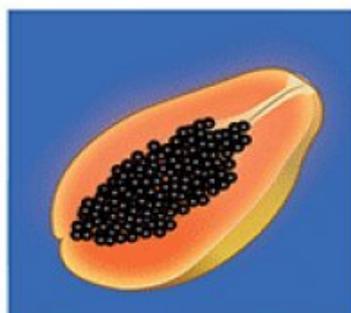
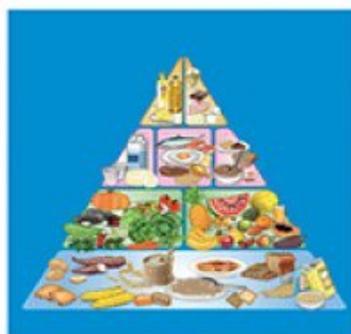
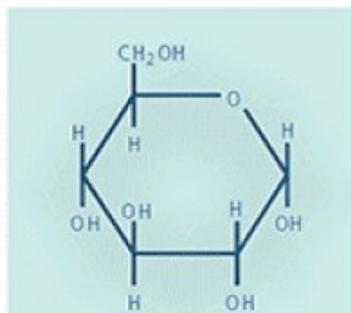


GUIAS DE
NUTRIÇÃO E
ALIMENTAÇÃO

SONIA TUCUNDUVA PHILIPPI
COORDENADORA



2^a
edição
revisada

Pirâmide dos alimentos

Fundamentos básicos da nutrição

Sonia Tucunduva Philippi
ORGANIZADORA

TS SONIA
TUCUNDUVA
PHILIPPI

Manole

Resumo de Pirâmide dos Alimentos. Fundamentos Básicos da Nutrição

A obra Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição, em sua segunda edição, demonstra: •o que são exatamente e em que consistem os grupos de alimentos; •os nutrientes implicados nos efeitos de tais alimentos; • o motivo pelo qual eles devem ser recomendados; •as proporções adequadas.

Este livro é extremamente importante para a melhor compreensão do efetivo significado dos guias alimentares juntamente com os fundamentos imprescindíveis de saber por que e como orientar a escolha de alimentos, cobrindo as necessidades nutricionais dos indivíduos e, ao mesmo tempo, diminuindo desequilíbrios que abrem as portas para enfermidades degenerativas.

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