

# Dieta e dor crónica



## RECOMENDAÇÕES BÁSICAS



Consumo de **hidratos de carbono de baixo índice glicémico**.



5 peças diárias de **fruta ou verduras**.



**Peixe e legumes**,  
4 vezes por semana.



Duas porções semanais de **carne branca**.



Duas porções semanais de **ovos e queijo fresco**.



Não ultrapassar, semanalmente, uma porção de **carne vermelha ou processada**.

\*Baseado na revisão sistemática.

**Bibliografia. 1.** Philpot U, Johnson MI. Diet therapy in the management of chronic pain: Better diet less pain? *Pain Manage.* 2019;9(4):335–338.