



Unidade de  
Endocrinologia  
e Diabetes

HOSPITAL AGAMENON MAGALHÃES  
SECRETARIA ESTADUAL DA SAÚDE  
MINISTÉRIO DA SAÚDE / SUS  
UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO

INSTITUTO FBANDEIRA  
DE PESQUISAS ENDÓCRINO-METABÓLICAS

FBANDEIRA ENDOCRINE INSTITUTE



# DIETA PALEOLÍTICA

ORIENTADOR: DR FRANCISCO BANDEIRA

ME2: GABRIELA SPINELLI

MR2: MARIA TERESA PROTELA

ME2: MIRELA LITVIN

# INTRODUÇÃO

- DEFINIÇÃO:
  - REGIME ALIMENTAR BASEADO EM ALIMENTOS PRESUMIVELMENTE CONSUMIDOS NO PERÍODO **PALEOLÍTICO**
- BASEADA NOS PRINCÍPIOS DA BIOLOGIA EVOLUTIVA COM FOCO NAS OPÇÕES DE CARBOIDRATOS DISPONÍVEIS PARA OS CAÇADORES-COLETORES
- COMPOSTA POR:
  - CARNES MAGRAS, PEIXES, MARISCOS,
  - FRUTAS, LEGUMES,
  - FUNGOS, RAÍZES,
  - OVOS E NOZES

# INTRODUÇÃO

- **AUSENTES OU DESPREZÍVEIS NA DIETA PALEOLÍTICA:**

- SÃO RETIRADOS OS ALIMENTOS CONSIDERADOS DO HOMEM MODERNO

- ALIMENTOS PROCESSADOS
    - AMIDO
    - ALIMENTOS POBRES EM NUTRIENTES COM ALTA DENSIDADE ENERGÉTICA (AÇÚCARES REFINADOS, GORDURAS E ÓLEOS)
    - GRÃOS (TRIGO, MILHO, ARROZ, AVEIA E CENTEIO)
      - ANTES DO ADVENTO DA AGRICULTURA, OS GRÃOS CULTIVADOS NÃO ERAM UMA GRANDE PARTE DA DIETA HUMANA
    - LATICÍNIOS ( PODE MANTER EM PEQUENAS QUANTIDADES)
    - FEIJÃO, LENTILHA E AMENDOIM (RICOS EM FITATOS E LECITINA)
    - ÁLCOOL
      - VINHO TINTO É MELHOR (PEQUENAS QUANTIDADES)

# INTRODUÇÃO

- A DIETA PALEOLÍTICAS É RICA EM:
  - VITAMINAS
    - B (ENCONTRADA EM LEVEDURAS, FÍGADO E VEGETAIS)
    - D (ENCONTRADA EM COGUMELOS E FÍGADO)
    - E (ENCONTRADA EM NOZES, ÓLEOS, VEGETAIS E FRUTAS)
    - K (ENCONTRADA EM VEGETAIS E FÍGADO)
  - COENZIMA Q10 (ENCONTRADO EM CARNES, PEIXES, VEGETAIS E AZEITE)
  - ÁCIDO ALFA-LIPÓICO (ALA) (ENCONTRADO EM CARNE DE ÓRGÃOS, VEGETAIS E FERMENTO)
  - POLIFENÓIS (ENCONTRADOS EM FRUTAS, VEGETAIS, ERVAS , NOZES, CHÁ, VINHO TINTO, ALGAS, CAFÉ, CHOCOLATE, AZEITONAS E AZEITE)

# INTRODUÇÃO

- POSSÍVEIS BENEFÍCIOS
  - CONTROLE GLICÊMICO E DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES
  - PREVINE PRÉ-DM E DM2
  - PERDA PONDERAL
  - REDUÇÃO DE CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL
  - REDUÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL
  - MELHORA DE PERFIL LIPÍDICO
  - REDUÇÃO DE TGE E AUMENTO DO HDL

# INTRODUÇÃO

- DISTRIBUIÇÃO DE MACRONUTRIENTES:
  - EM MÉDIA, OS AUTORES ESTIMAM A SEGUINTE PROPORÇÃO DE MACRONUTRIENTES:
    - 35% DE ENERGIA DE GORDURAS,
    - 35% DE CARBOIDRATOS E
    - 30% DE PROTEÍNA
  - EMBORA NENHUMA QUANTIDADE ESPECÍFICA SEJA CONSIDERADA A META
  - QUANTIDADE MODERADA DE CARBOIDRATOS





# INTRODUÇÃO

- A DIETA PALEO RESULTOU EM MELHORIAS NO PESO CORPORAL E EM BIOMARCADORES LIGADOS À OBESIDADE, DOENÇAS CARDIOVASCULARES, DIABETES TIPO 2 E SÍNDROME METABÓLICA;



# DIETA

## 08:00 - Café-da-manhã

Q Busque pelo alimento aqui, com pelo menos 3 caracteres...

Nome do alimento	Medida caseira	Quantidade	PTN	LIP	CHO	KCAL
Maçã	1 Unidade(s) média(s)	130g	0.4g	0.6g	20.4g	83 Kcal
Café coado (intenso)	1 Copo americano duplo	240ml	1.6g	0.2g	4.0g	24 Kcal
Ovo de galinha cozido	2 Unidade(s) média(s)	90g	9.4g	7.8g	1.2g	113 Kcal
Castanha de caju	4 Unidade(s)	10g	1.8g	4.4g	3.0g	58 Kcal
Amêndoa	3 Unidade(s)	3g	0.6g	1.5g	0.6g	19 Kcal
Inhame cozido	2 Colher servir cheia	124g	2.8g	0.2g	25.4g	110 Kcal
Total de macronutrientes desta refeição			16.6g	14.7g	54.6g	407 Kcal



## 13:00 - Almoço

Q Busque pelo alimento aqui, com pelo menos 3 caracteres...

Nome do alimento	Medida caseira	Quantidade	PTN	LIP	CHO	KCAL
Rúcula	4 Colher sopa cheia	28g	0.7g	0.0g	0.8g	5 Kcal
Tomate	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (l	60g	0.6g	0.1g	2.3g	10 Kcal
Cebola	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (l	40g	0.7g	0.1g	3.7g	16 Kcal
Cenoura crua	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (l	68g	0.8g	0.1g	5.1g	20 Kcal
Filé de salmão com pele grelhado	1 Filé(s) médio(s)	120g	28.7g	16.8g	0.0g	266 Kcal
Azeitona verde em conserva	2 Unidade(s) média(s)	8g	0.1g	1.1g	0.3g	11 Kcal
Cereja	4 Unidade(s)	28g	0.3g	0.1g	4.5g	18 Kcal
Abacate	2 Colher sopa cheia	90g	1.0g	5.6g	5.3g	68 Kcal
Total de macronutrientes desta refeição			32.9g	23.9g	22.0g	414 Kcal

## 18:00 - Jantar

Q Busque pelo alimento aqui, com pelo menos 3 caracteres...

Nome do alimento	Medida caseira	Quantidade	PTN	LIP	CHO	KCAL
Alface americana	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (t	32g	0.1g	0.0g	0.5g	2 Kcal
Beterraba cozida	4 Colher(es) de sopa cheia(s) (t	80g	1.0g	0.1g	5.0g	21 Kcal
Filé de frango grelhado	2 Bife(s) pequeno(s)	100g	29.7g	6.2g	0.3g	184 Kcal
Batata doce	2 Colher sopa cheia	48g	0.9g	0.1g	13.8g	56 Kcal
Azeite de oliva	1 Colher café rasa	1g	0.0g	1.0g	0.0g	9 Kcal
Aspargo cozido	2 Colher sopa rasa	40g	1.0g	0.1g	1.6g	10 Kcal
Total de macronutrientes desta refeição			32.7g	7.5g	21.2g	282 Kcal

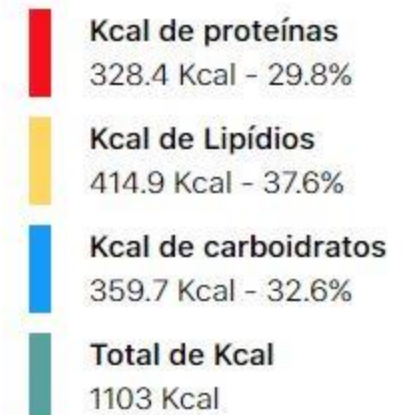
# Análise de Macronutrientes

## Análise de macronutrientes

[Ver demais nutrientes](#) | [Ver macronutrientes por refeição](#)

Veja uma análise dos macronutrientes prescritos no seu planejamento

Parâmetro	Prescrito	Teórico	Diferença
Proteínas totais	82.1g	0.0g	82.1g
Lipídios totais	46.1g	0.0g	46.1g
Carboidratos totais	98g	0.0g	98.0g
Calorias totais	1103 Kcal	0 Kcal	1103 Kcal
Kcal não proteica / gN	61.4 Kcal	0 Kcal	61 Kcal





Unidade de  
Endocrinologia  
e Diabetes

HOSPITAL AGAMENON MAGALHÃES  
SECRETARIA ESTADUAL DA SAÚDE  
MINISTÉRIO DA SAÚDE / SUS  
UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO

INSTITUTO FBANDEIRA  
DE PESQUISAS ENDÓCRINO-METABÓLICAS

*FBANDEIRA ENDOCRINE INSTITUTE*

**OBRIGADA**

UFD