GUIAS DE

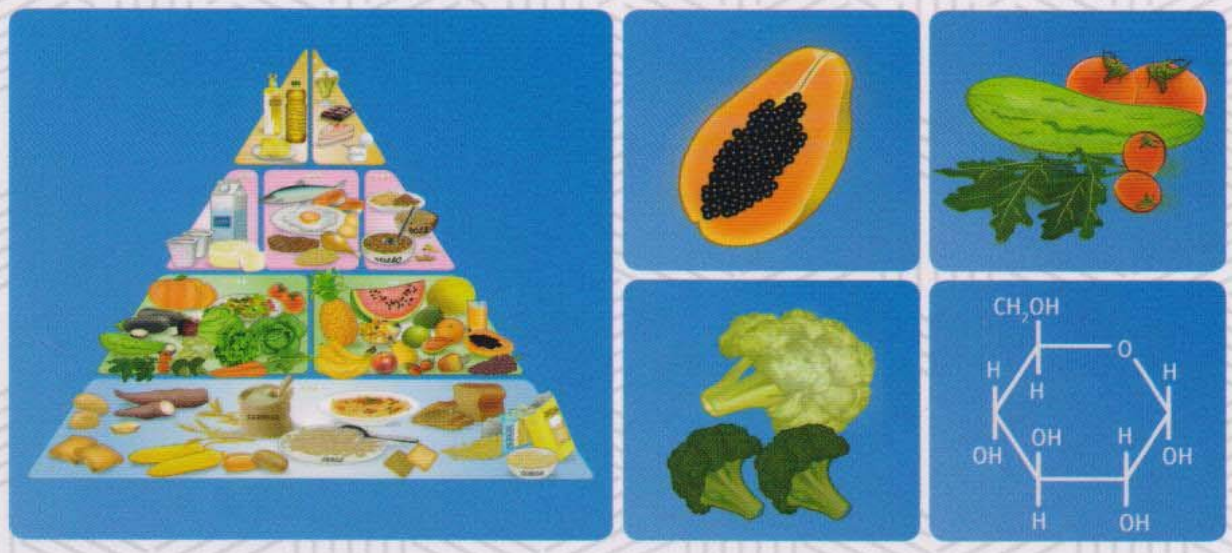
NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

SONIA TUCUNDUVA PHILIPPI - COORDENADORA

3ª EDIÇÃO REVISADA E ATUALIZADA

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Fundamentos básicos da nutrição



Sonia Tucunduva Philippi
ORGANIZADORA

Com comentários sobre o
Guia alimentar para a população brasileira

SONIA TUCUNDUVA PHILIPPI

Manole

Resumo de Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição

Sob a coordenação de Sonia Tucunduva Philippi e com a participação de renomados professores e especialistas, a coleção Guias de Nutrição e Alimentação apresenta novos conhecimentos sobre os alimentos e sua interface com a saúde.

A obra Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição, em sua terceira edição, apresenta: ? O que são e em que consistem os grupos de alimentos e as porções alimentares; ?

Os nutrientes implicados nos efeitos de tais alimentos; ? O motivo pelo qual eles devem ser recomendados; ? As proporções adequadas; ? Comentários baseados no Guia alimentar para a população brasileira.

O livro esclarece, de forma prática e aplicativa, a funcionalidade e a importância que os alimentos exercem no organismo humano. Com base nos novos avanços do conhecimento, demonstra que a quantidade adequada e a proporção ideal para cada estágio de vida resultam em benefícios como melhor aprendizagem e retardamento de doenças crônicas não transmissíveis.

De forma didática, esta nova edição transmite os fundamentos básicos da ciência da nutrição, baseados em evidências científicas, e será utilizada como referência, contribuindo para a atualização de nutricionistas, acadêmicos e profissionais da área da saúde, educação, alimentação e nutrição.

Acesse aqui a versão completa deste livro