



COMER COM SABEDORIA

Dia do Nutricionista



EDIÇÃO Nº25 - Dezembro 2025

Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)
Nutricionista estagiário (ESTeSC): Rafael Leal (a2020147306)





COMER COM SABEDORIA

No dia 14 de dezembro celebra-se o Dia do Nutricionista em Portugal, data que assinala a criação da Ordem dos nutricionistas. O objetivo da celebração desta data é homenagear os nutricionistas e celebrar o seu papel fundamental na saúde pública e bem-estar dos portugueses.

O que é um Nutricionista?

O nutricionista é um profissional de saúde que atua para o benefício da saúde da população no âmbito da alimentação e nutrição. O nutricionista pode atuar de diferentes modos, dependendo da sua área de intervenção.

Áreas de intervenção:

Principais áreas de intervenção:

- Nutrição clínica;
- Nutrição comunitária e saúde pública;
- Alimentação coletiva e restauração.

Outras áreas:

- Marketing digital;
- Nutrição desportiva;
- Indústria alimentar;
- Ensino e investigação.

1. Nutrição clínica

Um nutricionista que atua na área de nutrição clínica é responsável por promover a saúde, prevenir e tratar a doença, através da melhoria do estado nutricional do indivíduo.

Exemplos de atividades desempenhadas:

- Avaliar o estado nutricional do paciente;
- Elaborar um diagnóstico nutricional com base nos dados clínicos, bioquímicos, antropométricos e alimentares;
- Realizar a anamnese alimentar;
- Prescrever, planear, analisar, supervisionar e avaliar as terapêuticas nutricionais.





COMER COM SABEDORIA

2. Nutrição comunitária e saúde pública

Um nutricionista que atua na área de nutrição comunitária e saúde pública tem como objetivo de promover políticas e intervir nas comunidades, de modo a obter ganhos em saúde, assim como diminuir as desigualdades em saúde da população.

Exemplos de atividades desempenhadas:

- Planear ações específicas através da participação na execução e análise de inquirições e estudos epidemiológicos num grau nacional, local ou regional;
- Guiar programas e projetos de educação alimentar e nutricional para as diferentes faixas etárias que compõem a comunidade;
- Desenvolver, planear e implementar políticas alimentares e nutricionais aplicáveis a toda a população.

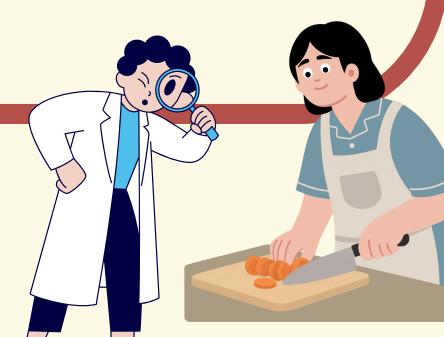


3. Alimentação coletiva e restauração

Um nutricionista que atua na área de alimentação coletiva e restauração tem como objetivo assegurar uma alimentação segura, adequada e sustentável a uma determinada população/comunidade, de um sistema de fornecimento de refeições.

Exemplos de atividades desempenhadas:

- Gerir (planejar, organizar, monitorizar e avaliar), unidades de alimentação coletiva, restauração pública e hotelaria;
- Elaborar e/ou validar os planos de ementas, inclusive para grupos específicos da população;
- Executar o controlo dos géneros alimentícios transformados, produzidos, importados ou embalados.



Referências:

1. COMPETENCIAS_PROFSSIONAIS_DO_NUTRICIONISTA_20230117. (n.d.).
2. Ordem dos Nutricionistas. Regulamento de especialidades da Ordem dos Nutricionistas. Regulamento n.º 55/2019, Diário da República, 2.ª série – N.º 9 – 14 de janeiro
3. Ordem dos Nutricionistas. Ato Nutricionista. Aviso 13517/2019, Diário da República, 2ª série – N.º 164 – 28 de agosto de 2019