



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

Tipos de dieta

AULA 4

MÓDULO 2 SESSÃO 1

DOCENTE SOFIA OLIVEIRA

CURSO GERAL DE NATUROPATIA

REGIMES ALIMENTARES TERAPÊUTICOS



AO FINAL DESTA APRESENTAÇÃO, SERÃO CAPAZES DE:

Tipos de dieta

- Conhecer os principais grupos de dietas existentes.
- Saber distinguir e identificar as fontes de informação para avaliação de uma dieta.
- Conhecer e identificar o carácter científico que distingue as 3 principais áreas dietéticas.
- Identificar algumas dietas com base em evidência científica.

O que é dieta?

Termo usado para descrever o padrão de alimentação de um indivíduo. Refere-se aos tipos de alimentos e bebidas que uma pessoa consome regularmente para manter uma boa saúde, para tratar alguma condição de saúde específica ou atingir alguma meta ou objetivo.





Evidências científicas

De 1960 a 2024 foram publicados na PubMed, cerca de 66,183 artigos científicos relacionados com vários tipos de dieta. Deste aplicação a uma dieta específica ou a eficácia em determinada situação de saúde onde estuda o impacto de certa estratégia alimentar.

Onde procurar a informação

Os principais bancos de dados para procurar literatura das ciências da saúde de interesse para Nutrição com apoio na evidência de acordo com o tipo de publicação que se deseja.

Em todas as seguintes bases, é possível encontrar informações:

| Tipo de Informação | Banco de dados |
|--|---|
| Fontes primárias de informação | <ul style="list-style-type: none">• PubMed• Bireme• Scielo |
| Revisões sistemáticas / metanálises | <ul style="list-style-type: none">• Cochrane BVS• PubMed Clinical Queries• Database of Abstracts of Reviews of Effectiveness (DARE) |
| Resumos e análises de revisões sistemáticas/ metanálises | <ul style="list-style-type: none">• Cochrane BVS (português)• Database of Abstracts of Reviews of Effectiveness (DARE)• Turning Research into Practice (TRIP)\$ |

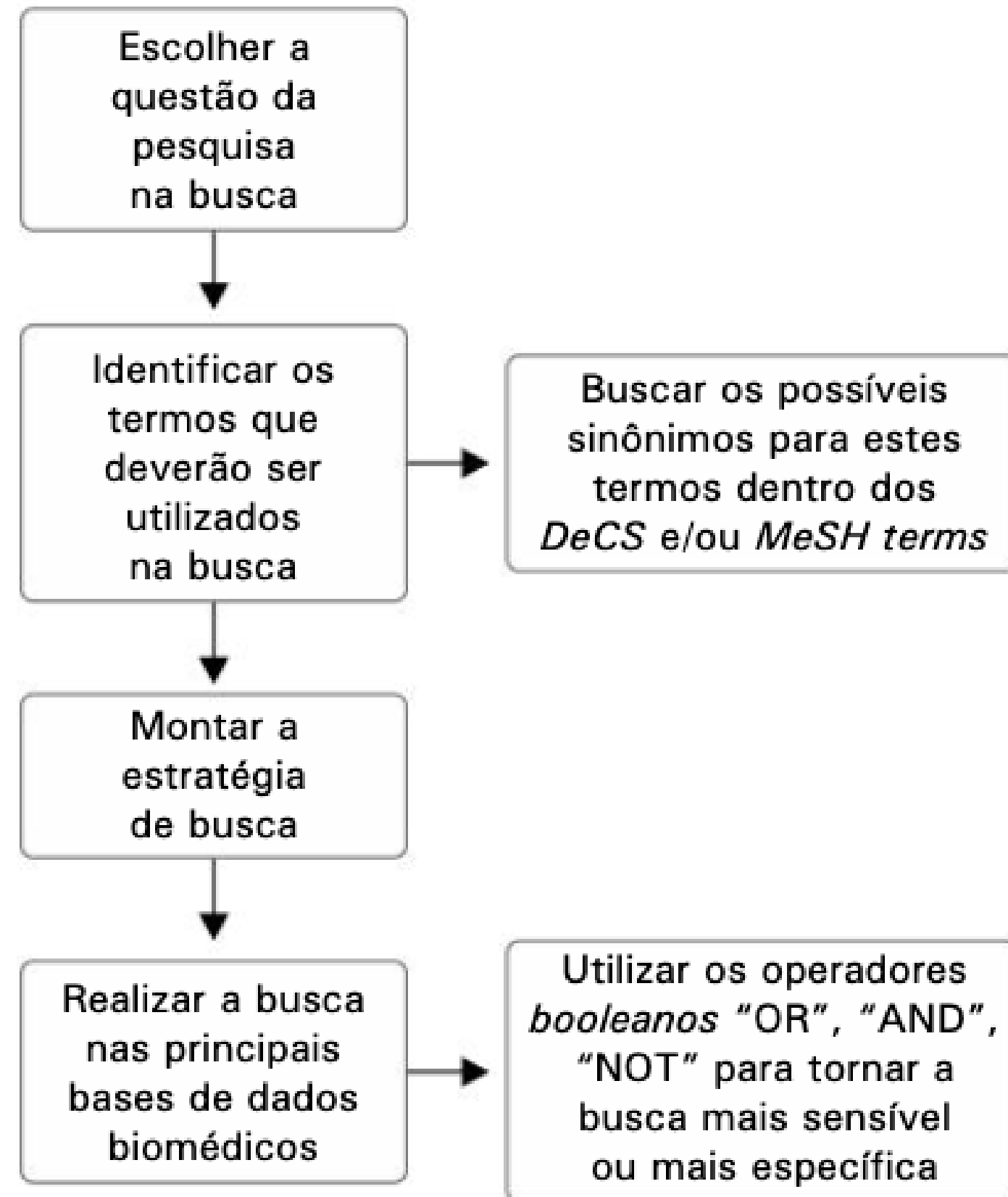
\$: serviço pago.



| Tipo de Informação | Banco de dados |
|------------------------|---|
| Directrizes cónicas | <ul style="list-style-type: none">• BMJ Clinical Evidence (\$)• EBM Guidelines (\$)• National Eletronic Library for Heath (NeLH)• National Institute For Heath and Clinic Excellence (NICE)• National Guideline Clearinghouse (NGC)• Evidence Analysis Library (EAL) - Academy of Nutrition and Dietetics• Projecto Directrizes Clinicas (Agencia Nacional de Saúde Suplementar e Associação médica Brasileira) (Português) |
| Mecanismo de metabusca | <ul style="list-style-type: none">• SUMSearch• TRIP (\$)• Scirus• Google• Portal saúde Baseada em Evidencia (Ministério da Saúde) (português)• Practice-based Evidence in Nutrition (PEN) |

\$: serviço pago.

Fluxograma com dicas de como procurar artigos científicos.



DeCS: Descritores em ciencias da saúde; MeSH: medical subject headings.

Recursos da Internet para medicina baseada em evidências

- **Oxford Centre for Evidence-Based Medicine** – Um excelente site de Oxford, Reino Unido, que contém um inúmero de recursos e links sobre MBE. <http://cebm.net>
- **Instituto Nacional de Excelência em Saúde e Cuidados:** Este site do Reino Unido, que também é popular fora deste país, tem links para guias e revisões temáticas, assente em evidências.. <http://www.nice.org.uk/>
- **Centro de Revisões e Divulgação do Serviço Nacional de Saúde (NHS):** este site, que permite baixar análises assentes em evidências de alta qualidade. Faz parte do Instituto Nacional de Pesquisa em Saúde do Reino Unido e constitui um bom ponto de partida para a procura de evidências sobre questões complexas como: "o que deve ser feito relativamente à obesidade?" <http://www.york.ac.uk/inst/crd/>
- **Evidência clínica:** Com um manual online sobre as melhores evidências para decisões clínicas como: «qual é o melhor tratamento atual para fibrilação?". Este site é gerido pelo BMJ Publishing Group. <http://clinicalevidence.bmj.com>

Recursos da Internet para medicina baseada em evidências

- **APN- Associação Portuguesa de Nutrição:** que tem divulgação de apoio ao público e aos profissionais.
<https://www.apn.org.pt/>
- **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS)** este site, com espaço informativo de referência a nível nacional na área da nutrição e alimentação saudável. Onde público e os profissionais de saúde encontrem, entre outros, dados de qualidade sobre a situação alimentar nacional, sobre legislação com relevância para a área da promoção da alimentação saudável, sobre alimentos e nutrientes, sobre as orientações da DGS.
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>
- **Ordem dos nutricionistas:**
<https://www.ordemdosnutricionistas.pt/>

2 grandes áreas

Hospitalar

- As dietas hospitalares são planeadas e prescritas de uma **forma protocolar** por nutricionistas para atender às necessidades nutricionais de pacientes internados em regime hospitalar. Essas dietas são adaptadas conforme a condição médica do paciente, restrições dietéticas e necessidades específicas.

Clínica

- Abordagem nutricional mais **personalizada** que leva em consideração a condição médica, histórico clínico, exames laboratoriais e necessidades nutricionais específicas de um indivíduo num ambiente clínico e com um determinado foco e objectivo. Essa dieta deve ser prescrita por um profissional de saúde habilitado ou nutricionista clínico para prevenir, tratar ou controlar doenças e condições de saúde.



Dieta hospitalar

Procedimentos unificados para dietas hospitalares foram desenvolvidos por especialistas e publicados pelo Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

O **Manual de Dietas Hospitalares**, procura padronizar as dietas e sua nomenclatura em hospitais do Serviço Nacional de Saúde.

A existência de um Manual de Dietas Hospitalares, serve de guideline e apoio a equipa de nutrição de forma a;

- Uniformizar e padronizar as várias dietas, adaptadas às necessidades nutricionais dos doentes,
 - Informar e melhorar a comunicação entre toda a equipa técnica envolvida nos cuidados de saúde dos doentes e os serviços de fornecimento alimentar,
 - Promover a colaboração entre profissionais de saúde, nutricionistas e fornecedores de alimentos.
-

-
- Considerar restrições alimentares devido a condições médicas, alergias ou intolerâncias.
 - Estabelecer protocolos claros e fornecer treino adequado para a equipa de nutricionistas que a vai aplicar.
 - Utilizar sistemas de informação eficazes para transmitir as necessidades dietéticas dos pacientes.
 - Promover a colaboração entre profissionais de saúde, nutricionistas e fornecedores de alimentos.
 - A oferta alimentar hospitalar deve reger-se pelos princípios de uma alimentação saudável.
-



De acordo com as boas práticas em saúde e as linhas de orientação nacionais e internacionais, o processo de cuidado nutricional ao doente internado deverá ser **composto por seis etapas**, que devem ser cumpridas de forma sequencial e em tempo útil, de forma a otimizar o estado nutricional do doente:

- (1) a identificação do risco nutricional;
- (2) a avaliação do estado nutricional;
- (3) a determinação do diagnóstico nutricional;
- (4) o estabelecimento da terapia nutricional;
- (5) a monitorização e avaliação da terapêutica institucional instituída;
- (6) a elaboração do documento de alta nutricional



Equipa

As dietas em regime hospitalar seguem protocolos previamente delineados por uma equipa de nutricionistas, dentro na unidade hospital, que tem a função de aplicar adequadamente as guidelines descritos no Manual de dietas hospitalares.

Dieta clínica

As dietas em clínica privada são planos alimentares personalizados desenvolvidos por profissionais qualificados num ambiente clínico. Essas dietas devem ser criadas de forma personalizada e considerando as necessidades individuais, objetivos de saúde e condições médicas específicas de cada pessoa.



Dietas e suas evidências

ASSIM, SÃO APRESENTADAS DE SEGUIDA DIFERENTES “DIETAS” DA ATUALIDADE E O SEU ENQUADRAMENTO À LUZ DA ATUAL EVIDÊNCIA CIENTÍFICA.

Mediterrânea

Padrão alimentar considerada a **mais saudável em todo o mundo**. Reconhecida pela UNESCO como património cultural imaterial da humanidade.

Evidência científica cumulativa suficientemente robusta suporta a associação entre a elevada adesão ao padrão alimentar mediterrânico e o aumento da longevidade, assim como a prevenção e gestão das doenças crónicas não transmissíveis associadas à idade e mais prevalentes nas sociedades afluentes, incluindo as doenças cardiovasculares e metabólicas, as doenças neurodegenerativas e alguns tipos de cancro.

Review > [Circ Res.](#) 2019 Mar;124(5):779-798. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.313348.

The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health

Miguel A Martínez-González ^{1 2 3}, Alfredo Gea ^{1 2}, Miguel Ruiz-Canela ^{1 2}

Affiliations + expand

PMID: 30817261 DOI: [10.1161/CIRCRESAHA.118.313348](#)

Editorial > [Reumatol Clin \(Engl Ed\).](#)2019 maio-junho;15(3):125-126.

doi: 10.1016/j.reuma.2018.12.001. Epub 2019, 2 de janeiro.

Dieta mediterrânea e osteoartrite

[Artigo em inglês, espanhol]

Montserrat Romera Baures ¹, Isabel Morales Ivorra ²

Afiliações + expandir

PMID: 30611670 DOI: [10.1016/j.reuma.2018.12.001](#)

> [Nutr Hosp.](#) 2022 Jun 24;39(3):554-561. doi: 10.20960/nh.03908.

[Weight stigma, Mediterranean diet and obesity]

[Article in Spanish]

Fernanda Bastías González ¹, Daniela Gómez Pérez ², Manuel Ortiz Parada ²

Affiliations + expand

PMID: 35485380 DOI: [10.20960/nh.03908](#)

> [Nutr Hosp.](#) 2021 Sep 30;38(Spec No2):71-74. doi: 10.20960/nh.03803.

[Mediterranean diet and cancer]

[Article in Spanish]

Ovidio Hernando Requejo ¹, Hortensia García de Quinto ²

Affiliations + expand

PMID: 34323097 DOI: [10.20960/nh.03803](#)

Review

> [Circ Res.](#) 2019 Mar;124(5):779-798. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.313348

The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health

Miguel A Martínez-González ^{1 2 3}, Alfredo Gea ^{1 2}, Miguel Ruiz-Canela

Affiliations + expand

PMID: 30817261 DOI: [10.1161/CIRCRESAHA.118.313348](#)

Dieta Mediterrânea com mais de 11 500 estudos nas mais diversas áreas da saúde, tem estudos deste 1960 até à data.

> [Nutr Hosp.](#) 2022 Jun 24;39(3):554-561. doi: 10.20960/nh.03908.

[Weight stigma, Mediterranean diet and obesity]

Foi declarada, a 16 de

[Article in Spanish]

Editorial

> [Reumatol Clin \(Engl Ed\).](#) 2019 maio-junho;15(5):421-422

Novembro de 2010,

Fernanda Bastías González ¹, Daniela Gómez Pérez ², Manuel Ortiz Parada ²

doi: 10.1016/j.reuma.2018.12.001. Epub 2019, 2 de janeiro.

Património Cultural

Affiliations + expand

35485380 DOI: [10.20960/nh.03908](#)

Dieta mediterrânea e osteoartrite

[Artigo em inglês, espanhol]

Montserrat Romera Baures ¹, Isabel Morales Ivorra ²

Afiliações + expandir

PMID: 30611670 DOI: [10.1016/j.reuma.2018.12.001](#)

Imaterial da Humanidade pela UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, durante a reunião do Comité

> [Nutr Hosp.](#) 2021 Sep 30;38(Spec No2):71-74. doi: 10.20960/nh.03803.

[Mediterranean diet and cancer]

[Article in Spanish]

Intergovernamental, em

Nairobi, no Quênia.

PMID: 34323097 DOI: [10.20960/nh.03803](#)

Nórdica

A Dieta Nórdica (DN), também conhecida como a dieta do Mar Báltico ou dieta escandinava partilha algumas características com a Dieta Mediterrânea e é considerada pela OMS como um padrão alimentar saudável. Foi desenvolvida pelos países nórdicos e enfatiza o consumo de alimentos com origem na Dinamarca, Finlândia, Islândia, Noruega e Suécia.

É predominantemente de origem vegetal e inclui alimentos sazonais, frescos e produzidos localmente, preferencialmente de produção biológica, sendo por isso um padrão alimentar sustentável. **Os benefícios para a saúde da DN têm sido estudados**, apesar de não tão amplamente como os da DM, destacando-se a melhoria dos fatores de risco cardiovasculares e diabetes mellitus tipo 2 (DMT2).

**Encontramos mais de 700
estudos realizados na PubMed**

Effects of a healthy **Nordic diet** on weight loss in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials.

Ramezani-Jolfaie N, Mohammadi M, Salehi-Abargouei A.

Eat Weight Disord. 2020 Oct;25(5):1141-1150. doi: 10.1007/s40519-019-00773-x. Epub 2019 Sep 14.

PMID: 31522379 Review.

Review > [Nutrients](#). 2020 Sep 1;12(9):2671. doi: 10.3390/nu12092671.

The Role of Specific Components of a Plant-Based Diet in Management of Dyslipidemia and the Impact on Cardiovascular Risk

Elke A Trautwein ¹, Sue McKay ²

Affiliations + expand

PMID: 32883047 PMCID: [PMC7551487](#) DOI: [10.3390/nu12092671](#)

Review > [Nutrients](#). 2019 Jun 18;11(6):1369. doi: 10.3390/nu11061369.

Nordic Diet and Inflammation—A Review of Observational and Intervention Studies

Maria Lankinen ¹, Matti Uusitupa ², Ursula Schwab ³ ⁴

Affiliations + expand

PMID: 31216678 PMCID: [PMC6627927](#) DOI: [10.3390/nu11061369](#)

Cetogénica

Utilizada com sucesso como terapia adjuvante da epilepsia, tem demonstrado interesse crescente para o tratamento do excesso de peso.

A International Food Information Council Foundation revelou que a DC é a abordagem nutricional que expressa um maior número de seguidores entre 2018 e 2019. Estudos **recentes mostraram** redução significativa do peso corporal, do Índice de Massa Corporal (IMC) e da percentagem de massa gorda pela aplicação da DC. No entanto, não é claro que esse resultado seja atribuível ao estado de cetose ou à restrição energética (maioria dos estudos com DC de muito baixo valor energético – 500–800 kcal/dia – e sem grupos de controlo).

**Inclusive com
estudos em
revistas e
Pediatria e em
epilepsia.**

The **ketogenic diet**: mechanism of anticonvulsant action.

Withrow CD.

Adv Neurol. 1980;27:635-42.

PMID: 6990715 Review.

Recent attempts to unravel the biochemical effects of the **ketogenic diet** on the brain are a fruitful approach to understanding how the **ketogenic diet** causes anticonvulsant effects. Investigations into the mechanism of action of the ...

The **Ketogenic Diet** in Epilepsy.

A D B.

Can Med Assoc J. 1931 Jan;24(1):106-7.

PMID: 20318124

Free PMC article.

No abstract available.

Some Effects of a **Ketogenic Diet**.

Ellis RW.

Arch Dis Child. 1931 Oct;6(35):285-92. doi: 10.1136/adc.6.35.285.

PMID: 21031858

Free PMC article.

No abstract available.

> [J Pediatr.](#) 1990 Nov;117(5):743-5. doi: 10.1016/s0022-3476(05)83333-5.

Urolithiasis associated with the ketogenic diet

G Z Herzberg ¹, B A Fivush, S L Kinsman, J P Gearhart

Affiliations + expand

PMID: 2231206 DOI: 10.1016/s0022-3476(05)83333-5

Free article

Vegetariana

A evidência científica tem indicado benefícios ao nível da redução da prevalência de doença oncológica, obesidade, DCV, hiperlipidémias, hipertensão, diabetes e aumento da longevidade.

Uma **revisão sistemática** de literatura que pretendeu comparar a qualidade da dieta vegetariana com outras, concluiu que os vegetarianos geralmente têm uma dieta de melhor qualidade comparativamente aos não vegetarianos, ainda que esses resultados devam ser interpretados com cautela. Existe evidência científica de que as dietas vegetarianas reduzem efetivamente as concentrações sanguíneas de colesterol total, LDL e HDL. Relativamente à perda de peso, a prescrição de dietas vegetarianas foi associada à redução do peso corporal médio.

Alcalina

A promoção desta dieta foca-se nos potenciais benefícios que poderá ter na prevenção e até tratamento de doenças, como as oncológicas, osteoporose, excesso de peso entre outras.

a **comunidade científica não tem acompanhado o interesse** que tem sido demonstrado por parte do público em geral. Desta feita, é neste momento impossível fazer qualquer recomendação a favor ou contra esta dieta no que concerne à prevenção ou tratamento da doença oncológica.

No que respeita à **osteoporose, a dieta alcalina tem também sido tema de estudo**. Porém, a evidência científica, tal como no caso da doença oncológica, não suporta a adoção deste tipo de dieta.

Paleolítica

Dieta paleolítica se associa a uma melhoria no colesterol, triglicéridos, glicemia e tensão arterial, tendo por isso efeitos benéficos na saúde cardiovascular e mais recentemente que poderá estar associada a uma melhoria na saúde intestinal. É também muito preconizada como um padrão alimentar ideal para perda de peso.

Apesar de **vários trabalhos publicados**, os benefícios clínicos deste padrão alimentar continuam controversos. Alguns estudos concluíram que a adoção desta dieta diminuiu o peso, IMC, perímetro da cintura, percentagem de gordura corporal, tensão arterial, e melhorou o perfil lipídico.

[Paleolithic Diet-Effect on the Health Status and Performance of Athletes?](#)

Frączek B, Pięta A, Burda A, Mazur-Kurach P, Tyrąła F.

Nutrients. 2021 Mar 21;13(3):1019. doi: 10.3390/nu13031019.

PMID: 33801152 [Free PMC article.](#)

The aim of this meta-analysis was to review the impact of a **Paleolithic diet** (PD) on selected indicators (body composition, lipid profile, blood pressure, and carbohydrate metabolism) in the short and long term of nutrition intervention in healthy and unhealth ...

[Diet as a Therapeutic Option for Adult Inflammatory Bowel Disease.](#)

Kakodkar S, Mutlu EA.

Gastroenterol Clin North Am. 2017 Dec;46(4):745-767. doi: 10.1016/j.gtc.2017.08.016.

PMID: 29173519 [Free PMC article.](#) Review.

Although there are no consistent macronutrient associations inflammatory bowel disease (IBD) development, many exclusion diets have been described: IgG-4 guided exclusion **diet**; semivegetarian **diet**; low-fat, fiber-limited exclusion **diet**; **Paleolithic** ...

[Effects of a Paleolithic Diet on Cardiovascular Disease Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.](#)

Ghaedi E, Mohammadi M, Mohammadi H, Ramezani-Jolfaie N, Malekzadeh J, Hosseinzadeh M, Salehi-Abargouei A.

Adv Nutr. 2019 Jul 1;10(4):634-646. doi: 10.1093/advances/nmz007.

PMID: 31041449 [Free PMC article.](#)

Macrobiótica

Segundo o Instituto Macrobiótico de Portugal, por definição, “a macrobiótica é um modo de vida que orienta as escolhas individuais de alimentação e atividade física. É um sistema de princípios e práticas que visam o equilíbrio em benefício do corpo, da mente e do planeta”.

A **escassa evidência científica** existente baseia-se em artigos científicos que relacionam a dieta macrobiótica e as doenças crônicas não transmissíveis, como as oncológicas, cardiovasculares e diabetes.

E V, Teas J. The Macrobiotic Diet in Cancer. J Nutr. 2001;131(11):3056S-3064S. doi:10.1093/jn/131.11.3056S

J Acad Nutr Diet. 2016;116(12):1970-1980. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025

Crit Rev Food Sci Nutr. 2017;57(17):3640-3649. doi:10.1080/104 08398.2016.113844

5. World Health Organization. WHO Traditional Medicine Strategy: 2014-2023.; 2013. www.who. int. Accessed March 3, 2020.

Jejum Intermitente

Os potenciais benefícios associados ao JI não se centram apenas na perda de peso, mas incluem também melhoria do controlo glicémico, a resistência insulínica, risco de cancro, função cognitiva ou aumento longevidade.

Estudos recentes revelam que a adoção desta prática conduz a perda moderada de peso. Embora certos benefícios da restrição energética tenham sido demonstrados em estudos em animais, semelhantes benefícios em humanos têm sido mais difíceis de comprovar. Não está claro que o jejum intermitente seja superior a outros métodos quando o objetivo é a perda de peso .



diet

Dietas da moda

Segundo a Associação Britânica de Dietética, as dietas da moda são dietas irrealistas que muitas vezes prometem emagrecimento rápido e não têm base científica que suporte sua eficácia.

Dietas da moda

Dietas inadequadas e irrealistas

Não têm base científica

Interlocutor famoso ou conhecido

Promovem resultados rápidos

Podem representar grave risco à
sua saúde





caso Adele

No começo de 2020, quando a cantora inglesa Adele apareceu em suas redes sociais muito mais magra, houve uma grande comoção. Todos queriam saber qual era o milagre, sua dieta mágica.

Trouxe ao conhecimento público a Sirtfood diet, e a dieta manteve-se no topo de pesquisas durante todo o ano.



A dieta da lua, a dieta dos pontos, a dieta do tipo sanguíneo, a dieta dos sumos, entre outras, são dietas famosas, porém carentes de caráter científico.

Soma-se a elas produtos ditos naturais, refeições congeladas, kits para emagrecimento, para termos um quadro mais completo da situação da nutrição na actualidade.



Consequências da dieta da moda

- São geralmente restritas a um ou vários tipos de nutrientes.
- Deficiências nutricionais;
- Diminuição do rendimento físico;
- Desidratação, desmaios, problemas cardíacos e outras doenças;
- Sobrecarga do organismo;
- Não existe uma reeducação alimentar; e o resultado acaba sendo passageiro.

Exercício





Identificação do paciente:

Carlos Gomes, de 31 anos. Solteiro, trabalha numa empresa de marketing

1,85 cm de altura

69 kgs

IMC = 20,2

Queixa principal:

Teve uma acentuada perda de peso no últimos 2 meses, com diarreia persistente e rinite alérgica. Quer recuperar o peso que perdeu.

História da doença atual:

Carlos sempre foi uma pessoa cuidada com sua alimentação e saúde, no entanto a 3 meses teve uma intoxicação alimentar que o levou as urgências. Tendo sido medicado na altura e teve melhorias no entanto apartir dai diz nunca mais ter sido o mesmo. Passou a ter diarreias, perda de peso de 7kg e apresenta forte crise de rinite alérgica.

Histórico médico:

Medicamentos atuais: Toma frequentemente produto de venda livre (imodium rapid) para poder trabalhar, faz probiótico e Zyrtec.

Histórico cirúrgico: Não há histórico de cirurgias.

Outras condições médicas: Não há outras condições médicas, ele possui um histórico geral de boa saúde.

Histórico familiar:

Avós paternos - vivem em aldeia, avó tem problemas articulares e avô diabetes.

Avós maternos - ambos sem problemas de saúde.

Mãe: com problemas de tireóide.

Pai: Excesso de peso.

Avaliação física:

Peso: 69 Kg

Altura: 1.85cm

IMC: 20,2

P.abdominal.: 88 cm

Avaliação nutricional:

Encontrar os valores em falta

TMB -?

Valor total diário - ?

Valor recomendado para objectivo aumento de peso - ?

NEE:

Proteínas - ?

Lípidos - ?

Hidratos de carbono - ?

Ingestão de água - ?



Enviem vossas sugestões por email ou whatsapp.

Que recomendações nutricionais e suplementares faziam ao Carlos?

Resumo

S U M M A R Y

Evidências científicas

- Onde procurar a informação.
- Como procurar artigos científicos.
- Recursos da Internet para medicina/nutrição com apoio em evidências.

Dieta hospitalar

- Manual de Dietas Hospitalares.
- 6 etapas para elaboração da dieta:
 - 1.a identificação do risco nutricional;
 - 2.a avaliação do estado nutricional;
 - 3.a determinação do diagnóstico nutricional;
 - 4.o estabelecimento da terapia nutricional;
 - 5.a monitorização e avaliação da terapêutica institucional instituída;
 - 6.a elaboração do documento de alta nutricional.

Dieta Clínica

Dietas e sua evidência científica

- Mediterrânea
- Nórdica
- Cetogénica
- Vegetarina
- Alcalina
- Paleolítica
- Macrobiótica
- Jejum Intermitente

Dieta da moda

- Exemplos
- Consequências da dieta da moda

Exercício prático

Questões?





Contactos

whatsapp - 93 437 25 24
sofia.oliveira.nutri123@gmail.com



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa