

19, 20 e 21 DE JULHO DE 2023

Holiday In Hotel

Natal-RN



FAKE NEWS NA GESTAÇÃO

Profa Dra Marcia Regina Vitolo

Instagram post interface showing a question overlay on the left and a comment on the right. The question overlay asks: "Dra a inflamação do leite/glutem no corpo da mae pode prejudicar o feto de alguma forma?". The comment from user marciarvitolo asks: "Bom Dia Doutora! A senhora tem evidências científicas que tomar leite e comer alimentos com gluten alteram o sistema nervoso do feto? A senhora poderia compartilhar? É uma afirmação muito séria pois a população mundial consome esses alimentos e se for verdade a senhora afirma que estamos gerando crianças retardadas? O que de fato, e obiativamente é esse "prejuizo" no...".

Original audio

Respondendo:
"Dra a inflamação do leite e glúten no corpo da mãe pode prejudicar de feto de alguma forma?"

#zeroleite #zeroglúten #zeroalcool
13 w

Bom Dia Doutora! A senhora tem evidências científicas que tomar leite e comer alimentos com gluten alteram o sistema nervoso do feto? A senhora poderia compartilhar? É uma afirmação muito séria pois a população mundial consome esses alimentos e se for verdade a senhora afirma que estamos gerando crianças retardadas? O que de fato, e obiativamente é esse "prejuizo" no...

Liked by [redacted] and others
FEBRUARY 7

Add a comment... Post

Leite e gluten **NÃO**
causam inflamação no
sistema nervoso do
feto!!!!!!

Grávida pode ou não pode comer: 10 alimentos para tirar suas dúvidas

Camera Simões | @camerasimoes



Grávida ou não pode comer sushi?

Grávida pode comer pimenta?

Grávida pode comer camarão?

Grávida pode comer chocolate?

Grávida pode ou não pode comer canela

Grávida pode comer carne de porco

Grávida pode ou não pode comer amendoim

Frutas não recomendadas na gravidez

🕒 4 minutos

As frutas são consideradas positivas para a saúde. No entanto, algumas delas devem ser evitadas durante a gravidez para não causar alterações nos níveis de glicose do sangue.





LES FRUITS INTERDITS

PENDANT LA GROSSESSE

5:15



Frutas mais recomendadas na gravidez

As 7 frutas mais recomendadas na gravidez

NÃO EXISTEM
FRUTAS **MAIS**
RECOMENDADAS

LARANJA
MANGAS
ABACATE
LIMÃO
BANANA
BERRIES
MAÇA





Chás abortivos: 7 plantas que deve evitar na gravidez



Assinado por profissional de Enfermagem

 Baseado em evidência científica

As plantas medicinais que são completamente proibidas na gravidez, por existirem relatos comprovados de aborto ou malformações são:

Prímula

Alcaçuz

Angélica

Salsinha

Borragem

Arruda

Café.



NOZ MOSCADA

PIMENTA

CANELA

COMINHO

ALÇAÇUZ

ERVA DOCE

TOMILHO

SALVIA

ALIMENTAÇÃO SAÚDE

Temperos que as Grávidas Não Devem Consumir ou Devem Tomar Cuidado

👤 Guia do Bebê 7 Comentários



Há quem adore temperos fortes, mas ao estar grávida a mulher precisará redobrar certos cuidados com temperos, eles não farão mal ao bebê, mas sim ao processo da gravidez pois provocam várias alterações em seu organismo.

- PUBLICIDADE -

SAL

GENGIBRE

PIMENTA

LOURO

CANELA

CURRY

CURCUMA

AÇAFRÃO

HORTELÃ

NOZ MOSCADA

ALECRIM

MANJERICÃO

ORÉGANO
SOYO

TOMILHO



Quais alimentos são **proibidos** na gestação?



Follow

444



O período da gestação requer uma série de cuidados para que o bebê evolua de forma saudável, e uma alimentação adequada tem um papel muito importante nesse momento! ❤️

Por isso preparei uma listinha com alimentos proibidos durante a gestação 🍷

- ❌ Café
- ❌ Refrigerantes
- ❌ Chás prontos
- ❌ Adoçante Sacarina ou Ciclamato
- ❌ Alcool
- ❌ Carnes e peixes crus
- ❌ Leite e produtos lácteos não-pasteurizados



[Redacted]

JUL 18 2020



Add a comment...

7/18

GRAVIDEZ

15 alimentos que a grávida não deve comer (ou pelo menos evitar)

Alguns deles são perigosos para a saúde da mãe e do bebê. Veja a lista completa do que você deve evitar ou tirar de vez do seu cardápio durante a gestação



30 de junho de 2020 12:15 · Atualizado há 2 anos

Compartilhe    

Na descoberta da **gravidez**, são só alegrias. Mas os **nove meses** que te esperam envolvem cautela e cuidados do que você pode ou não comer. Na hora que o estômago ronca, é importante ficar de olho nos rótulos e, principalmente, nos ingredientes de cada produto para se ver livre das bactérias e



OVO

FRUTOS DO MAR

FRUTAS E VEGETAIS CRUS

PEIXE CRU

ÇARNE CRUA

FRANGO CRU

QUEIJO NÃO PASTEURIZADO

SUCO NÃO PASTEURIZADO

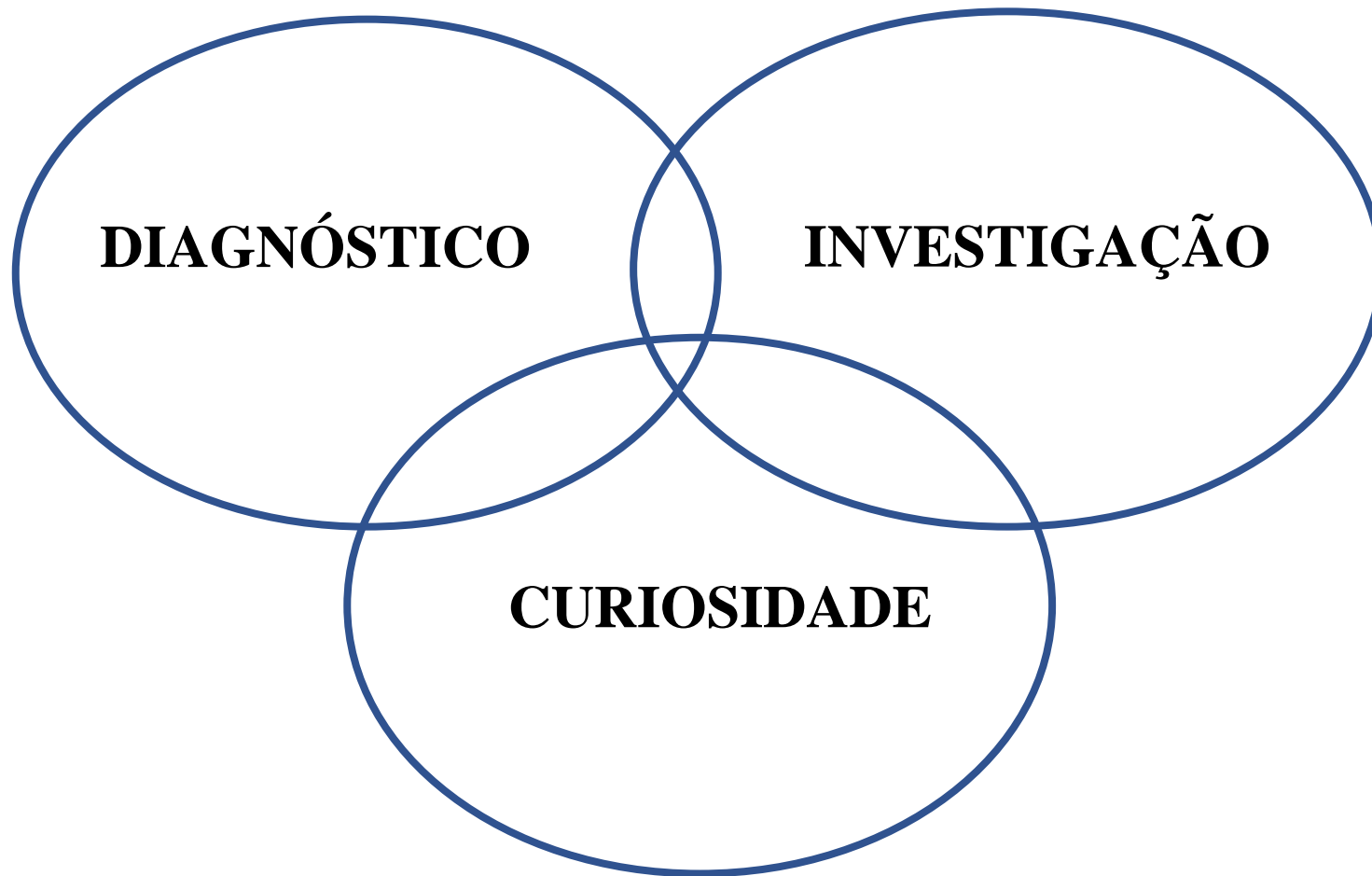
SAL

AÇUCAR

CAFEÍNA

CHOCOLATE

CANELA



prematuridade (Englund-Ögge et al., 2012) e com aumento do risco de asma e rinite alérgica nas crianças cujas mães utilizaram refrigerantes dietéticos durante a gestação (Maslova et al., 2013).

USO DE CHÁS NA GESTAÇÃO

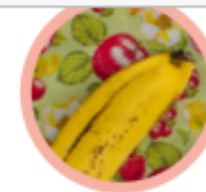
A Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro (SSERJ) lançou uma portaria que contraindica o uso de chás durante a gestação (Rio de Janeiro, Secretaria de Saúde, 2002). Entre eles, estão os de erva-doce, espinheira-santa, erva-cidreira, camomila e boldo – chás muito utilizados nesse período, inclusive nos hospitais. Considerando que, futuramente, essa questão pode se tornar

FASCÍCULO 3
PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA
ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DA
GESTANTE



RECOMENDAÇÃO 5:

ORIENTE O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS



ORIENTAÇÃO: Estimule o consumo diário de frutas, sendo preferencialmente inteiras, em vez de sucos.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:

- Fale sobre a variedade de frutas que temos no país. Valorize as frutas da região.
- Explique que as frutas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), no café da manhã, no almoço e no jantar - em saladas ou como sobremesas -, ou como pequenos lanches entre as refeições.
- Além de puras, as frutas podem ser adicionadas em salada de folhas, como a manga; misturadas em salada de frutas; ou consumidas com iogurte natural, leite e aveia ou como cremes. Em algumas regiões do Brasil, são consumidas com peixe e farinha de mandioca (açai), com arroz e frango (pequi) ou como moqueca (banana).
- O congelamento de frutas maduras para serem usadas posteriormente em preparações de vitaminas com leite, iogurte natural e aveia é uma alternativa para aumentar o consumo e o aproveitamento.
- Estimule, particularmente, o consumo de frutas amarelas e vermelhas, como laranja, mamão, acerola, caju, pêssego, manga, jabuticaba, ameixa. Esses são alimentos fontes dos nutrientes-chave para a gestação.

JUSTIFICATIVA:

Frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes que contribuem para a prevenção de complicações durante a gestação. Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam a mesma saciedade e benefícios da fruta inteira, pois a fruta com todas as partes - casca, bagaço, fibras - tem muitos nutrientes que podem ser perdidos durante o preparo. As fibras presentes nesses alimentos contribuem para o funcionamento saudável do intestino, ajudando evitar a constipação intestinal.

POSSÍVEIS OBSTÁCULOS E ESTRATÉGIAS PARA SUPERÁ-LOS:

Se a pessoa não comeu frutas por causa de **náuseas e enjoos**, oriente que frutas cítricas ou frutas geladas podem ser mais bem toleradas, por exemplo, laranja, tangerina, abacaxi e até mesmo a água com limão espremido.

Para reduzir custos e aumentar a qualidade, oriente o consumo de frutas da época e da região.

Para pequenos lanches **FORA DE CASA**, oriente que a pessoa planeje levar frutas práticas e portáteis, como banana, goiaba, mexerica/tangerina/bergamota e maçã. Se tiver onde refrigerar, outra alternativa é levar frutas picadas.

Para gestantes que referem **não ter o hábito ou não gostar de frutas**, estimule o consumo da fruta de preferência, que experimente as combinações de frutas e se permita experimentar frutas desconhecidas e que estejam na safra. Sugira a inclusão de frutas em outras receitas, como bolos, tortas e saladas.

Maisons-Alfort, le 23 décembre 2019

AVIS
de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation,
de l'environnement et du travail

relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS
pour les femmes enceintes ou allaitantes¹

LEITE



Tableau 5 : Repères alimentaires pour les femmes enceintes (INPES 2007a, b, c)

Groupe	Repères alimentaires
Fruits et légumes	Au moins cinq par jour. Pendant la grossesse, veiller à ce qu'ils soient bien lavés et éliminer toute trace de terre.
Féculeux	A chaque repas et selon l'appétit. Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis Privilégier la variété des féculents : riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiches, etc. ²
Légumineuses	Pendant la grossesse et l'allaitement, limiter les aliments à base de soja (pas plus d'un par jour). La recommandation pour la population générale de ne pas dépasser la consommation de 1 mg/kg/j de phyto-estrogènes doit particulièrement être respectée lors de la grossesse et de l'allaitement. Il convient d'éviter la consommation de compléments alimentaires contenant des phyto-estrogènes pendant la grossesse et l'allaitement.
Viandes hors volaille	En quantité inférieure à celle des légumes et des féculents. Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalope de veau, poulet, steak haché à 5 % de matière grasse). Supprimer les viandes crues, fumées ou marinées.
Charcuterie	Supprimer certaines charcuteries dont les rillettes, les pâtés, le foie gras et les produits en gelée.
Poissons	Deux portions par semaine dont au moins un poisson gras. Diversifier les espèces de poisson (poisson gras : saumon, maquereau, sardine...) et les lieux d'approvisionnement. Supprimer les coquillages crus et les poissons crus ou fumés.
Œufs	Consommer immédiatement les préparations à base d'œufs crus.
Matières grasses	Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) et favoriser leur variété. Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...). Pendant la grossesse et l'allaitement, la consommation de margarine enrichie en phytostérols est déconseillée.
Produits laitiers	Trois par jour (lait, yaourt, fromage). Privilégier les produits nature, les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourts, fromage blanc... Pendant la grossesse, ne consommez que les fromages à pâte pressée cuite et les fromages fondus à tartiner.

AVIS

relatif à la révision des repères alimentaires pour les femmes enceintes et allaitantes


18 janvier 2022

Poisson et fruits de mer

Repère principal	Données complémentaires
2 fois par semaine	<p>Dont 1 poisson gras</p> <p>Varié les espèces et les origines (zones de pêche) afin de limiter l'exposition aux contaminants (métaux lourds)</p> <p>Eviter de consommer des coquillages crus, du poisson cru (sushi, sashimi et tarama), et des poissons fumés</p> <p>Eviter l'espadon, le marlin, le siki, le requin et la lamproie</p>

Produits laitiers

Repère principal	Données complémentaires
2 produits laitiers par jour	<p>Les tailles de portion recommandées sont 150 ml de lait, 125 g de yaourt, 30 g de fromage.</p> <p>Le nombre de produits laitiers pourra s'élever à trois par jour lorsque les tailles de portions sont plus faibles.</p> <p>Privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras.</p> <p>Eviter de consommer du lait cru et des fromages au lait cru (à l'exception des fromages à pâte pressée cuite comme le gruyère ou le comté), des fromages à pâte molle à croûte fleurie (type camembert et brie) et à croûte lavée (type munster et Pont l'évêque), ainsi que les fromages vendus râpés.</p>



Your guide to a
**HEALTHY
PREGNANCY**

Há alguma coisa que não é Seguro durante a gestação?

Sim. Você pode diminuir a chance de ter infecção alimentar evitando os seguintes alimentos:

- 1) Alimentos lácteos não pasteurizados
- 2) Carnes, Frangos e peixes crus
- 3) Sucos não pasteurizados
- 4) Salsichas sem aferventar
- 5) Patés
- 6) Ovos crus
- 7) Queijos feitos de leite não pasteurizados



The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: “Think Nutrition First”[#]

Mark A. Hanson^a, Anne Bardsley^b, Luz Maria De-Regil^c, Sophie E. Moore^d, Emily Oken^e, Lucilla Poston^f, Ronald C. Ma^g, Fionnuala M. McAuliffe^h, Ken Maletaⁱ, Chittaranjan N. Purandare^j, Chittaranjan S. Yajnik^k, Hamid Rushwan^l, Jessica L. Morris^{l,*}

^aInstitute of Developmental Sciences, University of Southampton; and NIHR Nutrition Biomedical Research Centre, University Hospital Southampton; Southampton, UK

^bLiggins Institute, University of Auckland, Auckland, New Zealand

^cMicronutrient Initiative, Ottawa, Canada

^dMRC Human Nutrition Research, Cambridge, UK

^eDepartment of Population Medicine, Harvard Medical School and Harvard Pilgrim Health Care Institute; and Department of Nutrition, Harvard TH Chan School of Public Health; Boston, MA, USA

^fKing's College London, London, UK

^gDepartment of Medicine and Therapeutics, The Chinese University of Hong Kong; and the Hong Kong Institute of Diabetes and Obesity, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong, China

^hUCD School of Medicine and Medical Science, University College Dublin, National Maternity Hospital, Dublin, Ireland

ⁱUniversity of Malawi College of Medicine, Blantyre, Malawi

^jGrant Medical College, Mumbai, India

^kIndian College of Obstetricians and Gynaecologists, Mumbai, India

^lInternational Federation of Gynecology and Obstetrics, London, UK

Table 4
Foods to avoid during pregnancy.

Food	Risk in pregnancy	Comment/advice
Liver	Excess vitamin A – teratogenic	Limit consumption, particularly in early pregnancy
Fish with mercury ^a	Fetal brain damage/developmental delay	Avoid large predatory fish
Fish exposed to pollutants (PCBs) ^b	Birth defects	Check with local health authorities whether locally-caught fish is safe to eat
Cold deli meat	Listeriosis	Reheat cold meats until steaming hot
Cold smoked seafood ^c	Listeriosis	Reheat until steaming hot
Soft cheese ^d	Listeriosis	Avoid unless made from pasteurized milk
Pâté (including vegetable)	Listeriosis	Avoid all refrigerated pâtés. Canned or shelf-safe pâtés can be eaten
Unwashed fruits and vegetables	Toxoplasmosis	Peel or wash fruits and vegetables thoroughly before eating
Undercooked or raw meat, poultry, or seafood	Toxoplasmosis, Salmonella	Cook food thoroughly and eat while hot
Raw egg ^e	Salmonella	Avoid

Abbreviation: PCBs, polychlorinated biphenyls.

^a Predatory fish: swordfish, marlin, tuna, shark, orange roughy, king mackerel, bigeye or Ahi tuna, tilefish.

^b From contaminated rivers and lakes (locally caught, not from supermarket): bluefish, striped bass, salmon, pike, trout, walleye.

^c Deli or cold packaged. Canned or shelf-safe smoked seafood is safe to eat.

^d Cheeses made from unpasteurized milk: brie, camembert, roquefort, feta, gorgonzola, Mexican style cheeses (queso blanco and queso fresco).

^e Includes homemade dressings made with raw eggs, e.g. caesar, hollandaise, and also homemade ice creams or custards. Commercially available dressings, custards, and ice creams are made with pasteurized eggs and are considered safe to eat.



RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS DURANTE A GESTAÇÃO

1. Cafeína – Até 300 mg por dia
2. Peixes e frutos do mar - 240 a 340 gramas semana
3. Alcool- Não consumir
4. Peixes, carnes, Frangos, ovos bem cozidos
5. Leite pasteurizado.

Boas opções:

Ferro: Boas fontes são o feijão, lentilha, ervilha, couve, brócolis, ovos e carnes em geral, atuando na produção de hemoglobina e prevenindo, assim, a anemia durante a gestação;

Iodo: Importante desde o início da gravidez, é encontrado em ovos, leite e peixes de origem marinha. O sal de cozinha é um dos alimentos fortificados com iodo. Dica: ao comprar o sal, observe no rótulo se ele é iodado;

Folato: Encontrado no fígado, verduras de folhas verde-escuras, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico), peixes, gema de ovo, frutas cítricas e amendoim;

Vitamina B12: Presente em laticínios e produtos lácteos, carnes em geral e ovos;

Cálcio: Presente em leite e laticínios, gergelim, sardinha, castanhas e vegetais verde-escuros.

Procure evitar:

Frutas e vegetais mal lavados: eles podem levar a uma intoxicação alimentar;

Carnes, laticínios, ovos e mariscos crus: podem conter microorganismos nocivos à saúde e gerar intoxicações alimentares quando não estão bem cozidos ou se não passaram por processo de fervura como no caso do leite cru;

Adoçantes em pó ou em gotas: Alguns tipos de adoçantes não são benéficos durante a gestação. Por isso, só devem ser utilizados se houver recomendação médica ou do nutricionista;

Peixes com alto teor de mercúrio: atum e peixe espada, por exemplo, podem conter mercúrio, e essa substância é capaz de atravessar a barreira placentária podendo, desta forma, afetar o desenvolvimento neurológico do bebê;

Bebidas alcoólicas: seu consumo está associado ao atraso no desenvolvimento e crescimento do bebê;

Alimentos ultraprocessados: alimentos que contêm muitos conservantes, excesso de sódio (que também é um conservante de alimentos), gordura saturada ou gordura trans e corantes, são ruins para a saúde em geral. Assim, procure investir em uma alimentação mais natural e saudável!

Mitos e verdades sobre a alimentação na gravidez. Site lunetas

1. Gestantes têm desejos por “comidas estranhas”?

Sim.

2. Canela é abortiva?

Mito.

3. Gestantes podem comer vegetais ou carnes cruas?

Depende.

4. Cortar carboidratos ajuda no sono da gestante?

Mito.

5. Consumo de leite e derivados faz mal para a gestante ou bebê?

Mito.

Mitos e verdades sobre a alimentação na gravidez. Site lunetas

6. A cafeína tem impacto negativo na gestação?

Depende.

7. Bebidas alcoólicas prejudicam a formação do feto?

Sim.

8. É verdade que comer tâmaras auxilia no trabalho de parto?

Pode ser

9. É preciso aumentar a ingestão de grãos, sementes e cereais?

Sim.

Effects of date fruit (*Phoenix dactylifera* L.) on labor and delivery outcomes: a systematic review and meta-analysis



Alireza Bagherzadeh Karimi¹, Asghar Elmi^{2*}, Mojgan Mirghafourvand^{1,3} and Roghayeh Baghervand Navid¹

Abstract

Background: The rate of cesarean section is increasing in all over the world with different drafts in various countries. This growth increases unpleasant outcomes of delivery. Recent studies explained the benefits of date palm fruit on labor process improvement. Date fruit can be considered as a factor for increasing vaginal delivery and also reducing the frequency of caesarean section in order to prevent its great complications. This systematic review has been designed to review clinical studies that investigate the effects of date palm fruit on labor outcomes (duration of labor stages, bishop score, and frequency of cesarean section) compared with routine cares.

Methods: This study was performed in 2019. Required data has been collected from electronic databases and manual searches. All randomized clinical trials evaluating the effects of date palm fruit on labor and delivery that were published from January 2000 to August 2019 in English and Persian languages, were incorporated in this systematic review. The methodological quality of the included studies was evaluated according to the risk of bias assessment of Cochrane handbook of systematic reviews, and were then reported using Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) statement.

Results: Eight studies were included in the qualitative and quantitative synthesis. Meta-Analysis showed that date fruit consumption can significantly reduce active phase of labor (three trials with 380 participants; (MD = - 109.3, 95%CI (- 196.32, - 22.29; $I^2 = 89%$), $P = 0.01$), and also it can significantly improve the bishop score (two trials with 320 participants; MD = 2.45, 95%CI (1.87, 3.04; $I^2 = 0%$), $P < 0.00001$). Date fruit consumption had no effects on the duration of first, second, and third stages of labor, and the frequency of cesarean section.

Conclusion: Date can reduce the duration of active phase and improve the bishop score; however, due to from the low to mediate quality of the studies; it seems that the other studies are needed to prove these results better than this.

Keywords: Date palm, Date fruit, *Phoenix dactylifera*, Delivery, Labor, Systematic review, Meta-analysis

Efeitos da tâmara durante o parto normal



Essa Revisão Sistemática e Meta-análise NÃO sustenta evidência que a tâmara auxilie no trabalho do parto normal.

'This may be the most
important book
about pregnancy you read'
Steven D. Levitt
bestselling co-author of
FREAKONOMICS

EXPECTING BETTER

Why the conventional
pregnancy wisdom
is wrong and
what you really
need to know

EMILY
OSTER

Professora assistente de Economia da Universidade de Chicago, nos EUA

Esperando melhor: porque a sabedoria convencional sobre gravidez está errada e o que você realmente precisa saber”

“Os livros nem sempre concordam com as opiniões médicas, o médico nem sempre concorda com as recomendações oficiais e a internet nunca concorda com ninguém”.

Sem nenhuma formação médica, a economista coletou dados para chegar às conclusões e diz que as estatísticas mostram realidade diferente da sugerida pelos médicos.

“Os números me levaram a um lugar muito mais relaxado, uma taça de vinho por dia, café e exercícios quando a pessoa quiser”

O que grávida não pode comer? Veja o que evitar

Este artigo foi escrito por:

CRF/PR 37364

ALCOOL

Publicado em: 29/10/2019

Última atualização: 03/08/2021



Search





Article

Nutripedia: The Fight against the Fake News in Nutrition during Pregnancy and Early Life

Elvira Verduci ^{1,2,*} , Sara Vizzuso ¹, Armanda Frassinetti ³, Lisa Mariotti ⁴, Alberico Del Torto ⁵ , Giulia Fiore ², Annamaria Marconi ⁶ and Gian Vincenzo Zuccotti ^{1,7} 

¹ Department of Pediatrics, “Vittore Buzzi” Children’s Hospital, 20154 Milan, Italy; sara.vizzuso@asst-fbf-sacco.it (S.V.); gianvincenzo.zuccotti@unimi.it (G.V.Z.)

² Department of Health Sciences, University of Milan, 20146 Milan, Italy; giulia.fiore2@studenti.unimi.it

³ Department of Food Hygiene and Nutrition, ATS Milano Metropolitan City, 20122 Milan, Italy; a_frassinetti@yahoo.it

⁴ Department of Childhood and Developmental Medicine, “Fatebenefratelli Sacco” Hospital, 20157 Milan, Italy; lisa.mariotti@asst-fbf-sacco.it

⁵ Centro Cardiologico Monzino IRCCS, 20138 Milan, Italy; alberico.deltorto@cardiologicomonzino.it

⁶ Department of Obstetrics and Gynecology, ASST Santi Paolo e Carlo-San Paolo University Hospital, 20142 Milan, Italy; annamaria.marconi@unimi.it

⁷ Department of Biomedical and Clinical Science “L. Sacco”, University of Milan, 20157 Milan, Italy

* Correspondence: elvira.verduci@unimi.it

O CAPETA ESTÁ NOS DETALHES

Table 2. The main articles and the main fake news visualized on the page.

Informati Con Gli Esperti (The Expert Voices)	Topics	Views	Fake News	Topics	Views
Example of weekly menu from weaning to first years	Weaning	6987	Avoid carbs to weight up in the last trimester of pregnancy	Pregnancy	2124
Mediterranean diet in the first 1000 days of life	General	5730	Homemade food and fresh vegetables are safer	Weaning	1745
Best weaning practices	Weaning	4933	Top 8 fake news about breastfeeding (ex. Eat for two or avoid specific foods such onions or garlic)	Breastfeeding	1531
Breastfeeding advice	Breastfeeding	4571	Specific food ensures to avoid infant colic	Weaning	1451
Nutrition during breastfeeding	Breastfeeding	2719	Many of us grew up on cow's milk and nothing happened	Breastfeeding	1292

Obrigada!!!!



Vitolo MR
Consultoria em Nutrição

vitolomrconsultoria@gmail.com