

III Jornadas
do Serviço de Nutrição da ULSSA

EXTREMOS E REALIDADES

O dilema da nutrição

PROGRAMA



LOCAL
Salão Nobre - ICBAS Porto

DATA
28 FEVEREIRO 2025

8h45 | Sessão de Abertura

9h00 | Conferência Inaugural

9h30 | MESA 1 *"Os extremos da ingestão de Proteína"*

9h30 – Estamos a consumir a mais ou a menos? Quais as Recomendações?

9h50 – Quando devemos aumentar o consumo?

10h10 – Quando devemos diminuir?

10h30 – Discussão

10h45 | Coffee-break

11h15 | MESA 2 *"Cetogénica e Low Carb: de preteridas a preferidas"*

11h15 – Aplicabilidade das dietas Cetogénica e Low Carb no

tratamento da Obesidade

11h35 – Aplicabilidade das dietas Cetogénica e Low Carb no

tratamento da Diabetes Mellitus

11h55 – Cuidados a ter na gestão das dietas Cetogénica e Low Carb

12h15 – Discussão

12h30 | Pausa para almoço

14h00-14h30 | Simpósio

14h30 | MESA 3 *"Um olhar clínico sobre o processamento alimentar: Quando menos é mais"*

14h30 – Clean Label vs Alimentos processados

14h50 – O impacto dos diferentes aditivos alimentares na saúde

15h10 – Disruptores Endócrinos: efeito a longo prazo nos distúrbios hormonais

15h30 – Discussão

15h45 | Coffee-break

16h15 | MESA 4 *"Quando a alimentação precisa de um reforço: O papel da suplementação"*

16h15 – Suplementação de Macronutrientes: Quando, Como e Quanto?

16h35 – Suplementação de Micronutrientes: Quando, Como e Quanto?

16h55 – A importância da fitoterapia na terapêutica nutricional

17h05 – Discussão

17h25 | Sessão de encerramento