

Aula 25 – Dietas Funcionais: Low Carb, Cetogênica e Jejum Intermitente



Você já se sentiu perdido no labirinto das informações sobre alimentação? Um dia, um amigo jura que carboidratos são o inimigo; no outro, um influenciador defende o jejum como a chave para a longevidade. Para quem busca aprimorar seus conhecimentos em gastronomia e nutrição, ou mesmo para quem precisa de um diferencial em sua formação, entender as **dietas funcionais** não é apenas uma tendência, é uma necessidade. Elas estão moldando o mercado, as preferências dos clientes e, conseqüentemente, as oportunidades para profissionais inovadores.

Nesta aula, vamos mergulhar nos fundamentos científicos e nas aplicações práticas das dietas Low Carb, Cetogênica e Jejum Intermitente. Nosso objetivo é que, ao final, você seja capaz de compreender os princípios por trás de cada uma, identificar suas aplicações e controvérsias, e, o mais importante, desenvolver pratos e cardápios que atendam a esses públicos específicos com sabor e segurança. Prepare-se para desmistificar mitos e verdades, transformando o conhecimento em uma ferramenta poderosa para sua carreira.

Imagine-se em um restaurante, e um cliente pede um prato que se encaixe perfeitamente em sua dieta cetogênica. Ou você, como consultor, precisa criar um cardápio Low Carb para um evento. Sem o conhecimento adequado, essas situações podem ser um desafio. Mas, com a bagagem que construiremos juntos, você não só atenderá a essas demandas, como também poderá inovar, criando experiências gastronômicas que respeitam as escolhas e necessidades de saúde de cada um. É sobre isso que falaremos hoje, conectando a ciência da nutrição à arte da culinária.

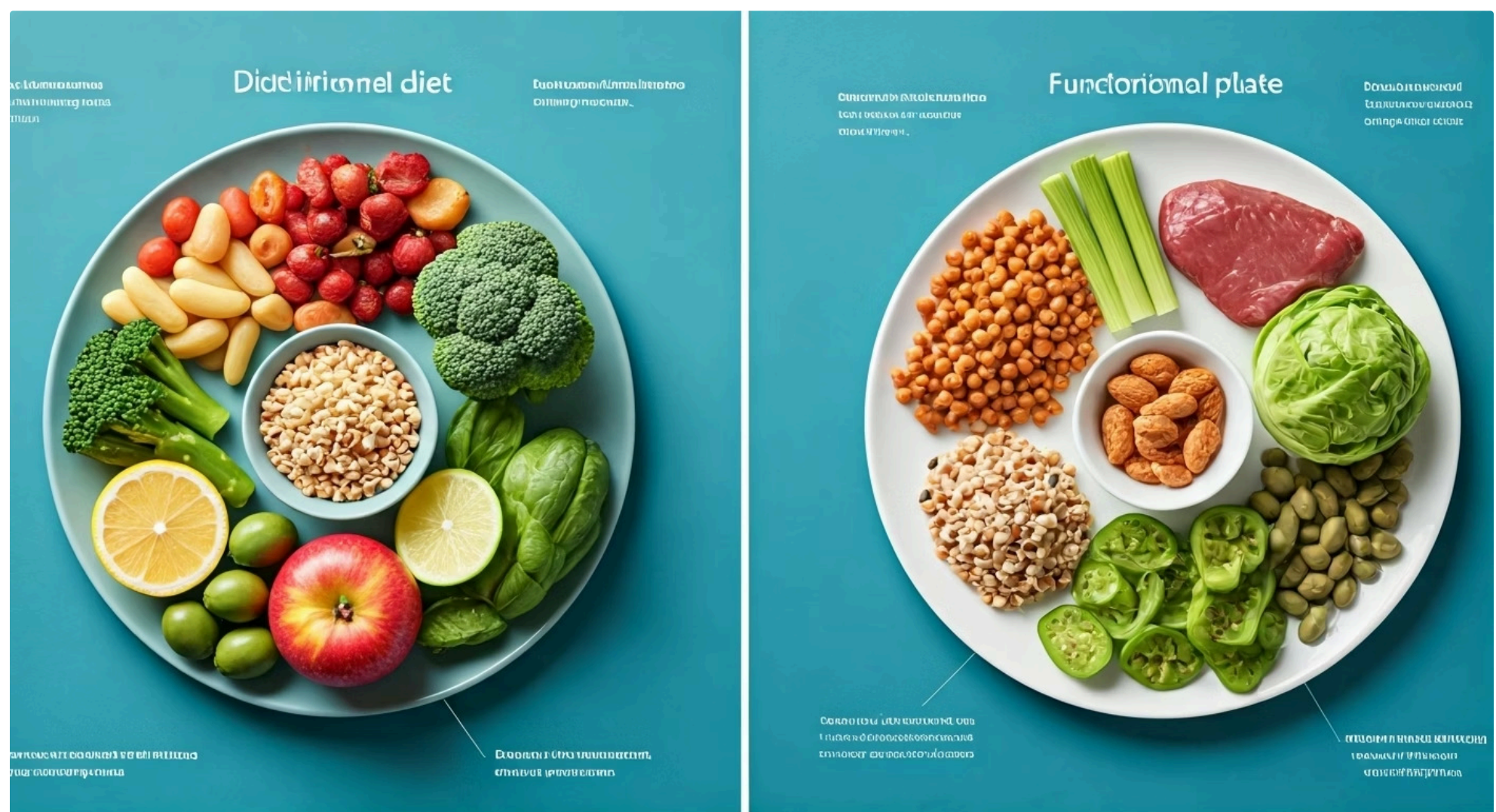
O Cenário da Alimentação Moderna: Por Que as Dietas Funcionais Ganham Destaque?

No ritmo acelerado da vida contemporânea, a busca por saúde e bem-estar deixou de ser uma opção para se tornar uma prioridade. As pessoas estão mais conscientes sobre o impacto da alimentação em suas vidas, e essa consciência impulsiona a procura por abordagens nutricionais que vão além do tradicional "comer de tudo um pouco". É nesse contexto que as **dietas funcionais** emergem, não como meros modismos, mas como respostas a necessidades específicas e a um desejo crescente por uma alimentação mais personalizada e alinhada a objetivos de saúde.

Contudo, essa busca por soluções personalizadas também gera um mar de informações, muitas vezes contraditórias e sem embasamento científico. É fácil se perder entre o que é realmente benéfico e o que é apenas uma promessa vazia. Para o profissional de gastronomia e nutrição, entender essa dinâmica é crucial. Não basta apenas saber cozinhar; é preciso compreender o "porquê" por trás das escolhas alimentares de seus clientes e como a ciência pode guiar a criação de pratos que sejam não só deliciosos, mas também terapeuticamente eficazes.

Insight Profissional

Pense nas dietas funcionais como ferramentas especializadas em uma caixa de ferramentas culinárias. Assim como um chef usa diferentes facas para diferentes cortes, um profissional da alimentação precisa conhecer as particularidades de cada dieta para aplicá-las corretamente.



Elas não são "dietas da moda" no sentido pejorativo, mas sim abordagens que, quando bem aplicadas e com acompanhamento, podem trazer benefícios significativos para a saúde, desde o controle de peso até a melhora de condições metabólicas.

Desvendando a Low Carb: Ciência por Trás da Redução de Carboidratos

A dieta **Low Carb** é, talvez, uma das abordagens alimentares mais discutidas e, por vezes, mal compreendidas da atualidade. Ela não significa "zero carboidratos", como muitos pensam, mas sim uma redução significativa do consumo desse macronutriente, priorizando fontes de carboidratos complexos e ricos em fibras, enquanto se aumenta a ingestão de proteínas e gorduras saudáveis. O objetivo principal é modular a resposta insulínica do corpo, promovendo a queima de gordura e a estabilização dos níveis de açúcar no sangue.



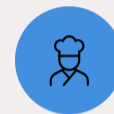
Analogia do Carro Flex

Imagine seu corpo como um carro flex. Ele pode funcionar com gasolina (carboidratos) ou com álcool (gorduras). Em uma dieta tradicional, a gasolina é o combustível principal. Na Low Carb, você começa a misturar mais álcool, incentivando o motor a se adaptar e usar mais eficientemente a gordura como fonte de energia.



Benefícios Metabólicos

Essa mudança metabólica pode levar a uma maior saciedade, redução de picos de glicose e, conseqüentemente, ao emagrecimento e melhora de indicadores de saúde.



Desafio Criativo

Para um chef ou nutricionista, isso se traduz em um desafio criativo: como manter o sabor e a variedade sem depender tanto de massas, pães e açúcares? A resposta está na inovação.

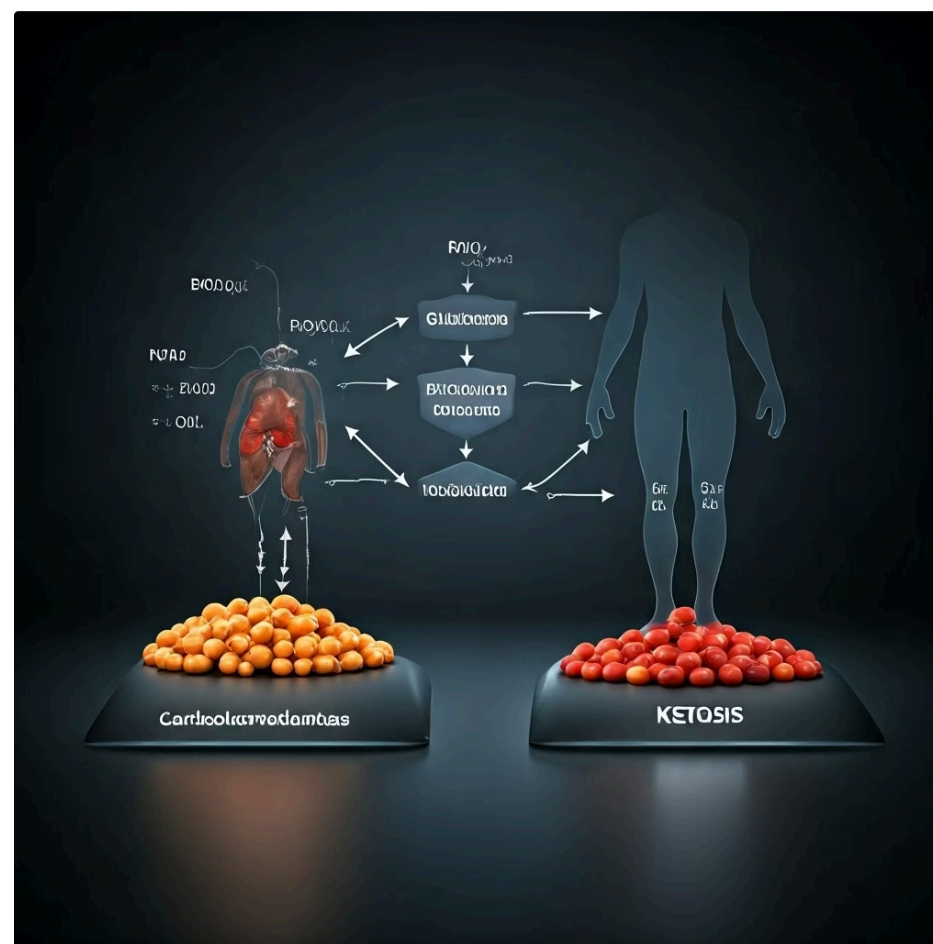
Por exemplo, um risoto de couve-flor no lugar do arroz, ou um pão feito com farinha de amêndoas. Essas substituições inteligentes não apenas adaptam o prato, mas também abrem portas para novas texturas e sabores, elevando a experiência gastronômica.

Conceito	Âmbito/Aplicação	Base/Origem	Exemplo de Alimento
Low Carb	Redução de carboidratos, foco em proteínas/gorduras	Modulação da insulina, queima de gordura	Abacate, Ovos, Carnes
Dieta Tradicional	Equilíbrio de macronutrientes, carboidratos como base	Pirâmide alimentar clássica	Arroz, Pão, Massas

Cetogênica: Quando o Corpo Vira uma Máquina de Queimar Gordura

Se a Low Carb é como mudar a proporção de combustível no seu carro flex, a dieta **Cetogênica** é como transformar o carro para funcionar quase que exclusivamente com álcool – ou, no caso do corpo, com gordura. É uma versão ainda mais restritiva da Low Carb, onde a ingestão de carboidratos é drasticamente reduzida (geralmente abaixo de 20-50g por dia), forçando o corpo a entrar em um estado metabólico chamado **cetose**. Nesse estado, o fígado começa a produzir corpos cetônicos a partir da gordura, que se tornam a principal fonte de energia para o cérebro e outros órgãos.

Essa mudança radical no metabolismo pode parecer assustadora, mas é um processo natural que o corpo humano é capaz de realizar. Historicamente, a dieta cetogênica tem sido usada no tratamento de epilepsia refratária em crianças e, mais recentemente, ganhou popularidade para perda de peso e controle de condições metabólicas como o diabetes tipo 2. No entanto, por ser tão restritiva, exige um planejamento alimentar muito cuidadoso e, idealmente, acompanhamento profissional para garantir a ingestão adequada de nutrientes e evitar deficiências.



O Desafio Gastronômico

Para o profissional de gastronomia, a dieta cetogênica apresenta um desafio ainda maior de criatividade. Como criar pratos saborosos e variados com tão poucos carboidratos? A chave está em explorar a riqueza das gorduras saudáveis (azeite, abacate, manteiga, oleaginosas), proteínas de qualidade e vegetais de baixo carboidrato. Imagine um salmão assado com crosta de castanhas e aspargos, ou um "arroz" de couve-flor cremoso com queijo. A culinária cetogênica é uma oportunidade para reinventar clássicos e descobrir novos sabores.

Cetogênica: Quando o Corpo Vira uma Máquina de Queimar Gordura *(Continuação)*

01

Fase de Adaptação

A transição para a cetose pode vir acompanhada de um período de adaptação, conhecido como "gripe keto", com sintomas como dor de cabeça e fadiga. Isso ocorre porque o corpo está se ajustando a uma nova fonte de combustível.

03

Cardápio Típico

Um cardápio cetogênico típico pode incluir ovos com bacon no café da manhã, um bife com salada verde e abacate no almoço, e um peixe com vegetais cozidos no vapor e manteiga no jantar. Lanches podem ser queijos, oleaginosas ou azeitonas.

02

Benefícios Relatados

Superada essa fase, muitos relatam aumento de energia, clareza mental e supressão do apetite. É fundamental entender que a cetose nutricional é diferente da cetoacidose diabética, uma condição perigosa que afeta principalmente diabéticos tipo 1 descompensados.

04

Atenção aos Micronutrientes

A restrição de frutas, grãos e leguminosas é significativa, o que exige um olhar atento para a diversidade de micronutrientes.

Diferença Chave

A diferença entre Low Carb e Cetogênica reside principalmente na intensidade da restrição de carboidratos. Enquanto a Low Carb permite uma gama um pouco maior de vegetais e até algumas frutas com moderação, a Cetogênica é muito mais rigorosa, buscando induzir e manter o estado de cetose. Ambas têm seus méritos e aplicações, mas a escolha entre uma e outra deve ser sempre individualizada e baseada em objetivos de saúde e tolerância pessoal.

Conceito	Característica Principal	Nível de Carboidratos (diário)	Foco Principal
Low Carb	Redução moderada de carboidratos	50-150g	Estabilização de glicemia, perda de peso
Cetogênica	Redução drástica de carboidratos, indução de cetose	< 50g (geralmente < 20g)	Produção de corpos cetônicos, queima de gordura

Jejum Intermitente: Reorganizando o Relógio Biológico da Alimentação

O **Jejum Intermitente (JI)** não é uma dieta no sentido tradicional de "o que comer", mas sim um padrão alimentar que foca em "quando comer". Ele alterna períodos de alimentação com períodos de jejum, sem restrição calórica severa nos momentos de ingestão. Longe de ser uma invenção moderna, o jejum faz parte da história humana e de diversas culturas e religiões, sendo praticado por milênios. Hoje, ele é estudado por seus potenciais benefícios à saúde, que vão além da simples perda de peso.

Desmistificando o Jejum

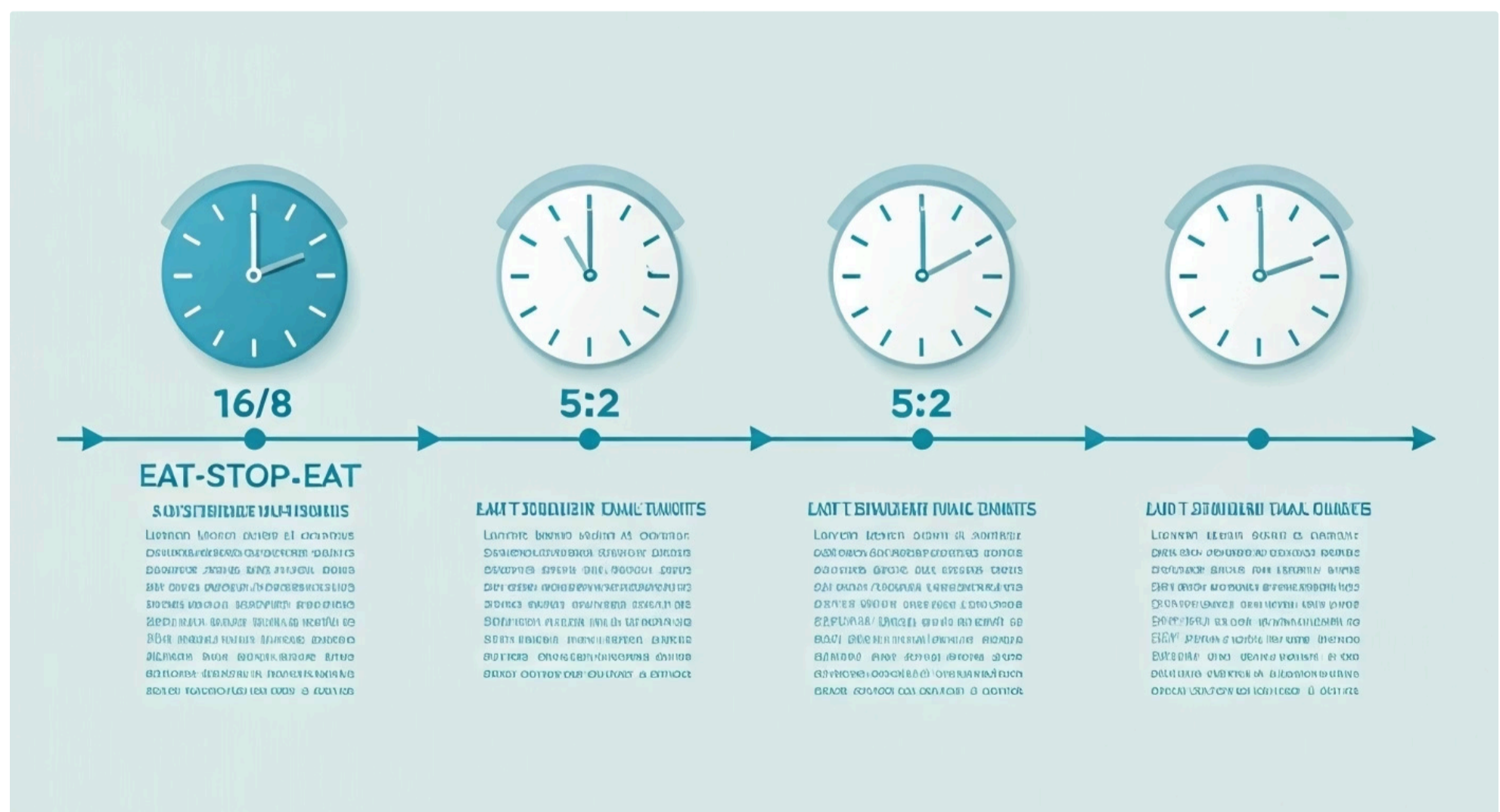
Muitas pessoas associam jejum a passar fome e desacelerar o metabolismo, mas a ciência moderna tem mostrado o contrário. Durante o jejum, o corpo passa por uma série de adaptações metabólicas.

Autofagia: Limpeza Celular

Uma das mais notáveis é a **autofagia**, um processo de "limpeza celular" onde o corpo remove células danificadas e regenera outras. Além disso, o JI pode melhorar a sensibilidade à insulina, reduzir a inflamação e otimizar a queima de gordura.

Analogia da Máquina

Imagine seu sistema digestivo como uma máquina que trabalha sem parar. O jejum intermitente é como dar a essa máquina um merecido "descanso" programado, permitindo que ela se recupere e se reorganize. Isso não só otimiza suas funções, mas também direciona a energia para outros processos importantes de reparo e manutenção do corpo.



Existem diferentes protocolos de JI, sendo os mais populares o 16/8 (jejum de 16 horas, janela de alimentação de 8 horas) e o 5:2 (comer normalmente por 5 dias e restringir calorias em 2 dias não consecutivos).

Jejum Intermitente: Reorganizando o Relógio Biológico da Alimentação (*Continuação*)

Flexibilidade e Adaptação

A beleza do Jejum Intermitente reside em sua flexibilidade. Ele pode ser adaptado a diferentes estilos de vida e preferências. Por exemplo, no protocolo 16/8, muitas pessoas simplesmente pulam o café da manhã e fazem sua primeira refeição ao meio-dia, encerrando a ingestão alimentar às 20h. Durante o período de jejum, é permitido consumir água, café sem açúcar, chás e outras bebidas não calóricas.

Para o profissional de gastronomia, o Jejum Intermitente não impõe restrições sobre quais alimentos podem ser consumidos, mas sim sobre o momento. Isso significa que, dentro da janela de alimentação, os princípios de uma alimentação saudável e equilibrada (ou Low Carb/Cetogênica, se combinados) ainda se aplicam.

Desafio Gastronômico

O desafio é criar refeições que sejam nutritivas e satisfatórias para que o indivíduo se sinta saciado e energizado durante o período de alimentação, preparando-o para o próximo jejum.

Desmistificando Preocupações Comuns

- É crucial desmistificar a ideia de que o jejum intermitente leva à perda de massa muscular ou a um metabolismo lento.
- Estudos mostram que, quando bem planejado, o JI pode preservar a massa muscular e até mesmo aumentar a taxa metabólica basal devido à liberação de hormônios como o GH (hormônio do crescimento).
- No entanto, como qualquer mudança alimentar, o JI deve ser introduzido gradualmente e, preferencialmente, com orientação de um profissional de saúde.

Aplicações Práticas e Quem Pode se Beneficiar

Agora que entendemos os fundamentos de cada dieta, a pergunta que surge é: para quem elas são indicadas? As dietas Low Carb, Cetogênica e o Jejum Intermitente não são soluções universais, mas ferramentas poderosas quando aplicadas aos indivíduos certos e com os objetivos corretos. Elas têm se mostrado eficazes em diversas situações, transformando a vida de muitas pessoas e abrindo um novo leque de oportunidades para a gastronomia funcional.



Diabetes Tipo 2 e Resistência à Insulina

Pessoas com **diabetes tipo 2** ou **resistência à insulina** frequentemente se beneficiam da Low Carb e Cetogênica, pois a redução de carboidratos ajuda a estabilizar os níveis de glicose no sangue e a melhorar a sensibilidade à insulina. O Jejum Intermitente também pode ser um aliado nesse controle.



Perda de Peso e Composição Corporal

Para aqueles que buscam **perda de peso** e **melhora da composição corporal**, essas abordagens podem ser muito eficazes, promovendo a saciedade e otimizando a queima de gordura.



Condições Neurológicas

Além disso, há evidências de benefícios para condições neurológicas (como a epilepsia, onde a dieta cetogênica é um tratamento estabelecido) e para a saúde cardiovascular.



Oportunidade Profissional

Para o profissional de gastronomia, isso significa que há um mercado crescente de clientes com necessidades específicas. Saber adaptar um cardápio para um diabético que segue Low Carb, ou criar opções saborosas para alguém em jejum intermitente, não é apenas um diferencial, mas uma habilidade essencial. É como ser um alfaiate que costura roupas sob medida, garantindo que o prato não só alimente, mas também contribua para a saúde e o bem-estar do cliente.

As Duas Faces da Moeda: Controvérsias e Cuidados Essenciais

Apesar dos potenciais benefícios, seria ingênuo ignorar que as dietas funcionais, especialmente as mais restritivas como a Cetogênica, vêm acompanhadas de controvérsias e exigem cuidados rigorosos. Assim como um remédio potente, elas podem ser muito eficazes para quem precisa, mas podem causar efeitos adversos se usadas de forma inadequada ou por pessoas não indicadas. A responsabilidade do profissional de gastronomia e nutrição é fundamental para navegar nesse cenário com ética e segurança.

1

Deficiências Nutricionais

Um dos principais pontos de atenção é a possibilidade de **deficiências nutricionais**, especialmente em dietas muito restritivas que eliminam grupos alimentares inteiros. A falta de fibras, vitaminas e minerais pode levar a problemas de saúde a longo prazo.

2

Efeitos Colaterais

Além disso, algumas pessoas podem experimentar efeitos colaterais como fadiga, dores de cabeça, constipação e mau hálito, especialmente no início da adaptação.

3

Contraindicações

Para gestantes, lactantes, crianças, adolescentes, pessoas com histórico de transtornos alimentares ou com certas condições médicas (como doenças renais ou hepáticas), essas dietas são geralmente contraindicadas ou exigem supervisão médica extremamente rigorosa.

"A analogia do 'remédio potente' é perfeita aqui. Você não tomaria um antibiótico sem a prescrição de um médico, certo? Da mesma forma, embarcar em uma dieta Low Carb, Cetogênica ou Jejum Intermitente sem a orientação de um nutricionista ou médico pode ser arriscado."

O papel do profissional de gastronomia é criar opções deliciosas e seguras *dentro* das diretrizes estabelecidas por um especialista, nunca prescrever ou aconselhar sobre a adequação dessas dietas para um indivíduo. A ética profissional exige que se saiba quando encaminhar o cliente para um especialista em saúde.

Risco Comum	Dieta Mais Associada	Descrição
Deficiências Nutricionais	Cetogênica, Low Carb	Restrição de grupos alimentares pode levar à falta de vitaminas/minerais.
Efeitos Colaterais Iniciais	Cetogênica, JI	Fadiga, dor de cabeça, constipação ("gripe keto").
Desregulação Hormonal	Todas (uso inadequado)	Pode ocorrer se a dieta for muito restritiva ou mal planejada.
Transtornos Alimentares	Todas (uso inadequado)	Risco para indivíduos predispostos, foco excessivo em restrição.

Da Teoria à Mesa: Desenvolvendo Pratos e Cardápios Inovadores

Chegamos ao ponto onde a ciência encontra a arte: como transformar os princípios das dietas funcionais em pratos deliciosos e cardápios que encantam? Este é o grande desafio e a grande oportunidade para o profissional de gastronomia. Não se trata apenas de remover ingredientes, mas de reinventar, de explorar novas texturas, sabores e combinações que surpreendam o paladar, mesmo dentro das restrições.

O Chef como Alquimista Culinário

Pense no chef como um alquimista culinário. Ele não apenas segue uma receita, mas entende a essência dos ingredientes e como eles interagem. Para a Low Carb, isso significa substituir farinhas tradicionais por farinha de amêndoas, coco ou linhaça; usar vegetais como couve-flor e brócolis como base para "arroz" ou "purê"; e explorar a riqueza de proteínas e gorduras saudáveis.

Na cetogênica, a criatividade se aprofunda na utilização de óleos, manteigas, queijos e carnes, criando pratos ricos e satisfatórios. Para o Jejum Intermitente, o foco é na densidade nutricional das refeições dentro da janela alimentar, garantindo saciedade e energia.



Tendências 2025: Gastronomia Personalizada

As tendências de 2025 apontam para uma gastronomia cada vez mais personalizada e focada na saúde, mas sem abrir mão do prazer. Isso inclui o uso de ingredientes funcionais, técnicas de cocção que preservam nutrientes e a valorização de produtos locais e orgânicos.

Exemplo 1

Imagine um "pão" Low Carb feito com sementes e castanhas, servido com um patê de abacate e salmão defumado.

Exemplo 2

Ou uma sobremesa cetogênica à base de chocolate amargo, abacate e adoçantes naturais.

Inovação

A inovação está em cada detalhe, transformando a restrição em inspiração.

Desvendando Mitos e Verdades: Navegando no Oceano de Informações

Em um mundo onde a informação está a um clique de distância, é fácil cair em armadilhas de desinformação, especialmente quando o assunto é alimentação e saúde. As dietas funcionais, por sua popularidade, são um terreno fértil para mitos e verdades distorcidas. Para o profissional da área, ser capaz de discernir o que é fato científico do que é especulação ou modismo é uma habilidade inestimável, tanto para a própria prática quanto para orientar clientes e colegas.

Você como Filtro de Informação

Pense em você como um filtro de notícias para a área da saúde. Você não aceitaria qualquer manchete sem verificar a fonte, certo? Da mesma forma, não devemos aceitar qualquer afirmação sobre dietas sem um embasamento sólido.



Mito: Toda gordura faz mal

A verdade é que existem gorduras saudáveis (mono e poli-insaturadas) que são essenciais para o corpo e que são pilares em dietas como a cetogênica.



Mito: Low Carb = bacon o dia todo

Embora a gordura seja importante, o equilíbrio e a qualidade dos alimentos são sempre prioritários.



Mito: JI = passar fome

O Jejum Intermitente é frequentemente confundido com "passar fome" ou "anorexia", quando na verdade é uma estratégia de tempo de alimentação com benefícios metabólicos comprovados.

Desmistificar esses conceitos é crucial. É importante entender que "carboidrato" não é sinônimo de "açúcar" e que existem carboidratos complexos e ricos em fibras que são benéficos. A capacidade de comunicar essas verdades de forma clara e empática é um diferencial para qualquer profissional.

Mito Comum	Verdade Científica
Gordura saturada é sempre vilã.	Gorduras saturadas em excesso podem ser prejudiciais, mas algumas fontes (ex: coco, ovos) têm seu lugar em dietas funcionais e uma dieta equilibrada. Gorduras insaturadas são essenciais.
Low Carb significa zero carboidratos.	Low Carb é uma <i>redução</i> de carboidratos, não a eliminação total. Foca em carboidratos de baixo índice glicêmico.
Jejum Intermitente desacelera o metabolismo.	Estudos mostram que o JI pode, na verdade, otimizar o metabolismo e aumentar a queima de gordura, além de promover a autofagia.
Dieta cetogênica é perigosa para todos.	É segura para muitos, mas exige acompanhamento profissional e é contraindicada para certos grupos (gestantes, diabéticos tipo 1, etc.).

Consolidação do Conhecimento e Próximos Passos

Chegamos ao fim de nossa jornada pelas dietas funcionais. Vimos que Low Carb, Cetogênica e Jejum Intermitente são mais do que tendências; são abordagens nutricionais com fundamentos científicos e aplicações práticas que estão transformando a maneira como pensamos sobre alimentação e saúde. Compreender seus princípios, benefícios e, crucialmente, suas controvérsias e cuidados, é um passo fundamental para qualquer profissional que deseja se destacar no dinâmico mundo da gastronomia e nutrição.

Priorize a Segurança

Sempre priorize a segurança e o bem-estar do cliente, encaminhando para profissionais de saúde quando necessário.

Explore a Criatividade

Explore a criatividade culinária para adaptar pratos, utilizando substituições inteligentes e ingredientes de qualidade.

Mantenha-se Atualizado

Mantenha-se atualizado com as pesquisas científicas para desmistificar informações e oferecer conhecimento embasado.

Crie Experiências

Use seu conhecimento para criar experiências gastronômicas que não só satisfaçam o paladar, mas também promovam a saúde.

Autoavaliação

- Qual das seguintes afirmações melhor descreve a principal diferença entre a dieta Low Carb e a dieta Cetogênica?
 - a) A dieta Low Carb permite o consumo ilimitado de carboidratos, enquanto a Cetogênica restringe apenas açúcares.
 - b) A dieta Cetogênica é uma versão mais branda da Low Carb, com foco na redução de gorduras.
 - c) A dieta Cetogênica restringe carboidratos de forma mais drástica para induzir a cetose, enquanto a Low Carb é uma redução mais moderada.
 - d) A Low Carb foca em proteínas, e a Cetogênica foca em vegetais.
- Um dos principais benefícios do Jejum Intermitente, além da perda de peso, é:
 - a) Aumento significativo da massa muscular em curto prazo.
 - b) Indução de cetoacidose diabética em indivíduos saudáveis.
 - c) Melhoria da sensibilidade à insulina e promoção da autofagia.
 - d) Permissão para comer qualquer alimento em grandes quantidades durante o período de jejum.
- Qual das seguintes situações representa uma aplicação prática do conhecimento sobre dietas funcionais para um profissional de gastronomia?
 - a) Aconselhar um cliente sobre qual dieta é a mais adequada para sua condição de saúde.
 - b) Criar um cardápio de sobremesas sem açúcar para um evento com foco em alimentação saudável.
 - c) Ignorar as restrições alimentares de um cliente, priorizando o sabor tradicional do prato.
 - d) Recomendar suplementos alimentares específicos para quem segue uma dieta cetogênica.
- A "gripe keto" é um conjunto de sintomas que pode ocorrer:
 - a) Durante o período de jejum intermitente, devido à falta de alimentos.
 - b) No início da adaptação à dieta cetogênica, enquanto o corpo se ajusta à queima de gordura.
 - c) Após o consumo excessivo de carboidratos em uma dieta Low Carb.
 - d) Como uma reação alérgica a alimentos ricos em proteínas.
- Descreva brevemente como a compreensão das dietas funcionais pode impactar a inovação e a oferta de serviços em um restaurante ou empresa de catering em 2025.

Gabarito

1

Resposta

c)

2

Resposta

c)

3

Resposta

b)

4

Resposta

b)

5

Resposta Esperada

A compreensão das dietas funcionais permite que restaurantes e empresas de catering inovem ao criar cardápios personalizados e inclusivos. Isso atrai um público maior que busca opções saudáveis e específicas (ex: pratos Low Carb, sobremesas cetogênicas, refeições para janelas de jejum), diferenciando o negócio no mercado e atendendo às crescentes demandas por alimentação consciente e adaptada às necessidades individuais dos clientes em 2025.

Recursos e Próximos Passos

Recursos Adicionais

- **Livro:** "The Art and Science of Low Carbohydrate Living" por Stephen Phinney e Jeff Volek (para aprofundamento científico).
- **Artigos Científicos:** Pesquise no PubMed por "ketogenic diet benefits" ou "intermittent fasting health" (para acesso a estudos atualizados).
- **Cursos Online:** Plataformas como Coursera ou edX oferecem cursos de nutrição e gastronomia funcional (para expandir suas habilidades práticas).

[→ Próxima Aula](#)

Aula 26 – Alimentos para Necessidades Específicas: Alergias e Intolerâncias.

Prepare-se para aprofundar ainda mais seu conhecimento sobre como adaptar a gastronomia para públicos com restrições alimentares.

NOTA IMPORTANTE: As informações regulatórias/legais/técnicas desta aula estão atualizadas até 2025. Consulte sempre fontes oficiais e profissionais de saúde qualificados (médicos e nutricionistas) para verificar alterações e para orientação individualizada sobre qualquer dieta ou condição de saúde.

