

Introdução: o estilo de vida da população mundial sofreu mudanças, o que resultou em alterações nos hábitos alimentares e estilo de vida sedentário. O tratamento dietoterápico para esta problemática consiste em um plano alimentar saudável, individualizado e com objetivo de proteger a saúde. **Objetivo:** avaliar a eficácia da intervenção nutricional na melhora da qualidade da dieta e na perda de peso. **Metodologia:** Foi realizado um estudo experimental não randomizado e não controlado. Foram incluídas 79 mulheres com Índice de Massa Corporal (IMC) maior ou igual a 25kg/m^2 de Unidades Básicas de Saúde e Programas de Saúde da Família cadastrados no projeto de saúde da mama Núcleo Mama Porto Alegre. Foram aferidos peso, altura e circunferência abdominal (CA). O consumo de calorias, carboidratos, proteína, lipídio e fibras foram aferidos através de recordatório alimentar 24 horas e registro alimentar de três dias no início do tratamento e após 6 meses de intervenção, em que as participantes compareceram mensalmente ao ambulatório para aferição das medidas antropométricas e ajustes na dieta. Foi utilizado o teste de Wilcoxon para comparações intra-grupos e o teste t-Student para dados pareados. Dados analisados pelo SPSS e adotado nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** média de idade de $50,6 \pm 9,1$ anos. Mediana da renda familiar de R\$ 750,00 (Q1 500,00 - Q3 R\$1.200,00) e escolaridade prevalente o ensino fundamental incompleto. Peso e CA, com média inicial de, respectivamente, $75,6 \pm 11,9\text{kg}$ e $96,6 \pm 10,4\text{cm}$, foram para $70,2 \pm 11,0\text{kg}$ ($p < 0,001$) e $91,1 \pm 10,2\text{cm}$ ($p < 0,01$). Consumo calórico, ingestão de lipídio, proteína e carboidrato também melhoraram significativamente ($p < 0,05$). Consumo de fibras não significativo. **Conclusão:** observou-se que a intervenção foi eficaz na medida em que promoveu reduções significativas no peso, na CA e melhorou a qualidade da dieta.