



INTRODUÇÃO À NUTRIÇÃO

ALIMENTO

- Hábitos alimentares
- Fatores sociais
- Condições orgânicas
- Fatores psicológicos
- Educação
- Fatores econômicos



NUTRIENTES

- Reguladores
- Constructores
- Energéticos

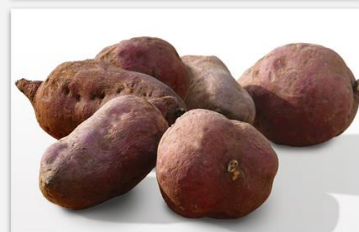




O QUE SÃO MACRONUTRIENTES?

CARBOIDRATOS

- Função
- Carboidratos simples
- Carboidratos complexos
- Carência de carboidrato
- Excesso de carboidrato



LIPÍDEOS

- Função
- Fonte
 - Animal
 - Vegetal
- Carência
- Excesso



PROTEÍNA

- Função
- Fonte
 - Animal
 - Vegetal
- Carência
- Excesso



VITAMINAS



- Vitaminas hidrossolúveis
 - Complexo B e vitamina C
- Vitaminas lipossolúveis
 - Vitaminas A, D, E e K



SAIS MINERAIS



- Cálcio
- Cromo
- Cobre
- Iodo
- Ferro
- Fósforo
- Potássio
- Sódio
- Zinco



FIBRAS

- Fibras solúveis
- Fibras insolúveis



ÁGUA



- Prebióticos
- Probióticos
- Simbióticos





INTRODUÇÃO À NUTRIÇÃO