A importância das leis da alimentação

Autor(res)

Kelly Cristina Hokama
Viviane Monteiro Ferreira

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA

Resumo

A prática alimentar saudável garante que o corpo seja capaz de ter crescimento, desenvolvimento e até mesmo se recuperar quando necessário. Para que estes mecanismos ocorram corretamente é necessário seguir as leis da alimentação, elas são o guia do comportamento ideal frente a cada escolha alimentar. Este curso aborda os princípios destas leis e os elementos que as rodeiam. Apresenta um pouco da história e além disso tem como ponto-chave, diferenciar e conceituar termos base como "Alimentação" e "Nutrição".

Link do Video

https://www.youtube.com/embed/3HkuDSbqIy8