

# *A Alimentação que Previne Doenças*

Do Pré-Escolar à Adolescência



**Dr<sup>a</sup> Jocelem Mastrodi Salgado**  
**Prof<sup>a</sup> Titular em Nutrição — ESALQ/USP**



# Resumo de A Alimentacao Que Previne Doencas. Do Pre-Escolar A Adolescência

A renomada Dr<sup>a</sup> Jocelim Mastrodi Salgado escreveu este livro para pais e educadores, mas ele também pode ser lido por adolescentes interessados em saber como obter uma alimentação sadia que lhe garanta saúde e bem-estar.

A obra também trata dos danos da desnutrição, como a anemia, provocada pela falta de certos nutrientes, bem como da bulimia e da anorexia, dois dos grandes desafios dos nossos dias.

Este livro tem como objetivo apresentar todos os nutrientes necessários e importantes para as crianças e os adolescentes. Além disso, chama a atenção para os conflitos que atingem as crianças nas fases pré-escolar e escolar, um período apropriado para incentivá-las a reconhecer a cor e o sabor de verduras e legumes, e também a distinguir o paladar dos diferentes tipos de carne.

Em um dos capítulos, a autora discorre a respeito da alimentação da adolescente grávida, que precisa de cuidados alimentares especiais, de apoio e de oportunidades. Um dos temas, que também é de grande valia, chama a atenção para a rebeldia alimentar, quando os adolescentes demonstram sua independência abandonando os hábitos alimentares ensinados pelos pais para se deliciarem com hambúrgueres e hot-dogs recheados de maionese e catchup.

Que esta leitura seja bastante prazerosa e proveitosa para você e seus pequeninos.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)