

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<sup>2</sup> 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 ± 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+11,9kg e 96,6+10,4cm, foram para 70,2+11,0kg (p<0,001) e 91,1+10,2cm (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.