

Atividade prática – Dietas

Very low carb + alimentação diária com restrição de tempo

Anna Mirella Ribas – E1

Eliza Gouveia – E1

Mariana Vieira – E1

Mayara Fontes – R1

Orientador: Dr. Francisco Bandeira

Consumo de carboidratos

1. Muito baixo teor de carboidratos (<10% de carboidratos) ou 20 - 50 g / dia
2. Baixo teor de carboidratos (<26% de carboidratos) ou <130 g / dia
3. Carboidrato moderado (26% - 44% de carboidratos)
4. Alto teor de carboidratos (45% ou mais de carboidratos)

Jejum intermitente

1. Jejum em dias alternados
 2. Jejum intermitente 5:2
 3. Alimentação diária com restrição de tempo
- Prática de limitar a ingestão diária de caloria a uma janela de tempo geralmente de 6 a 12h por dia

- A partir da década de 1960, as dietas cetogênicas de muito baixo carboidrato (VLCKD) tornaram-se mais comumente conhecidas como métodos de tratamento da obesidade.



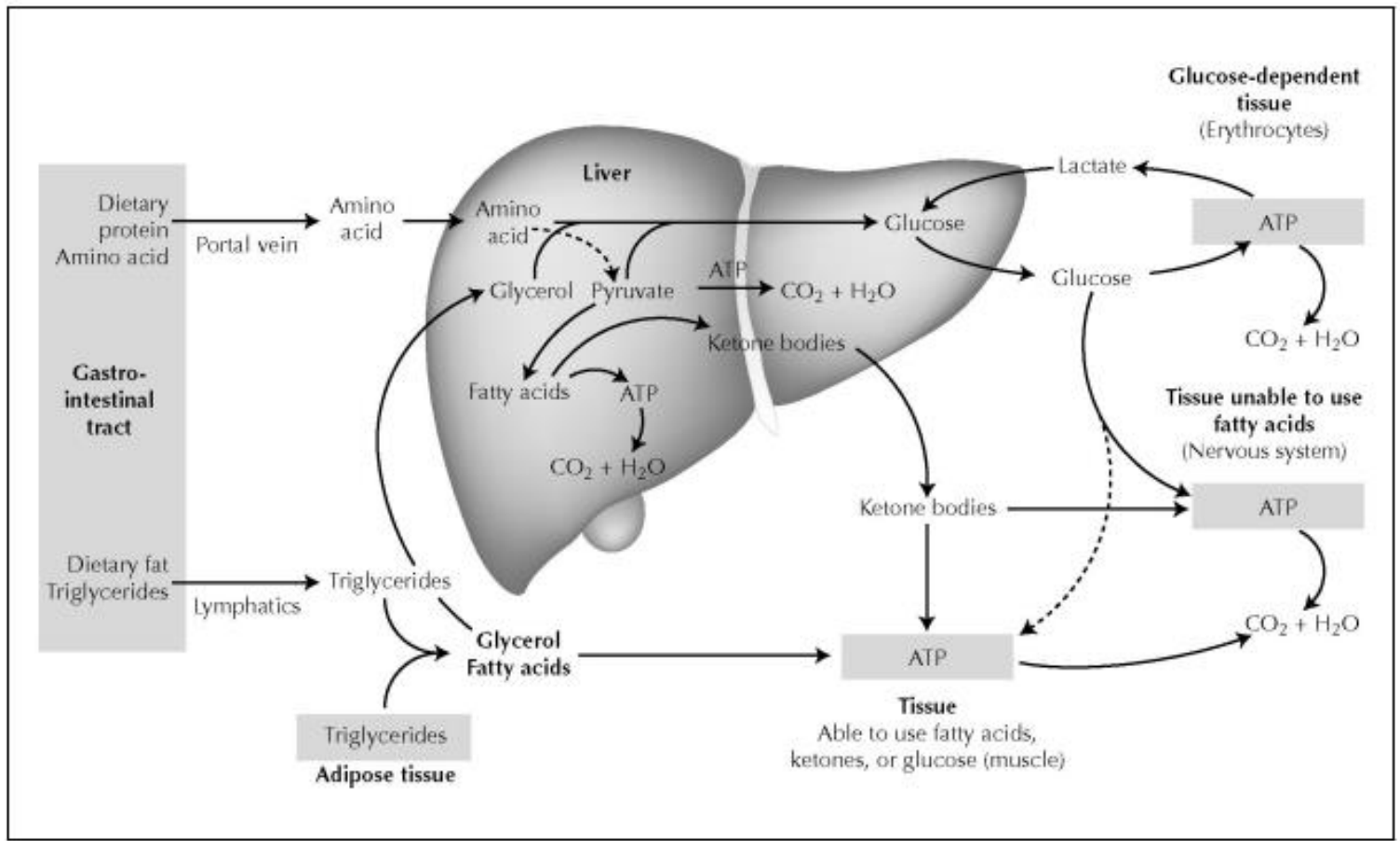
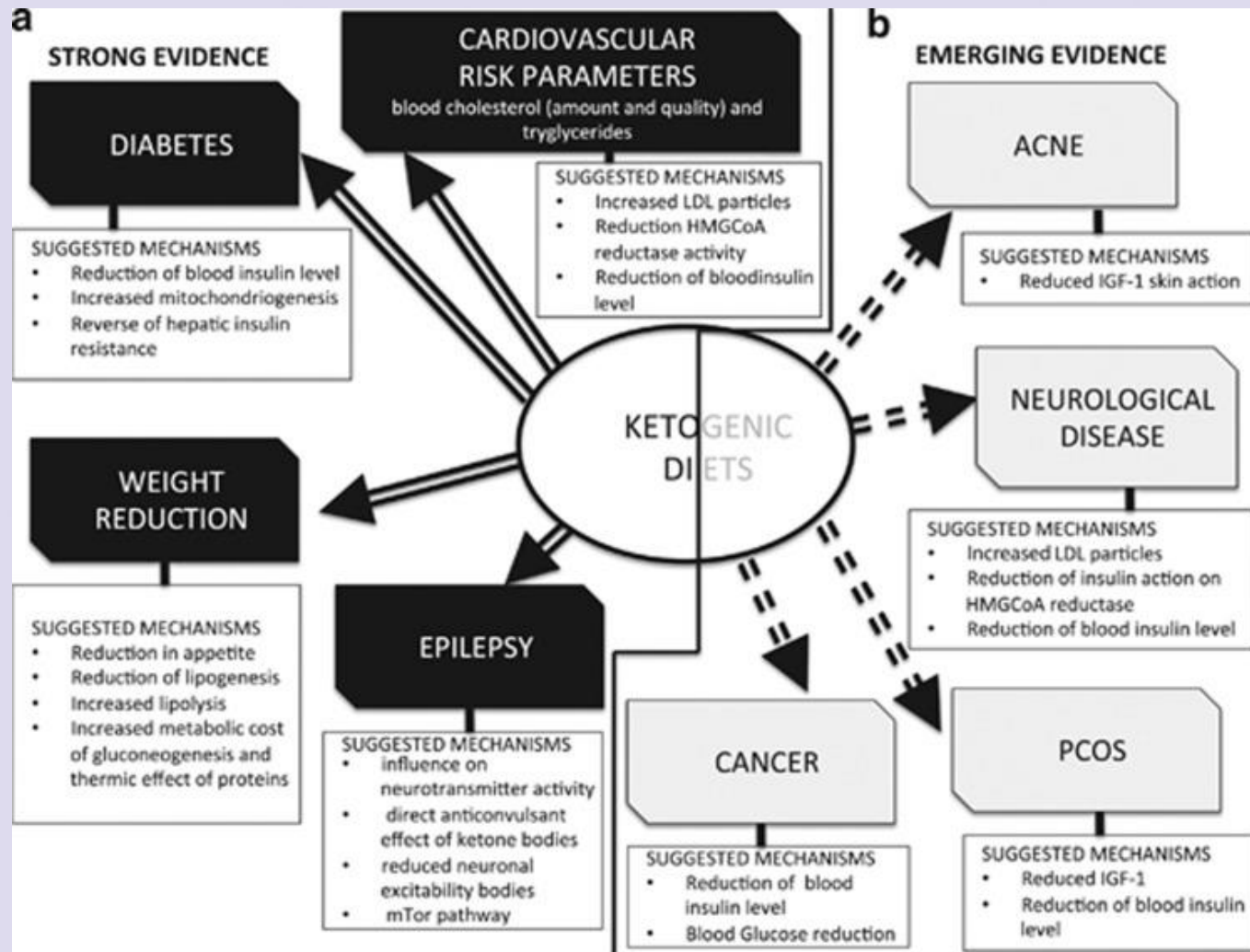


Figure 1. Projected fuel utilization for a low-carbohydrate ketogenic diet. (ATP—adenosine triphosphate.)

O efeito de perda de peso do VLCKD parece ser causado por vários fatores:

- Redução do apetite devido à maior saciedade das proteínas, efeitos sobre os hormônios do controle do apetite e uma possível ação supressora de apetite direta dos KBs;
- Redução da lipogênese e aumento da lipólise;
- Redução do quociente respiratório de repouso e, portanto, maior eficiência metabólica no consumo de gorduras;
- Aumento dos custos metabólicos da gliconeogênese e do efeito térmico das proteínas;



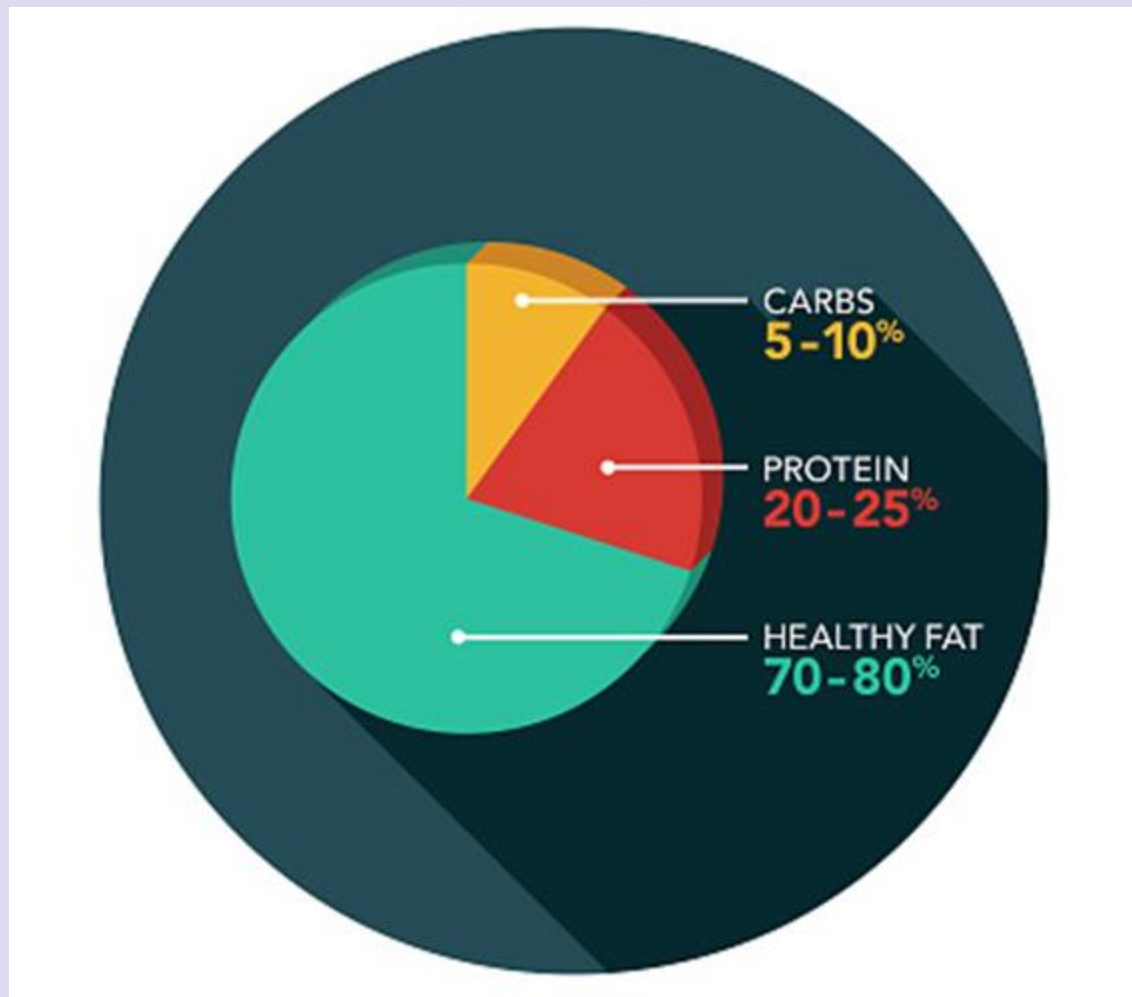


Foto retirada do Google

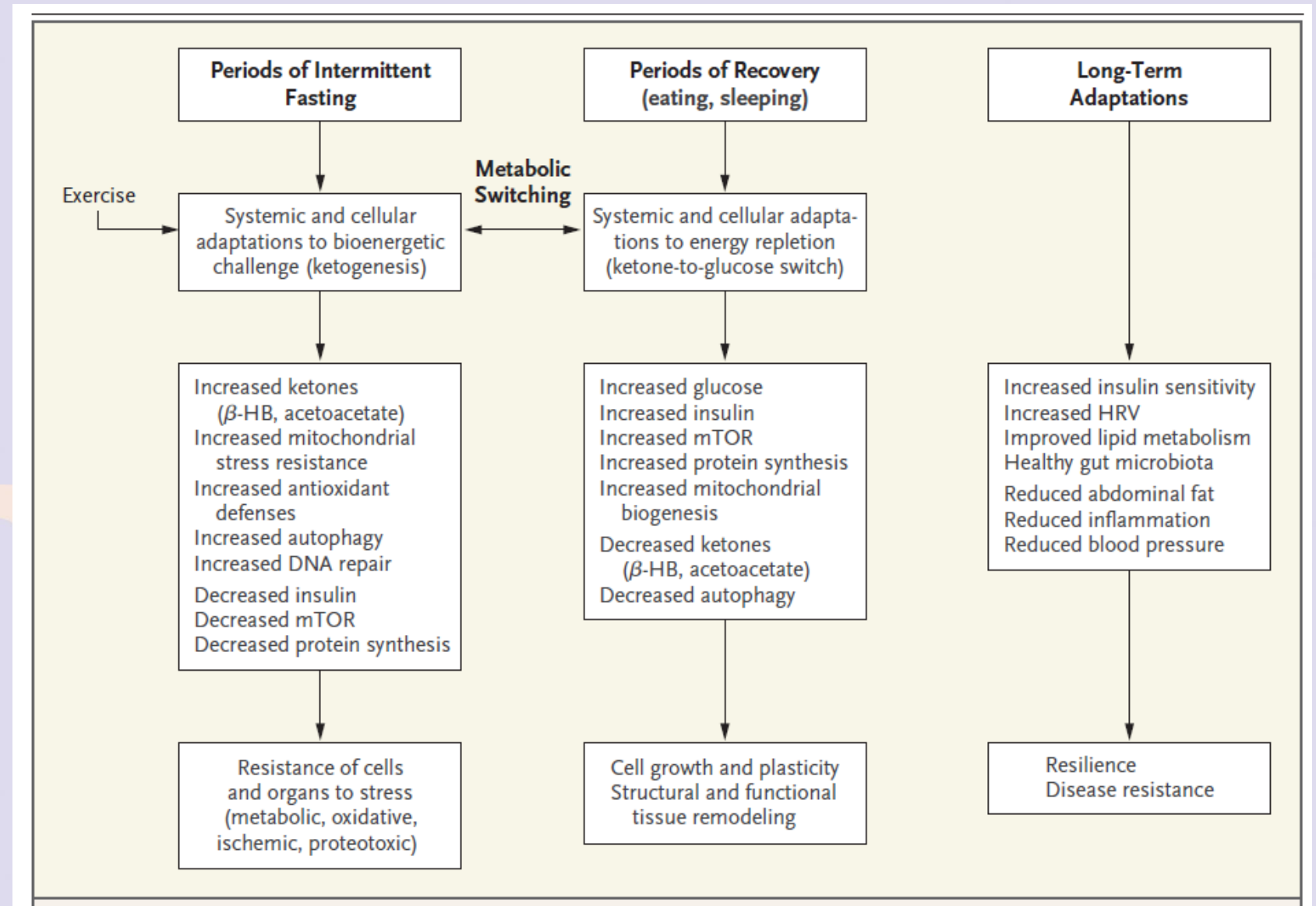
- Máximo de 50 g de carboidratos por dia para induzir e manter a cetose;
- As recomendações de proteínas permanecem entre 1 e 1,5 g / kg por dia para manter o balanço de nitrogênio positivo e a massa muscular magra;
- A proporção mais recomendada é a de 4:1 (gorduras/proteínas e carboidratos), mas pode-se usar proporções como 5:1, 3:1 e 2:1;
- A gordura é considerada macro-nutriente cetogênico, carboidratos são anti-cetogênicos e proteínas são utilizadas devido a sua função estrutural;

Table 1 'Green list': recommended foods on a Banting (low-carbohydrate high-fat) diet

Animal protein	Dairy	Fats	Nuts and seeds	Vegetables
Eggs	Cottage cheese	Olive oil	Almonds	All green leafy vegetables, cruciferous vegetables or above ground vegetables
Meats	Cream	Avocados	Flaxseeds	
Poultry	Full-cream	Coconut oil	Macadamia nuts	
Game	Greek Yogurt	Macadamia nut oil	Pecans	
Seafood	Cheeses		Pine nuts	

Adapted, with permission, from Noakes *et al.*¹⁹ Fruits are also recommended, but in controlled quantities based on carbohydrate content and the patient's level of IR.

Jejum intermitente



Caso clínico

- Feminino, 35 anos, sem comorbidades, história de obesidade prévia com conseqüente mudança de estilo de vida. Relata dificuldade em seguir com a perda de peso, tendo experimentado diversos tipos de dietas sem sucesso, encontrando-se “estagnada”. No momento, ativa – pratica musculação 3 a 4 x/semana (média 30 minutos).

P_{prévio}: 85 kg
P_{atual}: 75 kg
Alt: 1,60 m
IMC: 29,2 kg/m²

Plano nutricional

Macronutrientes	Quantidade	Percentual
Caloria	640 – 650 kcal	
Carboidratos	13 – 14,5 g	8 – 9%
Proteínas	67 – 76 g	40 – 47%
Lipídios	31 – 38 g	45 – 51%

Calculado a partir do aplicativo Fatsecret

Plano de 3 refeições, sendo:

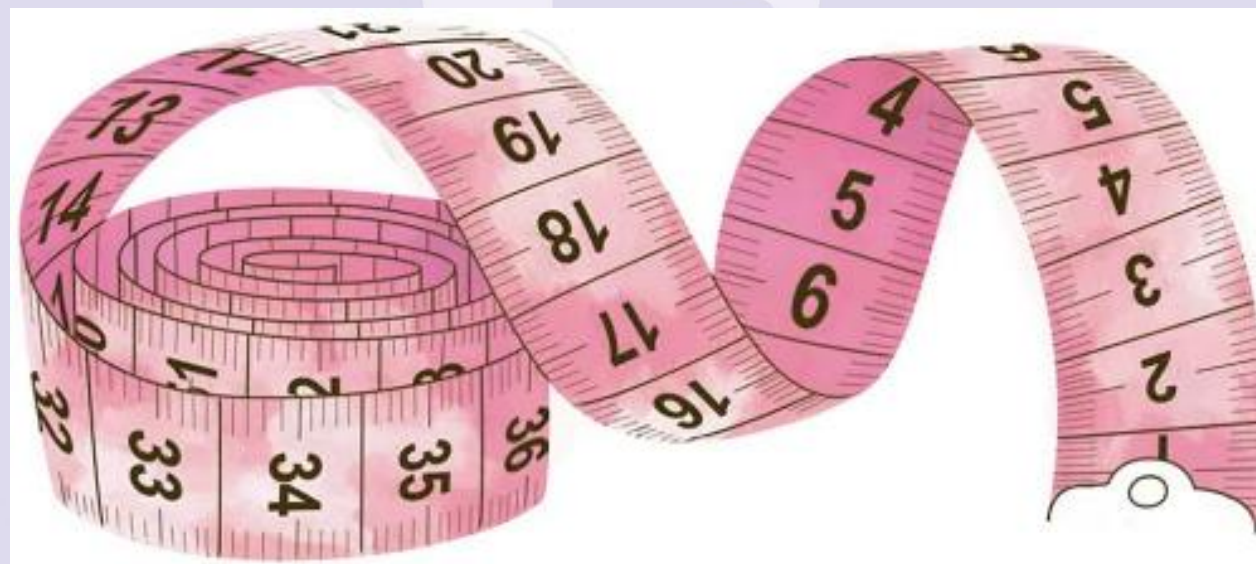
- Café-da-manhã às 8 – 9 h;
- Almoço às 12h;
- Lanche da tarde às 17h.

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	Açúcr (g)	Prot (g)	Sódio (mg)	Col (mg)	Potássio (mg)
Café da Manhã										
Ovo Mexido	100	7,6	2,892	0,98	0	0,71	6,5	105	200	69
1 ovo										
Gallo Azeite de Oliva Extra Virgem	108	12	1,7	0	0		0	0	0	
1 colher de sopa, 13 ml										
Espinafre	7	0,12	0,019	1,09	0,7	0,13	0,86	24	0	167
1 xícara										
Total	215	19,72	4,611	2,07	0,7	0,84	7,36	129	200	236
Almoço										
Salada Verde Mista	19	0,26	0,042	3,52	2,2	0,97	1,67	32	0	320
2 xícaras, desfiada ou cortada										
Friboi Patinho Bife	280	5	2	0			60	120		
200 g										
Total	299	5,26	2,042	3,52	2,2	0,97	61,67	152	0	320
Jantar										
Lanches/Outros										
Brasil Frutt Castanha do Pará Natural	70	7	1,5	0,5	0		1	0,5		
2 unidades, 10 g										
Nestlé Iogurte Natural Desnatado	57	0	0	7,8	0		5,8	78	4,2	
1 unidade, 160 g										
Total	127	7	1,5	8,3	0		6,8	78,5	4,2	
Total	641	31,98	8,163	13,89	2,9	1,81	75,83	359,5	204,2	566

Cardápio montado a partir do aplicativo Fatsecret

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	Açúcr (g)	Prot (g)	Sódio (mg)	Col (mg)	Potássio (mg)
Café da Manhã										
Tirolez Queijo do Reino 40 g	155	12,8	8,4	0	0		9,86	237,27		
Café (Infusão) 1 xícara (240 ml)	2	0,05	0,005	0	0	0	0,28	5	0	116
Abacate 30 g	48	4,4	0,638	2,56	2	0,2	0,6	2	0	146
Total	205	17,25	9,043	2,56	2	0,2	10,74	244,27	0	262
Almoço										
Alface de Folha Verde 2 xícaras, desfiada	11	0,11	0,014	2,01	0,9	0,56	0,98	20	0	140
Copacol Filé de Tilápia 2 1/2 x 1 unidade, 300 g	305	10,5	3,75	0	0	0	52,5	85	0	1140
Total	316	10,61	3,764	2,01	0,9	0,56	53,48	105	0	1280
Jantar										
Lanches/Outros										
Morangos 100 g	32	0,3	0,015	7,68	2	4,66	0,67	1	0	153
Qualitá Nozes sem Casca 1 colher de sopa, 15 g	100	10	1	2	1		2,3	0	0	
Total	132	10,3	1,015	9,68	3	4,66	2,97	1	0	153
Total	653	38,16	13,822	14,25	5,9	5,42	67,19	350,27	0	1695

Cardápio montado a partir do aplicativo Fatsecret



Obrigada