Escolhas Alimentares Saudáveis

Autor(res)

Gloria Maria Guizellini
Samantha Cristina Da Silva Santos
Alicia De Paiva Koester
Rafaela Dantas Nunes
Elaind De Jesus Souza
Gabriela Lucia Da Silva Mota

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

O aconselhamento alimentar e nutricional é um processo que visa orientar indivíduos a fazerem escolhas alimentares saudáveis para promover uma boa saúde e prevenir doenças, considerando não apenas os aspectos nutricionais dos alimentos, mas também fatores como estilo de vida, preferências pessoais, cultura e necessidades individuais.
Em resumo, abordamos o aconselhamento alimentar e nutricional para promover escolhas alimentares saudáveis e melhorar a saúde a longo prazo. Ao fornecer orientação personalizada e apoio contínuo, os profissionais de saúde podem auxiliar as pessoas a adotar hábitos alimentares sustentáveis e alcançar seus objetivos de saúde.