



Clarissa Emilia Trigueiro Gomes  
Eliane Cristina dos Santos

# NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

 érica | Saraiva



## Resumo de Nutrição e Dietética

Os principais conceitos de nutrição são tratados neste livro, como digestão e absorção de nutrientes, além das inúmeras funções que esses nutrientes exercem no organismo. Comentam-se as variadas fontes alimentares, o consumo de alimentos funcionais e seus bioativos; aliando tudo isso a uma dieta saudável, reduz-se o risco de doenças.

Apresenta a pirâmide alimentar, que define a quantidade, a qualidade e a variedade de alimentos a ser ingerida por uma pessoa, trazendo conceitos sobre reeducação alimentar. Sabendo-se que uma alimentação apropriada interfere positivamente no estado nutricional, o livro aborda patologias relacionadas a uma dieta inadequada e os principais meios de prevenir doenças.

Enfatiza, inclusive, como as práticas alimentares podem contribuir para o vigor e a manutenção corporal. O conteúdo pode ser aplicado para os cursos técnicos em Alimentação Escolar, Confeitaria, Cozinha, Cuidados de Idosos, Estética, Nutrição e Dietética, Panificação, entre outros.

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