

Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas

Nutrition analysis of diets published in magazines for women

Jhennifer Sienna Marangoni¹, Fabíola Pansani Maniglia²

¹Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade de Franca

²Nutricionista pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas – PUC/Campinas, Mestre e doutoranda em Ciências Médicas pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo FMRP-USP. Docente do Curso de Nutrição da Universidade de Franca

Endereço para correspondência: fa_nutricao@hotmail.com

Palavras-chave

Dietas da moda
Perda de peso
Revistas não científicas

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo analisar a composição nutricional de dietas da moda publicadas ao longo de quatro meses em três revistas não científicas destinadas ao público feminino. **Método:** Foram analisadas, através do software DietPro versão 5i, as quantidades de energia, de macro e micronutrientes, que foram comparadas com as recomendações nutricionais estabelecidas pelas *Dietary Reference Intakes* - DRIs (Ingestão Dietética de Referência - IDR) para mulheres com idade de 19 a 50 anos. **Resultados:** A partir dos resultados obtidos foi possível perceber que todos os cardápios publicados em revistas não científicas apresentaram deficiência energética e na maioria dos nutrientes analisados. **Conclusão:** Concluiu-se que as dietas da moda publicadas em revistas não científicas não atendem a maior parte das recomendações nutricionais e não consideram as necessidades individuais; não devem ser recomendadas e não colaboram para a reeducação alimentar e o emagrecimento saudável.

Keywords

Fad diets
Weight loss
Non-scientific magazines

Objective: This study aimed to analyze the nutritional composition of fad diets published over four months in three non-scientific magazines aimed at women. **Methods:** We analyzed through DietPro software version 5i, the quantities of energy, macro- and micronutrients, which were compared with the nutritional recommendations established by the *Dietary Reference Intakes (DRIS)* for women aged 19-50 years. **Results:** All the published menus showed energy deficiency and, more importantly, in most of the analyzed nutrients. **Conclusion:** It was concluded that fad diets published in non-scientific journals do not meet most nutritional recommendations and do not consider the individual needs, they should not be recommended and do not cooperate in the nutritional education and healthy weight loss.

INTRODUÇÃO

A palavra “dieta” é derivada do grego *díaita*, que significa “modo de vida” ou “modificação do estilo de vida”. Seu verdadeiro sentido indica um comportamento que se prolonga ao longo do tempo, adotando um conjunto de ações, cuja repetição sistemática permite a consolidação do “modo de vida”. Apesar do seu significado, a palavra dieta muitas vezes é erroneamente abordada pela mídia e ganhou popularidade como sinônimo de restrição alimentar visando à perda de peso^{1,2}.

Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas - IBGE, publicada

pela Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) em 2015, quase 60% dos brasileiros estão acima do peso. Cerca de 82 milhões de pessoas apresentaram o Índice de Massa Corporal (IMC) igual ou maior que 25 kg/m², indicando sobrepeso ou obesidade. A pesquisa revelou ainda uma prevalência maior de excesso de peso no sexo feminino³.

Dados do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) afirmam que 40% das mulheres estão realizando algum tipo de modificação do padrão alimentar, visando à perda ponderal, enquanto 29% dos homens fazem a mesma afirmação⁴.

A maioria das pessoas opta por seguir um regime alimentar para emagrecimento em busca de uma melhor aparência⁵. A mídia tem um papel importante no incentivo a essa perda de peso, influenciando o desejo de um corpo magro. O público feminino e os indivíduos com excesso de peso são os mais atingidos, devido ao maior histórico de tentativas em busca do corpo ideal⁶.

Regularmente são divulgadas via internet, redes sociais e revistas destinadas especialmente ao público feminino dietas da moda para emagrecimento que incentivam a busca do “corpo perfeito”, por meio de estratégias rápidas e ilusórias, que nem sempre estimulam a prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis⁷.

Um modelo de alimentação equilibrada deve obedecer alguns princípios básicos para que não provoque deficiências nutricionais e, conseqüentemente, danos à saúde⁸. Considerando tal afirmação e ainda preocupado com a textura, aparência e palatabilidade de uma refeição, Pedro Escudero, estudioso da nutrição, estabeleceu quatro leis que regem uma boa alimentação, sendo elas: lei da quantidade, lei da qualidade, lei da harmonia e lei da adequação⁹.

Estudiosos afirmam que dietas não individualizadas, sem quantificação de macro e micronutrientes e com valor energético reduzido ferem as leis de quantidade e qualidade, não atingem requerimentos nutricionais específicos das fases da vida e não promovem hábitos de vida saudáveis⁹.

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo analisar a composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas não científicas destinadas especialmente ao público feminino.

MÉTODO

Para a realização desse estudo, foram selecionadas revistas femininas de ampla distribuição, disponíveis nas bancas de revistas de uma cidade do interior do estado de São Paulo, que contivessem dietas para perda de peso com informações detalhadas. Utilizaram-se 12 revistas, de três editoras distintas e que foram publicadas ao longo de quatro meses (novembro e dezembro de 2015 e janeiro e fevereiro de 2016).

Por motivos éticos, as editoras e os nomes das revistas analisadas foram omitidos nesta pesquisa e, por isso, foram adotadas as seguintes formas de identificação: revista 1, revista 2 e revista 3.

Optou-se por escolher revistas que apresentassem variação de custo no intuito de contemplar um público feminino mais diversificado quanto à posição social. Os valores comerciais das revistas variaram de R\$ 9,80 a R\$12,00, sendo que a revista 1 era a de valor comercial mais

alto, a revista 2 possuía valor intermediário e revista 3 apresentava o menor preço.

As informações sobre quantidade de perda de peso proposta com o seguimento das dietas publicadas e a prescrição das mesmas por profissionais nutricionistas foram avaliadas.

Para a realização dos cálculos nutricionais, os quais foram feitos por meio do *software* DietPro versão 5i, foram escolhidos dois cardápios de cada edição das revistas. Os nutrientes analisados foram: carboidratos, proteínas, lipídeos, cálcio, ferro, zinco, vitamina C, tiamina e riboflavina, os quais tiveram seus valores comparados com as recomendações diárias de ingestão das *Dietary Reference Intakes* (DRI) para mulheres da faixa etária de 19 a 50 anos. Para comparar se os valores dos nutrientes fornecidos pelos cardápios encontravam-se dentro do nível de ingestão dietética recomendada para indivíduos saudáveis do mesmo sexo e estágio de vida, foram usados como referência os valores das *Recommended Dietary Allowances* (RDA).

Para analisar os valores totais de energia, utilizou-se como referência o valor médio diário de 2.000 calorias para adultos saudáveis, determinado pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) e Organização Mundial da Saúde (OMS)¹⁰.

Em seguida foram selecionadas as seguintes tabelas de composição de alimentos contidas no *software*: TACO - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos; Tabela Sônia Tucunduva; e *National Nutrient Database For Standard Reference - United States Department of Agriculture* (USDA). Adotou-se o tamanho médio de porção para os alimentos que não tiveram suas quantidades especificadas.

RESULTADOS

Foram analisados 24 cardápios publicados em três revistas distintas nos meses de novembro e dezembro de 2015 e janeiro e fevereiro de 2016. Das 12 revistas utilizadas, 8 indicavam que a perda de peso esperada com o seguimento dos planos alimentares poderia ser de 4 a 5 kg em 15 dias ou menos. Apesar de a maioria dos cardápios publicados ser planejada por nutricionistas, não era informado seu número de inscrição no Conselho Regional de Nutricionistas.

Na Tabela 1, encontram-se os valores de energia, macro e micronutrientes dos cardápios calculados. Para um melhor entendimento da adequação dos macronutrientes, a Tabela 2 mostra os valores de proteína, lipídio e carboidrato em porcentagem, juntamente com os valores de recomendação das DRIs.

Tabela 1. Valores dos resultados dos micronutrientes dos cardápios publicados ao longo dos quatro meses em três revistas distintas e faixa de recomendação das DRIs (sexo feminino; 19 a 50 anos).

Nutriente	Revista 1				Revista 2				Revista 3				RDA
	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	
Proteína (g)	59,3	55,9	96,1	72,4	65,9	61,0	60,8	63,6	48,1	74,2	76,6	84,9	46
Lipídio (g)	17,3	39,2	42,9	33,1	28,1	26,3	29,4	38,4	18,4	26,5	21,6	69,3	-
Carboidrato (g)	63,8	126,3	130,9	131,3	110,4	100,0	120,4	90,2	136,4	91,8	141,5	103,2	130
Cálcio (mg)	155,5	591	645,0	441,8	336,6	372,4	494,7	498,8	655,9	454,3	525,1	617,0	1000
Ferro (mg)	5,0	11,7	8,9	8,6	9,0	9,6	10,1	10,7	5,9	8,6	8,8	14,2	18
Zinco (mg)	2,6	6,5	6,9	5,5	6,0	4,6	5,4	10,7	5,6	7,2	7,1	6,6	8
Vitamina C (mg)	148,3	334,7	233,0	91,7	164,9	126,5	160,8	76,1	50,5	53,6	170,8	131,9	75
Tiamina (mg)	0,39	1,0	0,79	0,69	4,47	0,40	3,79	0,38	0,64	0,56	0,79	0,88	1,1
Riboflavina (mg)	0,41	1,1	1,4	0,81	1,25	0,52	1,22	0,81	0,69	0,79	0,82	1,46	1,1
Energia (kcal)	651,3	1.031,5	1.276,5	1.081,0	928,2	867,7	1.021	924	886,3	887,4	1.043,1	1.325,7	-

Fonte: Dados da pesquisa e Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride (1997); Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline (1998); Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids (2000); Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc (2001); Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate (2005); Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D (2011) (11).

Tabela 2. Porcentagem dos macronutrientes dos cardápios publicados nos quatro meses e faixa de recomendação das DRIs (sexo feminino; 19 a 50 anos).

Nutriente	Revista 1				Revista 2				Revista 3				DRI (AMDR)
	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	
Proteína (%)	36,46	21,19	30,11	26,78	28,38	28,15	23,83	27,56	21,70	33,44	29,39	25,62	10 a 35%
Lipídio (%)	24	34,25	30,28	27,56	27,24	27,31	25,97	37,44	18,68	26,96	18,65	47,09	20 a 35%
Carboidrato (%)	39,19	48,99	41,03	48,59	47,61	46,10	47,17	39,04	61,55	41,39	54,29	31,16	45 a 65%

Fonte: Dados da pesquisa e Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (2002/2005) (11).

AMDR: Acceptable Macronutrient Distribution Range.

Tratando-se especificamente dos minerais cálcio e ferro, esses nutrientes eram insuficientes em todos os cardápios, sendo os valores da revista 1 os mais baixos. Já com relação ao zinco, somente na edição do mês de fevereiro da revista 2 o valor desse micronutriente atingiu a recomendação.

Outro micronutriente que merece destaque é a tiamina. Uma mesma revista apresentou variação de 91,5% nos seus valores.

A respeito dos macronutrientes, os valores em grama de proteína das revistas 1 e 3 mostraram grande variação entre os meses, diferentemente da revista 2. Quanto à avaliação deste macronutriente em porcentagem do valor energético total, somente a edição de um dos meses da revista 1 encontrava-se fora da faixa de adequação.

Com relação ao lipídio, a publicação do mês de novembro da revista 1 apresentou o menor valor deste macronutriente, indicando um plano alimentar bastante hipolipídico. No entanto, sua porcentagem referente ao valor energético total da dieta se encontrava dentro da faixa de recomendação. Já no mês de fevereiro, a revista 3 apresentou o cardápio com maior quantidade de gordura em gramas, refletindo também em uma porcentagem acima da recomendação para este nutriente.

O presente estudo encontrou valores de porcentagem de carboidrato abaixo do limite mínimo recomendado em 5 meses de publicação entre as 3 revistas. A respeito do valor energético, todos os cardápios apresentavam-se abaixo do valor recomendado para a população em geral. Além disso, as médias dos meses de publicação das revistas evidenciaram que os planos alimentares mais hipocalóricos pertenciam à revista 2. Mas vale ressaltar que a diferença da média de energia entre esta e as outras revistas 1 e 3 foi de apenas 74,8 e 100,8 calorias, respectivamente.

DISCUSSÃO

Observou-se no presente estudo que todas as revistas mencionavam que as dietas proporcionariam perda de peso de 4 a 5 kg em 15 ou menos dias e que as mesmas eram elaboradas por nutricionistas, sem, no entanto, constar o número de inscrição no Conselho Regional de Nutricionistas. Guedes et al. ressaltam em sua revisão que indivíduos que obtêm uma perda de peso sem acompanhamento nutricional e atividade física, apenas pelo uso de “dietas da moda”, não conseguem manter o peso por mais de noventa dias e tendem a recuperar – ou até mesmo aumentar – o peso inicial¹².

Além da dificuldade em manter o peso perdido, outro problema relacionado a essas dietas é a inadequação na

oferta de nutrientes. O presente estudo constatou que todos os cardápios avaliados apresentaram quantidades insuficientes de ferro. Resultados semelhantes foram vistos por Carvalho et al., cuja pesquisa revelou que 93,7% dos planos alimentares de dietas de emagrecimento veiculadas por revistas analisadas mostraram valores de ferro inferiores à recomendação¹³. Segundo Pacheco et al., a ingestão de ferro é essencial a mulheres que se encontram na idade reprodutiva, a qual corresponde à faixa etária especificamente selecionada no presente estudo⁸.

Em se tratando do mineral cálcio, era deficiente em todos os 24 cardápios analisados. No estudo de Carvalho et al., citado anteriormente, 87,5% das dietas apresentaram deficiência de cálcio¹³. De acordo com Almeida et al., o cálcio é um importante aliado na formação de ossos e dentes, e sua deficiência está relacionada ao surgimento da osteoporose, problema muito comum em mulheres de idade avançada¹⁴.

A respeito do zinco, o presente estudo mostrou que o mineral não atingiu a recomendação na maioria dos cardápios. Matias et al., em seu estudo sobre dietas da moda identificaram que apenas 3 dos 20 cardápios analisados possuíam valores adequados de zinco¹⁵. Mafra et al. realizaram uma pesquisa sobre a importância do zinco no organismo humano, na qual afirmam que a deficiência do mineral por um longo período pode proporcionar intolerância à glicose, além de desenvolvimento de transtornos alimentares¹⁶.

Com relação às vitaminas, Souza et al., em seu estudo sobre adequação nutricional de dietas para perda de peso publicadas em revistas não científicas, analisaram o consumo de vitamina C em 151 cardápios. Os autores encontraram que 84,1% dos planos alimentares apresentaram valor adequado dessa vitamina, o que corrobora com o presente estudo, no qual 83,3% de 24 cardápios analisados encontravam-se dentro da recomendação¹⁷. O consumo de vitamina C é essencial à saúde, assim como os demais antioxidantes, pois atua inibindo a ação de radicais livres, além de estar associado à absorção facilitada de ferro em uma mesma refeição¹⁸.

Em se tratando da tiamina, também conhecida como vitamina B1, no presente estudo foram encontrados valores superiores à recomendação da RDA apenas em duas edições da revista 2. Estudiosos afirmam que a deficiência de tiamina leva à inibição no metabolismo dos carboidratos, além de causar beribéri, que pode afetar o sistema cardiovascular em sua forma úmida e o sistema nervoso em sua forma seca¹⁹. Outra vitamina que apresentou valores abaixo das

recomendações em mais da metade dos cardápios, foi a riboflavina. A deficiência de riboflavina na alimentação está associada a lesões labiais, língua avermelhada e desidratada, conjuntivite e opacidade do cristalino, além de estar associada à anemia hipocrômica e microcítica²⁰.

As dietas com restrição calórica acentuada podem ocasionar sintomas, como: queda no cabelo, fadiga, constipação, diarreia, pele seca, anemia e irregularidade no ciclo menstrual. Tais sintomas estão relacionados à oferta inadequada de micronutrientes²¹.

Em relação aos macronutrientes, os valores de proteínas no presente estudo se encontraram dentro da faixa de recomendação na maioria dos cardápios, quando comparados à AMDR (*Acceptable Macronutrient Distribution Range*, Faixa de Distribuição Aceitável de Macronutriente). Porém, quando as quantidades deste nutriente são calculadas em grama por quilo de peso corporal por dia (g/kg/dia), os resultados podem estar fora da recomendação. Segundo dados do estudo de Pacheco et al., que analisaram cardápios publicados em revistas não científicas, a maioria deles eram hiperproteicos, e apenas dois de um total de 30 se encontravam adequados (8). Vale lembrar que o consumo elevado de proteínas eleva a concentração do mineral cálcio na urina e também pode estar associado a quadros de aterosclerose, doenças renais, câncer e osteoporose²².

Sobre a adequação lipídica, um estudo realizado por Farias et al. sobre a análise da composição nutricional de 12 dietas da moda divulgadas em revistas não científicas, identificou que 25% delas apresentaram valores adequados de gordura, enquanto que 41,6% estavam insuficientes e 33,4% com valores excessivos²³. Segundo a ABESO, planos alimentares com oferta de lipídios muito abaixo das recomendações não obtêm sucesso em relação à perda de peso, pois não estão associados à redução nas calorias totais. Já o alto consumo de lipídios está associado ao crescimento de dislipidemias no mundo, junto com o aumento da incidência de obesidade e doenças cardiovasculares²⁴.

Os carboidratos devem compor a maior parte da dieta humana, correspondendo de 45 a 65% do valor calórico total. No presente estudo foi verificado que, dos 12 resultados de porcentagens de carboidrato referentes ao valor energético total da dieta, 5 encontravam-se com valores abaixo do limite mínimo. Estudo realizado por Carvalho et al. encontrou que 68,7% dos cardápios analisados continham valores abaixo do recomendado¹³.

No presente estudo, todos os cardápios apresentaram valor energético abaixo do recomendado para a população em geral. De acordo com Lima et al., dietas com valor

energético inferiores a 1.200 kcal/dia não são capazes de atender a necessidade mínima para manter o funcionamento adequado do organismo, além de não suprir as recomendações para minerais e vitaminas²⁵.

Além do desafio de manter o peso adequado, outro fator a ser considerado é a distinção da composição corporal, pois a restrição calórica realizada sem acompanhamento de um profissional habilitado pode acarretar na perda ponderal derivada de massa magra, o que poderia prejudicar o metabolismo e o estado nutricional. Lima et al. afirmam em seu estudo que dietas publicadas em revistas não científicas são desequilibradas nutricionalmente, pois não levam em consideração as necessidades fisiológicas individuais das pessoas²⁵.

CONCLUSÃO

O presente estudo concluiu que cardápios publicados em revistas não científicas não atingem a maior parte das necessidades nutricionais e não levam em consideração a individualidade biológica, podendo, assim, representar risco a pessoas que decidem segui-los. Desta forma, os cardápios para perda de peso publicados em revistas não científicas não parecem ser apropriados para a correta reeducação alimentar e o emagrecimento saudável.

REFERÊNCIAS

1. Foxcroft LA. A tirania das dietas. Trad. Luis Carlos Borges, São Paulo: Três Estrelas, 2011.
2. Falcato J; Graças P. A evolução Etimológica e Cultural do Termo "Dieta". Rev Nutricias. 2015; 24:12-15.
3. ABESO. Associação Brasileira para o Estado da Obesidade e da Síndrome Metabólica [Acesso em 22 ago 2015]. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/noticia/quase-60-dos-brasileiros-estao-acima-do-peso-revela-pesquisa-do-ibge>
4. IBOPE. Instituto Brasileiro de Opiniões e estatísticas [Acesso em 30 set 2015]. Disponível em: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/40-das-mulheres-estao-sempre-tentando-perder-peso.aspx>
5. Santana HMM, Mayer MDB, Camargo KG. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. ConScientiae Saude, UNINOVE. [periódico na Internet]. 2003 [Acesso em 22 set 2015]; 2:99-104. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92900215>
6. Oliveira PV. Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controle de peso e obesidade [dissertação de mestrado]. Lisboa: ULHT; 2010.
7. Lottenberg AMP. Tratamento dietético da obesidade. Rev Einstein. 2006;4(Suppl. 1):23-8

8. Pacheco CQ, Oliveira MAM, Stracieri APM. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinada ao público feminino. *Rev Dig Nutrição - NUTRIR GERAIS*. [periódico na Internet]. 2009 [Acesso em 14 set 2015]; 3(4):346-361. Disponível em: http://www.unilestemg.br/nutrirgerais/downloads/artigos/4_edicao/Artigo_ANALISE_NUTRICIONAL_DE_DIETAS.pdf
9. IRALA, Clarissa H.; FERNADEZ, PM. Manual para Escolas. A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. *Peso Saudável*. Brasília; 2001 [Acesso em 22 nov 2015]. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pesoSaudavel.pdf>
10. FAO/OMS –Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916 Geneva, 2003. [Acesso em 09 ago 2016]. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42665/1/WHO_TRS_916.pdf?ua=1
11. DRI. Estimated Average Requirements. Disponível em: < https://fnic.nal.usda.gov/sites/fnic.nal.usda.gov/files/uploads/estimated_average_requirements.pdf>. Acesso em: 22 nov.2015.
12. Guedes DP. Programas de controle do peso corporal: atividade física e nutrição. *R. Min. Educ. Fís.* [periódico na Internet]. 2002 [Acesso em 08 ago 2016]; 10(1):64-90. Disponível em: <http://www.revistamineiradeefi.ufv.br/artigos/arquivos/1863a4fe07650f1babea16ea1b010fa1.pdf>
13. Carvalho, Tuani B. P. de; Faicari, Liliany de M. Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional. *Rev Bras de Obesidade*. [periódico na Internet]. 2014 [Acesso em ago 2016]; 8(43):04-15. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/309/304>
14. Almeida, JC.; Rodrigues, TC.; Silva, FM.; Azevedo, MJ. Revisão sistemática de dieta de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos. *Arq. Bras. Endocrinol. Metab.* [periódico na Internet]. 2009 [Acesso em 11 ago 2016]; 53(5):673-687. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abem/v53n5/20.pdf>
15. Matias MO. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a homeostase. [Monografia]. Vitória: Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo; 2014 [Acesso em 11 ago 2016]. Disponível em: http://www.catolica-es.edu.br/fotos/files/TCC_MAYARA_NUTRICA0.pdf
16. Mafra, D; Cozzolino, SM. F. Importância do zinco na nutrição humana. *Rev. Nutr.* [periódico na Internet]. 2004 [Acesso em 15 ago 2016]; 17(1):79-87. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v17n1/a09v17n1.pdf>
17. Souza M G; Adequação nutricional de dietas para perda de peso em revistas não científicas brasileiras. *Demetra*. [periódico na Internet]. 2015 [Acesso em 15 ago 2016]; 10(4):947-961. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/16229/14515>
18. MOREIRA, Carolina FF.; LOPES, MLM.; VALENTE-MESQUITA, VL. Impacto da estocagem sobre atividade antioxidante e teor de ácido ascórbico em sucos e refrescos de tangerina. *Rev. Nutr.* [periódico na Internet]. 2012 [Acesso em 20 ago 2016]; 25(6):743-752. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/16229/14515>
19. Chaves KLL, Maia FA, Almeida MTC. Efeitos da deficiência e do excesso de vitaminas no organismo. In: *Anais do VIII Fórum FEPEG*; 24-27 set 2014; Brasília: Universidade: Saberes e Práticas Inovadoras; 2014. [Acesso em 22 ago 2016]. Disponível em: http://www.fepeg2014.unimontes.br/sites/default/files/resumos/arquivo_pdf_anais/resumo_expandido_extensao_pronto_0.pdf
20. Souza ACS; Ferreira CV; Jucá MB; Aoyama H; Cavagis ADM, Peppelenbosch MP. RIBOFLAVINA: UMA VITAMINA MULTIFUNCIONAL. *Quim. Nova*. [periódico na Internet]. 2005 [Acesso em ago 2016]; 28(5):887-891. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/qn/v28n5/25919.pdf>
21. Betoni F, Zanardo VPS, Ceni GC. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. *ConScientiae Saúde*. [periódico na Internet]. 2010 [Acesso em 24 ago 2016]; 9(3):430-440. Disponível em: <http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/2322-11954-1-pb.pdf>
22. Correia, D.; Toulson, MI. Desnutrição. In: Teixeira Neto, F. *Nutrição Clínica*. Rio de Janeiro: Guanabara Gookan, 2003. p.159 – 163.
23. Farias SJSS; Fortes RC; Fazzio DMG. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. *Nutrire*. [periódico na Internet]. 2014 [Acesso em 24 ago 2016]; 39(2):196-202. Disponível em: http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/424.pdf
24. ABESO. Diretrizes Brasileiras de Obesidade. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. *Obesidade: Tratamento dietético*. Itapevi 2009/2010; 85p. [Acesso em 24 ago 2016]; 3ª ed. Disponível em: http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes_brasileiras_obesidade_2009_2010_1.pdf
25. Lima KVG; Bion FM; Lima CR; Nascimento E; Albuquerque C; Chagas MHC. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. *RBPS*. [periódico na Internet]. 2010 [Acesso em 25 ago 2016]; 23(4):349-357. Disponível em: <http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/viewFile/2037/2331>

Submissão: 28/11/2016

Aprovado para publicação: 12/04/2017