

## A importância das leis da alimentação

**Autor(es)**

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/3HkuDSbqly8>