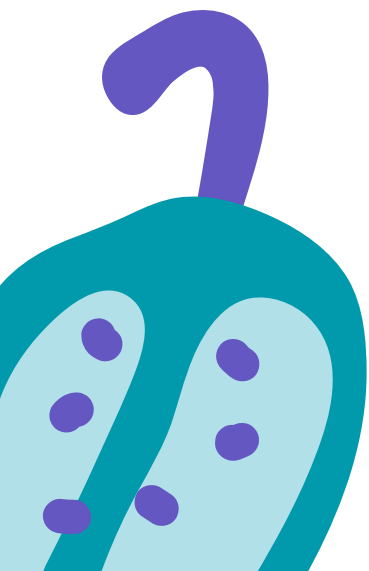


LEGUMINA

Congresso de Alimentação Vegetariana

18 - 19 Novembro

Faculdade de Medicina
da Universidade Católica
Portuguesa



Organização:



LEGUMINA
Congresso de
Alimentação
Vegetariana



ASSOCIAÇÃO
VEGETARIANA
PORTUGUESA

Apoio:



Mais para si.








LEGUMINA

Congresso de
Alimentação
Vegetariana

Programa

18 Novembro | CONGRESSOS - Grande Auditório

Horário	Tema	Orador
09h00		Recepção
09h30		Painel Abertura de Congresso
	Abertura do Congresso e Apresentação	 Nuno Alvim AVP
		 José Camolas FMUL, Ordem de Nutricionistas
10h00		Painel Painel 1: Obesidade e Alimentação
	Relação entre vegetarianismo e composição corporal	 Cíntia Pêgo Universidade Lusófona
	O papel dos padrões alimentares na prevenção da obesidade	 José Camolas FMUL, Ordem de Nutricionistas
11h00		Painel T1: Saúde Metabólica dos Vegetarianos
	Comparação entre exames clínicos de vegetarianos e não vegetarianos: o que muda?	 Eric Slywitch* Médico, IVU
11h30		Coffee-Break

*Palestra à distância

Organização:



Apoio:



Mais para si.

Horário	Tema	Orador
12h00	<p>Painel Painel 2: Alimentação e Cancro</p> <p>Evidência sobre a relação do consumo de carnes vermelhas e processadas</p> <p>O papel da alimentação no tratamento e prevenção do cancro</p>	<p> Paula Ravasco Universidade Católica</p> <p> Marta Carriço Fundação Champalimaud</p>
13h00	Pausa de Almoço	
14h30	<p>Painel T2: Saúde Intestinal e Alimentação</p> <p>Síndrome do intestino irritável: evidência e prática clínica</p>	<p> Sara Barreirinhas FCNAUP</p>
	<p>Painel T3: Saúde Mental e Alimentação</p> <p>Dieta e neurocognição</p>	<p> Margarida Martins Nova Medical School</p>
	<p>Painel T4: Estilo de Vida e Envelhecimento</p> <p>Estilo de vida, alimentação e envelhecimento saudável</p>	<p> João Malva Faculdade de Medicina, UC</p>
16h00	Coffee-Break	

Horário	Tema	Orador
16h30	<p>Painel T5: Alimentação de Base Vegetal na Gravidez</p> <p>Alimentação e Nutrição na Gravidez: Vegetariana</p>	 <p>Rita Teixeira Nutricionista</p>
17h00	<p>Painel Painel 3: Alimentação Vegetal em Idade Pediátrica</p> <p>Considerações nutricionais da alimentação de base vegetal no aleitamento e na introdução da alimentação complementar</p> <p>Alimentação vegetariana e o impacto no crescimento e desenvolvimento infantil</p>	 <p>Antonella Vignati Nutricionista</p>  <p>Márcia Gonçalves Nutricionista</p>
17h45	<p>Painel Painel 4: Refeições Vegetarianas no Contexto Escolar</p> <p>Implementação de refeições escolares de base vegetal – experiência do Município de Sintra</p> <p>Adequação nutricional das refeições escolares do Município de Sintra</p>	 <p>Raquel Ferreira CM Sintra</p>  <p>Telma Nogueira Laboratório de Nutrição, FMUL</p>
18h30	Espaço de Networking Encerramento	



LEGUMINA
Congresso de
Alimentação
Vegetariana

Programa

18 Novembro | WORKSHOPS - Sala de Workshops

Horário	Tema	Orador
09h30	Início Abertura	
10h00	Painel Painel A: Estado Nutricional dos Vegetarianos	
	Projeto VeggieNutri: Primeiro estudo sobre adequação nutricional e saúde metabólica dos vegetarianos Portugueses	 Cátia Pinheiro Nutricionista
	Défice de ferro e anemia – qual a prevalência nos padrões alimentares vegetarianos?	 Márcia Gonçalves Nutricionista
11h00	Painel WS 1: Suplementação	
	Suplementação de vitamina B12: como e para quem?	 Sandra Gomes Silva Nutricionista
11h30	Coffee-Break	
12h00	Painel WS 2: Planeamento de Padrões Alimentares Vegetarianos	
	Cálcio na alimentação de base vegetal: a importância do planeamento	 Ana Isabel Monteiro Nutricionista
	Primeiros passos numa alimentação vegetariana – orientação nutricional no processo de transição	 Adriana Marques Nutricionista
13h00	Pausa de Almoço	

Organização:



Apoio:



Mais para si.

18 Novembro | WORKSHOPS - Sala de Workshops (cont.)

Horário	Tema	Orador
14h30	<p>Painel</p> <p>WS 3: Alimentação de Base Vegetal e a Prática Desportiva</p> <p>Cuidados nutricionais específicos do atleta vegetariano, e planeamento prático</p> <p>Avaliação do impacto de padrões alimentares de base vegetal na performance desportiva</p>	<p> Rafaela Honório Nutricionista</p> <p> Luísa de Castro Nutricionista</p>
16h00	Coffee-Break	
16h30	<p>Painel</p> <p>WS 4: Medicina do Estilo de Vida</p> <p>Medicina do Estilo de Vida: a importância dos hábitos saudáveis</p>	<p> Laurinda Simões Nutricionista</p>
17h45	<p>Painel</p> <p>Painel E: Mesa de Debate</p> <p>Reflexão sobre evolução da alimentação e nutrição vegetariana em Portugal nos últimos anos: da restauração coletiva, à nutrição clínica e indústria alimentar</p>	<p>Mesa de debate com:</p> <p> Sandra Gomes Silva Nutricionista</p> <p> Ana Isabel Monteiro Nutricionista</p> <p> Rita Teixeira Nutricionista</p> <p>Moderação:</p> <p> Rafaela Honório Nutricionista</p> <p> Márcia Gonçalves Nutricionista</p>
18h30	Espaço de Networking Encerramento	

Organização:



Apoio:



Mais para si









LEGUMINA

Congresso de
Alimentação
Vegetariana

Programa

19 Novembro | CONGRESSOS - Grande Auditório

Horário	Tema	Orador
09h30		Início
10h00	<p>Painel</p> <p>Painel 1: Novos Alimentos, Velhos Desafios</p> <p>O papel da indústria alimentar na oferta de novos produtos e fontes proteicas alternativas, de menor impacto ambiental</p> <p>Desenvolvimento de novos produtos alimentares vegetais para o consumidor flexível: como se comparam do ponto de vista nutricional?</p>	<p> Mayumi Thaís Delgado Sonae MC</p> <p> Roberta Alessandrini Queen Mary University of London</p>
11h00		Coffee-Break
11h20	<p>Painel</p> <p>T1: Dietas de Base Vegetal e Saúde Crónica</p> <p>Dietas de base vegetal na prevenção de doenças crónicas</p>	<p> Gabriel Mateus Eat2Care e Associação Projeto Safira</p>
12h00	<p>Painel</p> <p>Painel 2: Sustentabilidade Alimentar</p> <p>Alimentar o futuro: o papel das dietas de base vegetal no desenvolvimento de sistemas alimentares sustentáveis</p> <p>Revisão dos atuais guias alimentares e necessidade de incluir a sustentabilidade alimentar</p> <p>O custo de escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis: os consumidores vegetarianos gastam mais em alimentos?</p>	<p> Colin Sage FCNAUP</p> <p> Helena Real APN</p> <p> Daniel Pais Universidade Beira Interior</p>

Organização:



Apoio:



Mais para si.

Horário	Tema	Orador
13h00		Pausa de Almoço
14h30		Painel Painel 3: Nutrição e Saúde Pública em Ação
	Políticas públicas de prevenção: o papel dos profissionais de saúde	 Helena Trigueiro Ulster University
	Guia de Nutrição Vegana - International Vegetarian Union	 Maria Júlia Rosa Nutricionista
	Manuais e outros recursos bibliográficos sobre alimentação vegetariana para profissionais de saúde	 Sandra Gomes Silva Nutricionista
	Alimentos de base vegetariana na Tabela da Composição de Alimento – desafios	 Paulo Fernandes Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA)
16h00		Coffee-Break
16h30		Painel Painel 4: Velhos Alimentos, Novos Benefícios
	A relação entre dietas de base vegetal e o cancro: o caso da soja e outros alimentos	 Shireen Kassam* King's College Hospital
	A nova face das leguminosas: desafios na sustentabilidade e na saúde	 Ana Barros UTAD / CITAB
17h30		Espaço de Networking Encerramento

*Palestra à distância

Organização:



Apoio:



Mais para



Comité Científico



Cíntia Pêgo
Universidade Lusófona



Rita Teixeira
Nutricionista



Cláudia Maranhoto
Nutricionista



Sandra Gomes Silva
Nutricionista



Márcia Gonçalves
Nutricionista

Comité Organizador



Nuno Alvim
Membro da Direção
da AVP



Joana Oliveira
Gestora de Projetos
e Campanhas



Luís Ribeiro
Gestor de Eventos



Laurinda Simões
Nutricionista



Rafaela Honório
Nutricionista



Sara Barreirinhas
FCNAUP