer plano de perda de peso que promete resultados rápidos e geralmente é uma mudança nutricional temporária. Essas dietas são consideradas prejudiciais à saúde, pois fornecem aos indivíduos menos calorias e nutrientes.

2 | METODOLOGIA

Tratou-se de revisão da literatura, baseando-se na busca de artigos publicados entre 2013 a 2021. As bases de dados utilizadas serão: PUBMED, CAPES, SCIELO e Google Acadêmico. Os descritores utilizados para a busca foram: Problemas. Dieta. Dieta da Moda. Tendências. Os critérios de inclusão utilizados serão: artigos que respondessem à questão de metodologia de projeto, e os critérios de exclusão foram: editoriais, artigos de revisão da literatura e artigos que não respondessem à questão de outras metodologias

proposto por este estudo.

A pesquisa é o conjunto de procedimentos sistemáticos, baseado no raciocínio lógico, que tem por objetivo encontrar soluções para problemas propostos, mediante a utilização de métodos científicos. Quanto aos objetivos, à pesquisa divide-se em exploratória, descritiva e explicativa. Analisando os objetivos da pesquisa serão utilizadas as pesquisas exploratórias e descritivas.

O tipo do estudo é uma revisão bibliográfica, pesquisas do tipo tem o objetivo primordial à exposição dos atributos de determinado fenômeno ou afirmação entre suas variáveis. Assim, recomenda-se que apresente características do tipo: analisar a atmosfera como fonte direta dos dados e o pesquisador como um instrumento interruptor; não agenciar o uso de artifícios e métodos estatísticos, tendo como apreensão maior a interpretação de fenômenos e a imputação de resultados, o método deve ser o foco principal para a abordagem e não o resultado ou o fruto, a apreciação dos dados deve ser atingida de forma intuitiva e indutivamente através do pesquisador.

Quanto à abordagem do estudo, tendo em consideração os objetivos definidos, considerou-se mais adequada a adoção de uma metodologia qualitativa. Vários estudos os quais empregam assim uma metodologia qualitativa podem descrever a complexidade de determinado problema, analisar a interação de certas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos vividos por grupos sociais.

3 | DIETAS DA MODA

3.1 Como identificar uma dieta da moda

Uma dieta da moda é geralmente descrita como um plano de perda de peso que garante perda de peso rápida e resultados dramáticos sem muito esforço. Existem vários tipos de dietas da moda que podem ser reconhecidas; no entanto, todos eles compartilham algumas características comuns. Todas as dietas da moda prometem perda de peso rápida (mais de 1 kg por semana) sem dar alimentos gordurosos e ricos em calorias e sem a necessidade de exercícios regulares (FRANCISCO JUNIOR, 2018). A maioria das dietas da moda limita a variedade de tipos de alimentos incluídos no plano de refeições e não garante uma dieta equilibrada e saudável. Eles costumam propor alimentos “milagrosos” que precisam ser consumidos em quantidades anormais e ajudam na queima de gordura com um mínimo de esforço. Alguns se concentram no consumo de grandes quantidades de um tipo de alimento que pode resultar em distúrbios intestinais, inchaço, mau hálito e desequilíbrios nutricionais (IRALA; FERNADEZ, 2020). As dietas da moda são geralmente promovidas por imagens do tipo antes e depois de exemplos de sucesso de pessoas que seguiram uma dieta específica ou por especialistas no campo da nutrição. No entanto, nenhuma advertência de saúde sobre as possíveis consequências da adoção dessas dietas da moda em indivíduos com doenças crônicas é incluída nas propagandas. A maioria das dietas da moda é geralmente baseada

em nenhuma ou limitada pesquisa e pode levar a sérios impactos na saúde (MARTINI, 2019).

3.2 Dietas da moda populares

Como mencionado antes, há uma grande variedade de dietas da moda propostas ao longo dos últimos séculos. Elas podem ser categorizadas em vários grupos principais, incluindo baixo / nenhum carboidrato, alto teor de carboidratos / dietas ricas em fibras, bem como fórmulas líquidas (ABREU et al., 2017).

Essas dietas são particularmente populares porque, devido à baixa ingestão de energia através dos carboidratos, ocorre uma rápida perda de peso principalmente devido à perda de água. O sucesso dessa dieta cetogênica juntamente com o alto consumo de proteínas promove grande perda de peso, aumentando a saciedade, o que torna mais fácil a adesão. No entanto, é comum que o peso seja recuperado uma vez que a dieta seja interrompida à medida que o corpo tenta “corrigir” o desequilíbrio hídrico (BARBOSA, 2018).

Embora a alegada perda de peso da dieta em comparação com as dietas convencionais com restrição calórica tenha sido demonstrada em estudos controlados, seus efeitos em longo prazo ainda estão sendo investigados pela comunidade científica. Essas dietas podem ser muito perigosas devido à formação de cetonas em quantidades excessivas como resultado da quebra incompleta da gordura e da desidratação (BARRETO, 2018).

As cetonas são armazenadas no sangue e podem até levar à morte se a dieta for mantida por um longo prazo. A Dieta Diária Recomendada (DDR) para carboidratos é de 130 gramas por dia para adultos e crianças como uma ingestão média mínima de glicose usada pelo cérebro para o funcionamento normal (BUENO, 2018).

Por outro lado, as dietas ricas em carboidratos / fibras também são populares. Este tipo de dieta fornece baixos níveis de proteínas e gorduras, o que pode levar à redução da imunidade e à cicatrização de feridas problemáticas. Além disso, as dietas com fórmula líquida contêm uma ingestão de calorias muito limitada (frequentemente 400-500 calorias) e prometem fornecer os nutrientes necessários (CARVALHO; FAICARI, 2019).

Essas dietas devem ser adotadas com cautela, pois a inanição auto-prescrita pode estar associada a riscos à saúde e doenças graves, como anemia, redução da oferta de vitaminas e minerais, fadiga e também fraqueza e tontura. Por último, as dietas que sugerem o consumo de apenas um grupo de alimentos, como o vinagre de cidra e a dieta com vitamina B6, também são populares, mas podem causar desnutrição e redução da função renal (FRANCISCO JUNIOR, 2018).

3.2.1 A Dieta Atkins

É a dieta de emagrecimento com baixo teor de carboidratos mais popular do mundo.

Criada pelo cardiologista Robert Atkins no início da década de 1970, a dieta de Atkins afirma produzir perda de peso rápida sem fome. Consiste em quatro fases, incluindo uma fase inicial de indução de duas semanas que limita carboidratos a 20 gramas por dia, permitindo quantidades ilimitadas de proteína e gordura (ABREU et al., 2017).

Durante esta fase, seu corpo começa a converter gorduras em compostos chamados cetonas e as usa como sua principal fonte de energia. Em seguida, a dieta Atkins pede a seus seguidores que adicionem gradualmente seus carboidratos em incrementos de 5 gramas para determinar seus “níveis críticos de carboidratos” para perda e manutenção de peso (BARBOSA, 2018).

Em meados da década de 1990, uma dieta com baixo teor de carboidratos, baixo teor de gordura e alta proteína, chamada Dieta de South Beach, foi criada na região do sul da Flórida, onde ele praticava medicina. Embora a fase 1 da dieta seja pobre em carboidratos e muito baixa em gordura, a dieta se torna menos restritiva nas fases 2 e 3, que permitem quantidades limitadas de todos os tipos de alimentos não processados, mantendo uma alta ingestão de proteínas (BARRETO, 2018).

A dieta incentiva a ingestão de alto teor de proteína porque foi demonstrado que a proteína queima mais calorias durante a digestão do que carboidratos ou gordura. Além disso, a proteína estimula a liberação de hormônios supressores da fome e pode ajudá-la a se sentir satisfeito por horas (BOM, 2018).

Uma grande revisão de 2 estudos descobriu que dietas com alto teor de proteína e baixo teor de gordura levaram a maiores reduções de peso, gordura e triglicerídeos e melhor retenção de massa muscular do que as dietas padrão com baixo teor de gordura e baixo teor de gordura. Existem muitos relatos anedóticos de perda de peso na dieta de South Beach, bem como um estudo publicado de 12 semanas examinando seus efeitos. Neste estudo, adultos pré-diabéticos perderam em média 11 libras (5,2 kg) e perderam em média 5,1 cm da cintura. Além disso, encontraram redução dos níveis de insulina de jejum e aumento da colecistocinina (CCK), hormônio que promove plenitude (CARVALHO; FAICARI, 2019).

Embora a dieta geralmente seja nutritiva, ela requer restrição drástica e injustificada de gorduras saturadas e incentiva o uso de sementes e óleos vegetais processados, que podem gerar todos os tipos de problemas de saúde (FRANCISCO JUNIOR, 2018).

3.2.2 As dietas veganas

Se tornaram muito populares entre as pessoas que tentam perder peso. Eles foram criticados por serem desequilibrados e extremos porque não contêm produtos de origem animal. Por outro lado, também têm sido elogiados por apresentarem uma alimentação ética e saudável (IRALA; FERNADEZ, 2020).

É importante observar que as dietas veganas podem ser saudáveis ou não,

dependendo dos tipos de alimentos que contêm. É improvável que você consiga perder peso enquanto ingere grandes quantidades de alimentos e bebidas processados. No entanto, estudos têm mostrado que dietas veganas baseadas em alimentos integrais podem levar à perda de peso e reduzir vários fatores de risco para doenças cardíacas (MARTINI, 2019).

Um estudo controlado de seis meses com 63 adultos com sobrepeso comparou os resultados de cinco dietas diferentes. Os do grupo vegano perderam mais de duas vezes mais peso do que os dos outros grupos. Além disso, estudos mais longos mostraram que as dietas veganas podem produzir resultados impressionantes. Em um estudo controlado de dois anos com 6 mulheres idosas com sobrepeso, aquelas que seguiram uma dieta vegana perderam quase quatro vezes mais peso do que o grupo de dieta com baixo teor de gordura (ABREU et al., 2017).

3.2.3 *Dieta cetogênica*

Embora seja chamada de dieta da moda, não há como negar que ela pode ser muito eficaz na perda de peso. Ele age reduzindo seus níveis de insulina e trocando sua principal fonte de combustível de açúcar para cetonas. Esses compostos são feitos de ácidos graxos e seu cérebro e outros órgãos podem queimá-los para obter energia (BARBOSA, 2018).

Quando seu corpo não tem carboidratos para queimar e muda para cetonas, ele fica em um estado chamado cetose. No entanto, ao contrário de Atkins e outras dietas de baixo teor de carboidratos, as dietas cetogênicas não aumentam gradualmente os carboidratos. Em vez disso, eles mantêm a ingestão de carboidratos muito baixa para garantir que os seguidores permaneçam em cetose (BARRETO, 2018).

Na verdade, as dietas cetogênicas geralmente fornecem menos de 50 gramas de carboidratos totais por dia e muitas vezes menos de 30. Uma grande análise de 13 estudos descobriu que as dietas cetogênicas não apenas aumentam a perda de peso e gordura corporal, mas também podem reduzir os marcadores inflamatórios e fatores de risco de doenças em pessoas com sobrepeso ou obesas (BUENO, 2018).

3.2.4 *A dieta paleolítica*

Abreviação de dieta paleolítica, é baseada nas dietas que os caçadores-coletores seguiam há milhares de anos. Paleo foi classificado como uma dieta moderna porque restringe muitos alimentos, incluindo laticínios, vegetais e grãos. Além disso, os críticos apontam que não é prático ou possível comer os mesmos alimentos que nossos ancestrais pré-históricos comiam (CARVALHO; FAICARI, 2019).

No entanto, a dieta paleo é uma forma equilibrada e saudável de nutrição que elimina os alimentos processados e incentiva seus seguidores a comer uma grande variedade de alimentos vegetais e animais. Além disso, estudos sugerem que a dieta paleo também pode ajudar a perder peso e ser mais saudável (FRANCISCO JUNIOR, 2018).

Em um estudo, 70 mulheres idosas obesas seguiram uma dieta paleo ou uma dieta padrão. Depois de seis meses, o grupo paleo havia perdido muito mais peso e gordura da barriga do que o outro grupo. Eles também tiveram uma redução maior nos níveis de triglicerídeos no sangue. Além disso, essa forma de alimentação pode promover a perda de gordura visceral, o tipo de gordura particularmente perigoso presente no abdômen e no fígado que promove a resistência à insulina e aumenta o risco de doenças (IRALA; FERNANDEZ, 2020).

Em um estudo de cinco semanas, 10 idosas obesas que seguiram uma dieta paleo perderam 4,5 kg e tiveram uma redução de 9% na gordura do fígado, em média. Além disso, as mulheres experimentaram reduções na pressão arterial, insulina, açúcar no sangue e colesterol (MARTINI, 2019).

3.2.5 A dieta *The Zone*

Foi criada em meados da década de 1990 pelo Dr. Barry Sears, um bioquímico americano. Foi classificada como uma dieta da moda devido à sua premissa de que uma proporção estrita de proteína, gordura e carboidrato é necessária para uma ótima perda de peso e saúde geral. Este plano de refeições especifica que a ingestão de calorias deve consistir em 30% de proteínas magras, 30% de gorduras saudáveis e 40% de carboidratos ricos em fibras. Além disso, esses alimentos devem ser consumidos como um número prescrito de “blocos” nas refeições e lanches (ABREU et al., 2017).

Uma das maneiras pelas quais a dieta do Ponto Z é proposta é reduzir a inflamação, permitindo que você perca peso com mais facilidade. Os estudos até o momento sugerem que a dieta do Ponto Z pode ser eficaz para perder peso e reduzir o açúcar no sangue, a resistência à insulina e a inflamação. Em um estudo controlado de seis semanas com adultos com sobrepeso, aqueles que comeram a dieta da Zona perderam mais peso e gordura corporal do que o grupo de baixo teor de gordura. Eles também relataram uma redução média da fadiga de 44% (BARBOSA, 2018).

3.2.6 Dieta Dukan

Observando os estágios iniciais da é fácil ver por que ela é frequentemente classificada como uma dieta da moda. Desenvolvida pelo médico francês Pierre Dukan na década de 1970, a dieta Dukan consiste em quatro fases. Começa com a fase de ataque, que consiste quase inteiramente em alimentos ricos em proteínas magras (BARRETO, 2018).

A justificativa para essa ingestão muito elevada de proteínas é que ela levará a uma rápida perda de peso devido ao aumento do metabolismo e a uma diminuição significativa do apetite. Outros alimentos são adicionados em cada estágio até o estágio de estabilização,

onde não há alimentos estritamente proibidos, mas alimentos ricos em proteínas e vegetais são recomendados. A fase final também requer comer apenas alimentos da fase de ataque uma vez por semana (BOM, 2018).

3.2.7 A dieta 5: 2

Também chamada de dieta rápida, é um tipo de jejum intermitente conhecido como jejum em dias alternados. Com essa dieta, você normalmente come cinco dias por semana e limita sua ingestão de calorias a 500-600 calorias por dois dias por semana, resultando em um déficit calórico geral que leva à perda de peso (CARVALHO; FAICARI, 2019).

A dieta 5: 2 é considerada uma forma de jejum modificado em dias alternados. Por outro lado, alguns tipos de jejum em dias alternados envolvem não comer por 2 horas inteiras. A participação calórica extremamente baixa nos dois dias de “jejum” tem levado alguns a classificar a dieta 5: 2 como uma dieta da moda (MARTINI, 2019). É importante ressaltar que o jejum em dias alternados não demonstrou causar mais perda de peso do que as dietas padrão contendo o mesmo número de calorias. No entanto, vários estudos descobriram que ambas as abordagens podem ser eficazes para perder peso e gordura da barriga. Além disso, embora não seja possível prevenir completamente a perda muscular durante a perda de peso, o jejum em dias alternados parece ser superior na manutenção da massa muscular em comparação às formas convencionais de restrição calórica (IRALA; FERNADEZ, 2020).

3.3 Causas que levam à dieta da moda

Seguir uma dieta da moda costuma ser resultado da pressão dos colegas. A pressão dos colegas ocorre quando pessoas da mesma idade influenciam os comportamentos e decisões de um indivíduo, fazendo com que ele se sinta desconfortável, incluindo a maneira de pensar sobre si mesmo, de se vestir e comer. A pressão dos pares origina-se não apenas da família e amigos, mas também do ambiente externo (IRALA; FERNADEZ, 2020).

A crítica ao peso e à dieta por parte de colegas está associada principalmente à dieta de adolescentes. A imagem corporal ideal apresentada pelos pares pode levar a sentimentos de inferioridade, baixa autoestima e depressão. Emoções de culpa e falta de atrativos são fortemente desenvolvidas, fazendo com que os indivíduos adotem dietas da moda para se tornarem mais simpáticos (MARTINI, 2019).

Esses indivíduos parecem estar obcecados com sua aparência, peso e popularidade entre seus pares, o que resulta em uma dieta ineficiente seguida por um ganho rápido de peso está associada a muitos fatores de risco à saúde, como doenças cardíacas, câncer, diabetes, aumento do colesterol LDL e redução de músculos e energia. Acredita-se que esses impactos negativos à saúde estejam relacionados ao hormônio do estresse chamado cortisol (BARBOSA, 2018).

Esses sentimentos e a dieta contínua podem resultar em hábitos alimentares não saudáveis, que podem continuar ao longo da vida de alguém. O medo de ser gordo também pode levar a distúrbios alimentares desde tenra idade, como anorexia nervosa e bulimia. Em ambos os transtornos, os pacientes apresentam distorções da imagem corporal e sentimentos de ansiedade e vergonha em relação à alimentação (BARRETO, 2018).

Na última década, as estatísticas mostraram um aumento no número de pessoas que sofrem de transtornos alimentares em muitas sociedades devido ao valor contínuo que atribuem à magreza. Em todos os aspectos da vida de alguém, como fazer compras, assistir televisão, ler revistas de moda e seguir as celebridades favoritas, a figura muito magra está ligada a uma vida feliz e bem-sucedida. Portanto, milhares de adolescentes estão expostos à imagem “ideal” e irreal de modelos, que de acordo com os padrões médicos, tentam se manter 15% abaixo do peso normal e atendem aos critérios para anorexia (BUENO, 2018).

A televisão, os filmes e as redes sociais estão cheios de anúncios de dieta sobre suplementos alimentares, programas de dieta e, em geral, formas de perder peso com base química. A cada mês, novas dietas inovadoras prometem causar mudanças dramáticas na aparência de pessoas com sobrepeso; provavelmente devido ao fato de que todas as dietas anteriores não funcionaram e são bastante prejudiciais à saúde (CARVALHO; FAICARI, 2019).

Os efeitos inevitáveis da publicidade de alimentos nos comportamentos alimentares foram estudados em crianças em idade escolar que receberam um lanche após assistir a um desenho animado com um anúncio de comida ou sobre outros produtos. Os resultados mostraram que as crianças consumiram 45% mais lanches (28,5 gr) quando expostas às propagandas de alimentos do que seus controles (19,7 gr) (FRANCISCO JUNIOR, 2018).

Além de anúncios, as revistas de televisão e de moda também incluem artigos ou reportagens sobre a aparência, significando como ficar perfeita, como estar em forma, como aplicar maquiagem ou sugestões sobre roupas. As revistas também estão cheias de fotos que já foram compradas anteriormente contendo rostos sem rugas e corpos sem gordura, idealistas e distantes da realidade (IRALA; FERNADEZ, 2020).

Um estudo descobriu que 69% das adolescentes concordaram que as fotos nas revistas afetaram sua ideia da imagem corporal “ideal”, enquanto 47% disseram que, como resultado, desejavam perder peso. A frequência de leitura de artigos de revistas sobre perda de peso e dietas aumenta as possibilidades de adoção de comportamentos alimentares pouco saudáveis e de controle de peso, como pular refeições e jejuar, principalmente entre adolescentes (MARTINI, 2019).

3.4 Consequências das dietas da moda para a saúde

Por outro lado, as dietas da moda apresentam desvantagens. A perda de peso ocorre muito rápido, a maior parte do peso perdido sendo água e músculos, não tecido adiposo. A perda rápida de peso pode ainda levar a vários riscos à saúde, como constipação, baixo

consumo de nutrientes e energia e cansaço, todos causados pela ingestão de menos calorias (ABREU et al., 2017).

As dietas da moda, especialmente as dietas de baixo carboidrato / alta proteína, envolvem aspectos fisiológicos; limitam a ingestão de carboidratos e açúcares e, ao mesmo tempo, promovem o consumo de proteína animal. Como resultado, há uma mudança do uso de glicose para o uso de ácidos graxos e cetonas como as principais fontes de combustível; portanto, a disponibilidade de glicogênio aumenta (BARBOSA, 2018).

A cetose pode então resultar em uma diminuição do apetite, mas também pode causar hiperuricemia, uma vez que as cetonas competem com o ácido da urina pela excreção tubular renal. Apesar da reputação das dietas cetogênicas, há pouco suporte científico sobre seus efeitos colaterais e sustentabilidade em longo prazo. A fim de sugerir a adaptação de tais dietas como uma filosofia nutricional de vida, os possíveis efeitos adversos na saúde e na prevenção de doenças precisam ser estudados (BARRETO, 2018).

Consumir duas ou três vezes mais proteína do que a dose diária recomendada tem sido associado à perda de cálcio pelo trato urinário, o que pode predispor à perda óssea em longo prazo. Embora uma redução significativa nas respostas à insulina tenha sido observada após uma dieta pobre em carboidratos, acredita-se que a sensibilidade e resistência à insulina podem ser influenciadas negativamente em longo prazo (BUENO, 2018).

Além disso, seguir essa dieta por vários meses pode causar um aumento na homocisteína plasmática, cujo efeito foi associado a um maior risco cardiovascular. Por outro lado, dietas de baixa proteína / baixa gordura podem aumentar o risco de ingestão inadequada de minerais como cálcio e zinco, bem como proteínas de alta qualidade (CARVALHO; FAICARI, 2019).

Outras deficiências nutricionais, como deficiência de ferro, podem estar associadas à diminuição do crescimento e anemia em adolescentes. Além disso, a adoção de hábitos alimentares desequilibrados tem sido associada à irregularidade menstrual ou amenorréia (FRANCISCO JUNIOR, 2018).

Estudos em adultos sugeriram que a dieta constante (dieta *ioiô*) está associada a uma série de sintomas, como obsessão por comida, contagem constante de calorias, distração, aumento da capacidade de resposta emocional e fadiga. Pessoas que fazem dieta crônica também tendem a comer em excesso, têm baixa auto-estima e também sofrem de alguns distúrbios alimentares e depressão (IRALA; FERNADEZ, 2020).

Sabe-se que esses efeitos são particularmente verdadeiros em crianças e adolescentes, causando complicadas consequências em seu desenvolvimento social e psicológico. A partir de estudos anteriores, foi demonstrado que seguir um regime de perda de peso multidisciplinar e estruturado pode ter um efeito negativo na auto-estima de crianças e adolescentes (MARTINI, 2019).

A pesquisa atual relacionou a dieta com maior risco de desenvolver uma alimentação

desordenada, bem como uma tendência de comer em excesso; no entanto, as causas ainda não são claras ou controversas. Por último, a dieta autodirigida no início da vida (9-14 anos) foi associada ao ganho de peso com o tempo em um estudo de grande escala de 3 anos envolvendo mais de 15.000 indivíduos (ABREU de et al., 2017).

3.5 Segurança das dietas da moda

As dietas da moda prometem perda rápida de peso, mas geralmente são consideradas prejudiciais à saúde e temporárias. Apesar das vantagens sobre as desvantagens das dietas da moda pode ser difícil, mas necessário, uma vez que não há evidências científicas que comprovem sua segurança. De acordo com (), em 2011, o BDA alertou contra muitas dietas da moda, uma vez que não eram baseadas em ensaios clínicos e, supostamente, não davam origem a resultados de longo prazo (BARBOSA, 2018).

Além disso, a maioria dessas dietas enfatiza excessivamente um tipo específico de alimento (por exemplo, a dieta da banana ou do arroz) e são consideradas perigosas e nutricionalmente desequilibradas. Além disso, nem sempre há evidências científicas complementares para apoiar as alegações propostas (BARRETO, 2018).

Além disso, o regime estrito das dietas da moda torna muito difícil se comprometer, pois comer alimentos de baixa caloria requer preparação e mudança de estilo de vida. É comum que a maioria das pessoas que fazem dieta recupere o peso que perdeu - ou até mais em poucos meses - uma situação que leva à dieta ioiô. Acredita-se que seja muito difícil manter uma dieta da moda por muito tempo, já que as pessoas que estão fazendo dieta voltam aos hábitos alimentares anteriores em algum momento (BUENO, 2018).

4 | CONCLUSÃO

As dietas da moda são populares há décadas devido à pressão social e dos colegas para ter uma determinada forma corporal. A maioria delas limita a variedade de tipos de alimentos incluídos no plano alimentar e não tranquilizam uma alimentação equilibrada e saudável. Eles prometem perda de peso rápida; no entanto, eles sofrem de muitas desvantagens, como introdução de riscos à saúde e baixa sustentabilidade.

Hoje em dia, existem vários tipos de dietas da moda disponíveis; no entanto, as pessoas devem estar cientes de que não há evidências científicas que comprovem sua segurança. As dietas da moda têm sido associadas a muitas condições fisiológicas, como doenças cardiovasculares, disfunção renal e osteoporose, bem como implicações psicológicas, como distúrbios alimentares e depressão.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Roseane S.M. **Um guia para a alimentação saudável: conhecendo a nova pirâmide alimentar brasileira**. Ceres, [S.l.], v. 3, [n.?), p. 43-45, 2018.

ABREU, Edeli S. de et al. **Parâmetros nutricionais de dietas anunciadas na imprensa leiga destinada ao público masculino e feminino.** Revista Ciência & Saúde, Porto Alegre, v. 6, n. 3, p. 206-213, set./dez. 2017.

BARBOSA, Roseane S.M. **Um guia para a alimentação saudável: conhecendo a nova pirâmide alimentar brasileira.** Ceres, [S.l.], v. 3, [n.?], p. 43-45, 2018.

BARRETO, Adriana d. C. **Excesso de peso em adolescentes: um problema de saúde pública?.** 2018. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição), Faculdade Assis Gurgacz, Cascavel-PR, 2018.

BUENO, Aline L. The importance for growth of dietary intake of calcium and vitamin D. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 84, n. 5, p. 386- 394, 2018.

CARVALHO, Tuani B. P. de; FAICARI, Lilianny de M. **Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v.8, n.43, p. 04-15, Jan/Fev. 2019.

FRANCISCO JUNIOR, Wilmo E. **Carboidratos: Estrutura, Propriedades e Funções.** Química Nova na Escola, [S.l.], [v. 29], n. 29, p. 08-13, ago. 2018.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2018.

IRALA, Clarissa H.; FERNADEZ, Patrícia M. Manual para Escolas. **A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis.** Peso Saudável. Brasília: UnB, Ministério da Saúde, 2020.

MARTINI, Lígia A. **Calcio e Fósforo.** In: CARDOSO, Marly A. Nutrição e metabolismo: Nutrição Humana. 2. série. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A, 2019. p. 219-235.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adolescente 1, 4, 52, 55

Agravos 85, 94, 96

Alimentação Hospitalar 25

Alimentação saudável 14, 19, 30, 35, 47, 49, 58, 59, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 82

Alimento funcional 29, 37, 42

Análise quantitativa 25

Antitumor 100, 101, 102, 104, 105, 106, 107, 108, 109

C

Cirurgia bariátrica 44, 46, 47, 49, 50, 51

Citotóxico 101

Comportamento alimentar 69, 70, 71, 85

Covid-19 56, 57, 71, 113

Criança 10, 11, 26, 27, 52, 55

D

Dieta 22, 27, 49, 50, 52, 54, 56, 60, 69, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 95

Dieta da Moda 72, 73, 74, 77, 78, 79, 82

Doenças cardiovasculares 30, 31, 59, 72, 73, 82, 98

E

Empreendedorismo 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93

Epidemiologia 66, 94, 95, 99

Estratégia saúde da família 58, 59, 60, 66, 95

G

Galactose 52, 53, 54

Guias alimentares 58, 59, 60, 66

H

Hábitos alimentares 15, 19, 37, 44, 45, 46, 49, 50, 60, 73, 80, 81, 82

Hipertensão arterial 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 28, 98

I

Imunonutrição 21, 22, 23, 24

Ingestão de Alimentos 51

Instituição de ensino 14, 19

L

Lepidium meyenii 37, 38, 43

M

Maca peruana 37, 38, 39, 40, 41, 42

Marketing 69, 70, 71

N

Negócios 84, 86, 87, 90, 92

Neoplasias 21

Nutrição 1, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 36, 40, 44, 45, 46, 50, 51, 56, 57, 58, 60, 63, 64, 65, 66, 68, 74, 77, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 113

Nutricionista 27, 54, 59, 66, 84, 85, 86, 87, 89, 90, 92, 93

O

Obesidade 1, 2, 3, 8, 10, 15, 18, 19, 20, 42, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 59, 69, 73

Oncologia 21, 22, 24

P

Planejamento de cardápios 25

População 1, 2, 3, 4, 15, 28, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 58, 59, 60, 63, 64, 65, 66, 70, 71, 94, 95, 96, 97, 98, 111

Práticas alimentares 14, 19, 60, 65

Prevenção 1, 18, 19, 20, 21, 24, 28, 29, 30, 35, 39, 40, 44, 46, 50, 54, 81, 85, 95

Problemas 2, 26, 46, 63, 64, 72, 73, 74, 76, 94, 96, 99

Promoção da saúde 1, 14, 16, 17, 19, 29, 34, 58, 93

Q

Qualidade de vida 9, 21, 23, 30, 35, 37, 42, 65, 85, 94

R

Resíduos sólidos 101, 109, 111

Revisão integrativa 14, 15, 17, 18, 19, 20

S

Saúde 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 34,

35, 37, 39, 40, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 55, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 85, 89, 90, 92, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 100, 113

Sobrepeso 1, 10, 59, 73, 77, 78, 80

T

Tendências 36, 72, 73

Tratamento oncológico 21, 22

V

Valor energético 25, 27, 28

Nutrição e promoção da saúde:

Perspectivas atuais

- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 @atenaeditora
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br



Nutrição e promoção da saúde:

Perspectivas atuais

- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 @atenaeditora
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

