

# **AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE DIETAS DA MODA (APOIO UNIP)**

**Aluna:** Laura Emanoeli dos Reis Dall’Agnol

**Orientadora:** Profa. Dra. Renata Tavares Beschizza Pini

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Ribeirão Preto

A pesquisa teve por objetivo avaliar quantitativa e qualitativamente dietas propostas por duas revistas digitais de grande circulação, destinadas a indivíduos entre 14 e 30 anos de idade. O método utilizado se baseia em um estudo descritivo, de caráter quantitativo e qualitativo. Em um primeiro momento, foram selecionadas quatro dietas, propostas por revistas digitais de grande circulação na população, sendo duas voltadas ao público adolescente e duas voltadas ao público adulto. Foi realizado o cálculo do programa *Diet Box* dos macro e micronutrientes oferecidos em cada uma das dietas propostas, com posterior verificação quantitativa e qualitativa dos mesmos nutrientes. Duas dietas foram comparadas com a adequação de macro e micronutrientes, segundo as DRIs, para a idade de 14-19 anos e, as outras duas, para a idade de 20-30 anos, respectivamente, fase da adolescência e fase adulta do curso de vida humano (jovem adulto), fases às quais se destinavam. A partir da obtenção desses dados foi possível analisar a adequação de cada uma das dietas para cada faixa etária específica. Com isso é possível destacar que tanto as dietas destinadas ao público adolescente quanto aquelas destinadas ao público adulto são modelos de dietas desbalanceadas para as faixas etárias envolvidas, colaborando para o surgimento de patologias, pois apresentam vários vieses de prescrição de dieta, a começar com composições inadequadas dos grupos de alimentos - cereais, leguminosas, proteínas (carnes ou ovos), leite e derivados, verduras, legumes e frutas - que, muitas vezes, estão reduzidos ou até ausentes. Além disso, são muito restritivas, com pouquíssimas calorias, apresentando, ainda, quantidades fixas de porções de alimentos, destinadas a qualquer indivíduo, sem considerar as características

personais de cada um, gostos e aversões, medidas corporais (peso e altura), presença ou não de patologias e as reais necessidades energéticas baseadas em cálculos específicos, visto que cada organismo é diferente um do outro. Conclui-se, então, que esses modelos de dietas não colaboram para uma reeducação alimentar e muito menos para um emagrecimento saudável, portanto, seu seguimento pelas pessoas deve ser desencorajado.