

# Dieta Ideológica ou Científica?



Joana F. Oliveira  
Assistente Hospitalar de Pediatria



Anúncio · <https://www.unimeal.com/perder/peso> ▾

## Perder peso sem ir ao ginásio - Dieta para perder peso

Faça o teste! Crie plano para perder peso conforme o IMC, altura, idade, atividade diária. Não faça dietas rígidas. Faça o teste e crie uma dieta de acordo com suas preferências. Jejum intermitente. Alimentares corretas. Suporte 24/7. Exercícios.

Anúncio · <https://www.pronokal.com/> ▾

## Dieta Cetogênica - Obtenha um Peso Saudável

Descubra nosso método baseado em uma dieta cetogênica para perder peso de forma saudável. Especialistas em tratamentos para perda de peso online sob protocolo médico personalizado. Endossado por Estudos. Dieta eficaz. Alimentos.

[Dieta Cetogênica](#) · [Alimentos Pronokal](#) · [Método PnKDefine](#) · [Método PnK](#)

Anúncio · <http://www.dieta3passos.pt/> ▾

## Receitas Dieta3Passos - Mais de 200 receitas saudáveis

Estar em Dieta não significa não comer bem. Descubra as nossas sugestões e delicie-se. Encontre receitas para todos os tipos de refeições, adaptadas a si e aos seus gostos. Seguro e Eficaz. Programa Personalizado. Consultas Semanais. Marque online a 1ª sessão. [Perguntas Frequentes](#) · [Método Comprovado](#) · [Pontos de Consulta](#) · [Como funciona?](#)

<https://www.tuasaude.com> ▾

## Dieta para emagrecer de forma saudável (com cardápio!)

Esta **dieta** para emagrecer permite uma rápida perda de peso, podendo-se reduzir até 5 Kg em apenas duas semanas apenas com alimentação saudável e prática de ...

## Emagrecer em 30 dias: Dieta para perder até 5 quilos - Vitat



Se você deseja emagrecer em 30 dias, saiba que é possível atingir essa meta com a ajuda de uma **dieta** ...

Vitat · Vitat · 22/09/2021

[www.youtube.com](http://www.youtube.com) ▸ watch

## A forma correta de fazer a dieta do Jejum Intermitente // Viver ...



No vídeo de hoje, falamos sobre Jejum Intermitente! Descubra 3 curiosidades sobre a **dieta**, saiba se ...

YouTube · Unimed Fortaleza · 16/02/2018

[www.youtube.com](http://www.youtube.com) ▸ watch

## A DIETA DO OVO COZIDO: Perca 10 kg em 2 Semanas!



Se após a **dieta** você continuar com uma alimentação saudável, você não ganhará o peso que perdeu. A ...

YouTube · INCRÍVEL · 05/08/2017



# Nutrição

- “Ato ou efeito de nutrir-se”
- Processo de fornecimento dos nutrientes necessários para a vida
- Processo essencial para a saúde e desenvolvimento
- Melhor nutrição → melhor saúde infantil e materna, melhor sistema imunitário, menor risco de doenças cardiovasculares e maior longevidade

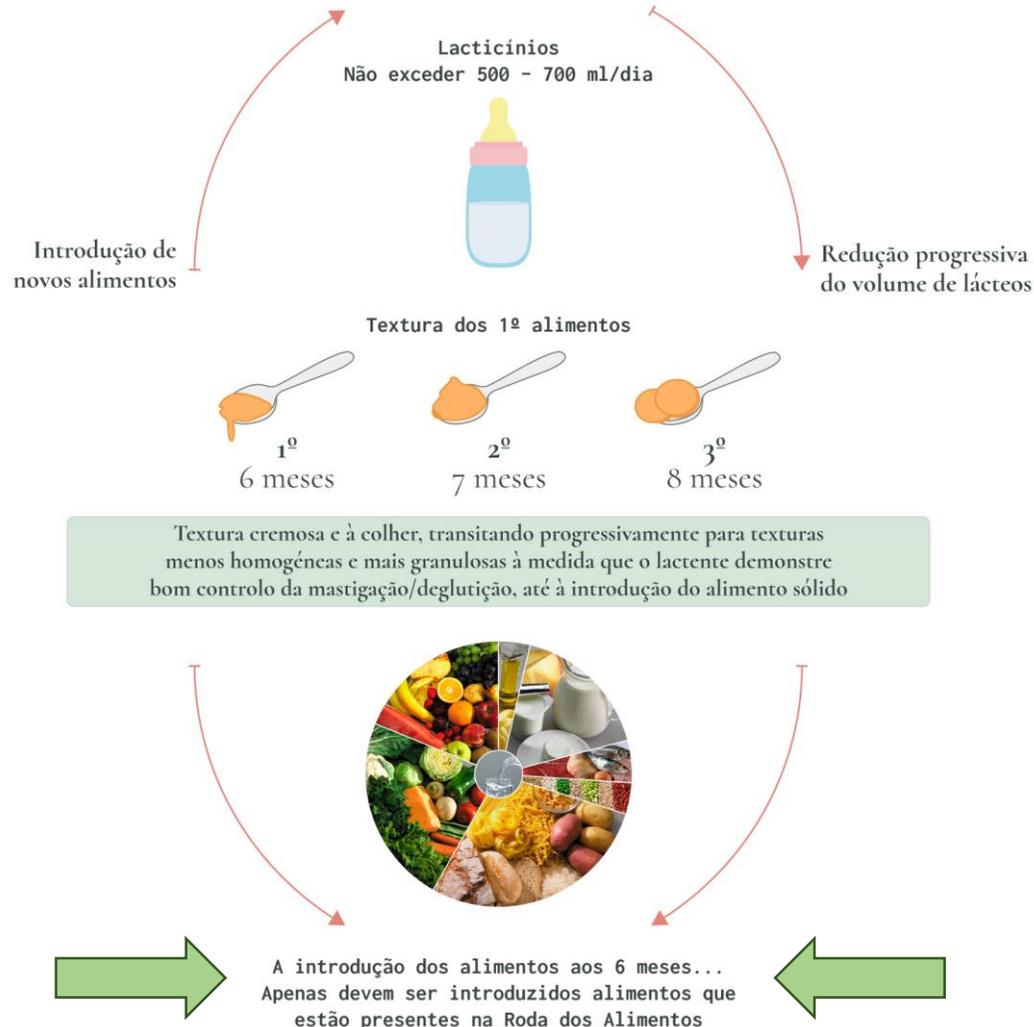
- Malnutrição {
  - Desnutrição
  - Excesso de peso/Obesidade



# Nutrição em idade pediátrica I

- Diversificação alimentar (4-6 meses de idade)
- Suprir adequadamente as necessidades energético-proteicas e em micronutrientes
- Fatores sociais e culturais
- Proteínas de alto valor biológico
  - ✓ Carne (branca ou vermelha) → minerais de elevada biodisponibilidade (zinco e ferro) e ácido araquidónico (LC-PUFA)
  - ✓ Peixe
  - ✓ Ovo
- Importância da alimentação no 1º ano de vida → desenvolvimento psico-motor, sensorial e cognitivo

# Nutrição em idade pediátrica II



- O período de **diversificação alimentar** cursa com crescimento e desenvolvimento rápidos
- Maior suscetibilidade a défices ou excessos nutricionais

	Type of diet				
	Lacto-ovo	Lacto	Ovo	Vegan	
<b>SUPLEMENTAÇÃO</b>	Iron	X	x	x	x
	Zinc	X	x	x	x
	Calcium			x	x
	B12			x	x
	B2				x
	Vitamin D	X	x	x	x
	Vitamin A				x
	n-3 fats (DHA)	X	x	x	x
	Protein	X	x	x	x

DHA = docosahexaenoic acid.

JOURNAL OF PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY AND NUTRITION

Fewtrell M et al, Complementary feeding: a Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition, JPGN, 2017

- Exposição a sabores e texturas

# Nutrição em idade pediátrica III



\* Na ausência deve ser utilizada uma Fórmula Infantil de baixo teor proteico.

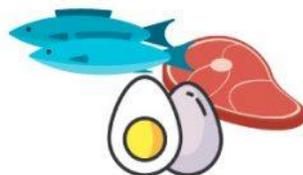
# A introdução do glúten deverá ocorrer depois dos 4 meses, em doses crescentes, e até aos 12 meses.

§ Cerca de 30 g/dia de carne **OU** de peixe, devendo haver a oferta de carne 4x por semana e de peixe 3x por semana. Os 30 g poderão ser totalmente oferecidas na refeição do almoço ou fracionadas entre esta e o jantar.

# Nutrição em idade pediátrica IV

## Recomendações alimentares para crianças 1-6 anos

Carne, pescado  
e ovos



1,5 a 2 porções por dia

1 porção =

25 g de carne/pescado em cozinhado

1 ovo (55g)

Lacticínios



3 a 4 porções por dia

Não ultrapassar 450 ml por dia

1 porção =

½ chávena almoçadeira de leite (125 ml)

1 iogurte sólido (125g)

1 fatia fina de queijo (20 g)

# E na idade adulta?

Os hábitos alimentares inadequados são o fator de risco modificável que mais contribui para a mortalidade em Portugal



riscos alimentares

14% das mortes em Portugal



9,5%

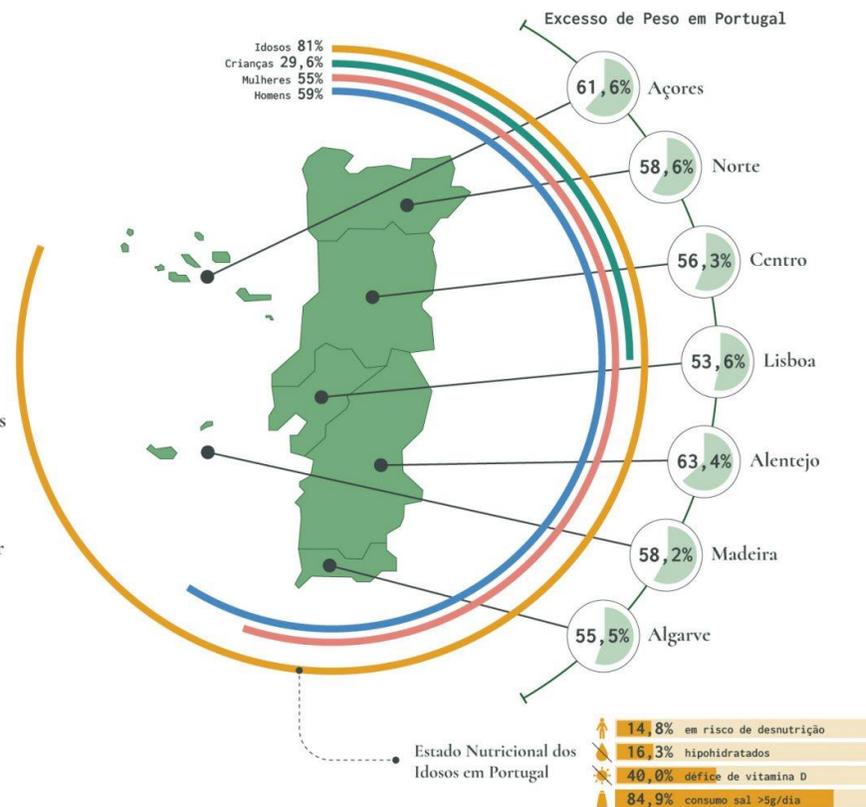
do número de anos perdidos de vida saudável é devido aos hábitos alimentares inadequados

consumo inferior a 400g de hortofrutícolas 53%

de baixa adesão à dieta mediterrânica 88%

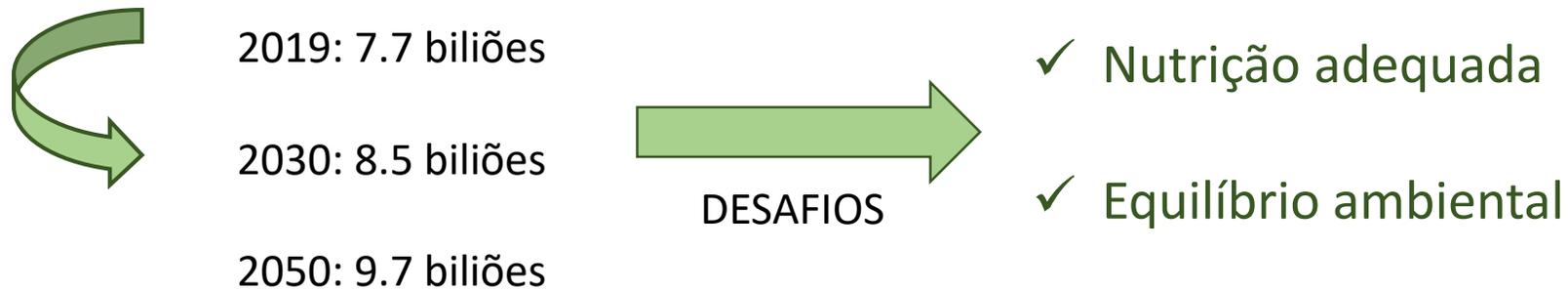
consumo diário de refrigerantes pelos adolescentes 41%

consumo superior a 5g de sal por dia 76,9%



# “DIETA” MEDITERRÂNICA

- População global tem vindo a aumentar



- Produção alimentar → é a principal causa de alterações ambientais globais



- DIETA MEDITERRÂNICA tem sido vista como parte da solução

# Princípios da dieta Mediterrânea

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
3. Consumo de **produtos vegetais** produzidos localmente, **frescos e da época**;
4. Consumo de **azeite** como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de laticínios;
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
7. **Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas**;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. Água como principal bebida ao longo do dia;
10. Convivialidade à volta da mesa.





Regular physical activity  
Adequate rest  
Conviviality  
Wine (and other alcoholic  
fermented beverages)  
in moderation and  
respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality  
Traditional, local and  
eco-friendly products  
Culinary activities

# 10 passos para promoção de uma alimentação saudável

1. Mais fruta e hortícolas

2. Mais cereais integrais

3. ESCOLHER AS MELHORES GORDURAS

4. Mais leguminosas

5. Mais água

6. Menos sal

7. Evitar "lixo" alimentar

8. Escolha bem os alimentos ao almoço e ao jantar

9. APRENDA A DESCODIFICAR OS RÓTULOS

10. Controle o tamanho das porções

# TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL É... SABER ESCOLHER

## ESCOLHA MAIS DESTES ALIMENTOS E BEBIDAS



HORTÍCOLAS



FRUTA



CEREAIS INTEGRAIS



PEIXE, CARNES MAGRAS E OVOS



LEGUMINOSAS



ÁGUA

## EVITE ESTES ALIMENTOS E BEBIDAS



SAL

sal e produtos salgados



ALIMENTOS PROCESSADOS

carne processada, cereais de pequeno-almoço açucarados, bolachas, snacks, ...



GORDURA TRANS

presente na margarina, produtos de pasteleria, snacks salgados, ...



BEBIDAS AÇUCARADAS

refrigerantes, néctares de fruta



ÁLCOOL



#maisFruta&Hortícolas



#maisCereaisIntegrais



#asmelhoresGorduras



#maisÁgua

# 3. Escolher as melhores gorduras

## 03 ESCOLHA BEM AS GORDURAS

**GORDURAS INSATURADAS**

**PESCADO**   
2 ou mais vezes por semana, em particular peixe gordo (100g de cada vez)

**FRUTOS OLEAGINOSOS E SEMENTES**   
4 porções por semana (30g)

**GORDURAS SATURADAS**

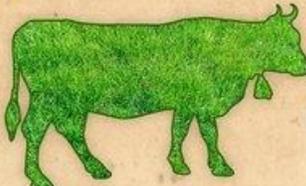
    

**CARNES PROCESSADAS**   
não mais do que 1 vez por semana (50g)

**GORDURAS TRANS**

**CARNES VERMELHAS**   
não mais do que 1 a 2 vezes por semana (100g)

<b>GRASS-FED BEEF</b>	V.S.	<b>GRAIN-FED BEEF</b>
		
<b>FOOD</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Live grazing out on a pasture</li></ul>	<b>LIFESTYLE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Live in small, crowded feedlots</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Do not fatten as quickly on a grass-only diet</li><li>• 3x more nutrients and up to 6x more omega-3 fatty acids</li><li>• Typically need little to no antibiotics</li></ul>	<b>NUTRITION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Raised on a mixture of corn and grain byproducts</li><li>• Fatten more quickly resulting in greasier, less juicy meats</li><li>• Higher in inflammatory omega 6 fatty acids</li></ul>
<b>CONCLUSION</b>		
<p>Check your labels before you buy. Look for 100% Grass-Fed (as opposed to grass-finished) and buy organic as often as possible to keep livestock, the environment, and your body as well-nourished as possible.</p>		

# 6. Aprenda a descodificar os rótulos I

09

## APRENDA A DESCODIFICAR OS RÓTULOS

### DESCODIFICADOR DE RÓTULOS

ALIMENTOS POR 100G

BEBIDAS POR 100ML

Nutrientes a consumir em menor quantidade

GORDURA  
GORDURA SATURADA  
SAL (SÓDIO)  
AÇÚCAR

	ALIMENTOS POR 100G				BEBIDAS POR 100ML				
	GORDURA (lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	GORDURA (lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	
<b>ALTO</b>	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
<b>MÉDIO</b>	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g	MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
<b>BAIXO</b>	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

**Leite meio-gordo UHT**  
Origem: Portugal

Valores médios	por 100 ml	por copo de 250 ml	
energia (kJ/kcal)	200/48	501/119	6%*
lípidos (g)	1,6	4,0	6%**
dos quais:			
saturados (g)			
hidratos de carbono (g)			
dos quais:			
açúcares (g)			
proteínas (g)			
sal (g) <sup>1)</sup>			
vitaminas e sais minerais			
riboflavina (mg)	0,20	14%*	0,50 36%*
vitamina B12 (µg)	0,20	8%*	0,50 20%*
cálcio (mg)	122	15%*	305 38%*
fósforo (mg)	94,0	13%*	235 34%*
iodo (µg)	20,6	14%*	51,5 34%*

Cartão FSC® C014047

**Leite UHT magro**  
Origem: Portugal

Valores médios	por 100 ml	por copo de 250 ml	
energia (kJ/kcal)	148/35	371/87	4%**
lípidos (g)	0,1	0,3	0%**
dos quais:			
saturados (g)	0,08	0,2	1%**
hidratos de carbono (g)	5,0	13	5%**
dos quais:			
açúcares (g)	5,0	13	14%**
proteínas (g)	3,5	8,8	18%**
sal (g) <sup>1)</sup>	0,10	0,25	4%**
vitaminas e sais minerais			
riboflavina (mg)	0,20	14%*	0,50 36%*
vitamina B12 (µg)	0,20	8%*	0,50 20%*
cálcio (mg)	122	15%*	305 38%*
fósforo (mg)	94,0	13%*	235 34%*
iodo (µg)	20,6	14%*	51,5 34%*

FR0072015



# Take-home messages

---

- A nutrição é o processo de fornecimento dos nutrientes necessários para a vida
- Melhor nutrição → melhor saúde infantil e materna, melhor sistema imunitário, menor risco de doenças cardiovasculares e maior longevidade
- Maioria dos adultos ingere quantidades de proteína muito acima das suas necessidades
- Uma alimentação saudável e sustentável assenta na diversidade e no **tamanho das porções/quantidade**
- Não há alimentos proibidos!



**A não esquecer . . .**