de olho na ciência

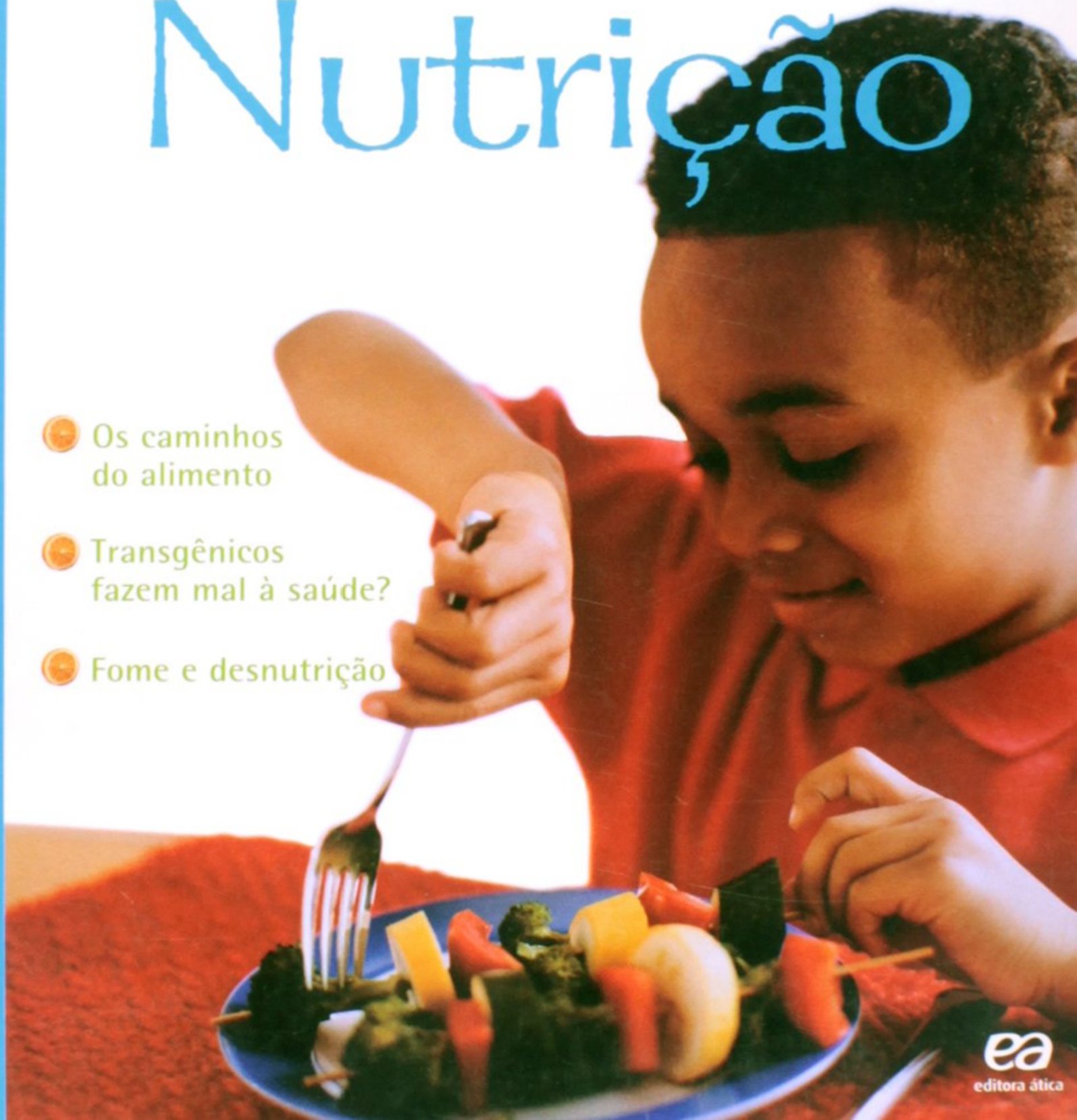
Ficção

Uma dieta sentimental

Fernando Gewandsznajder

Nutrição

- Os caminhos do alimento
- Transgênicos fazem mal à saúde?
- Fome e desnutrição



editora ática

Resumo de Nutrição

O que é comer bem? Como saber o que devo comer? Como preparar uma refeição equilibrada? Alimentos transgênicos são um risco à saúde ou podem ajudar a combater a fome no mundo?

Nutrição procura levar o jovem leitor a refletir sobre a importância dos alimentos em sua vida. Mais do que isso, essa reflexão pode levá-lo a consistentes mudanças em seus hábitos alimentares.

Afinal, comer bem é ter uma dieta equilibrada, que atenda às necessidades do nosso corpo e ajude a manter a saúde, reduzindo o risco de várias doenças.

Acesse aqui a versão completa deste livro