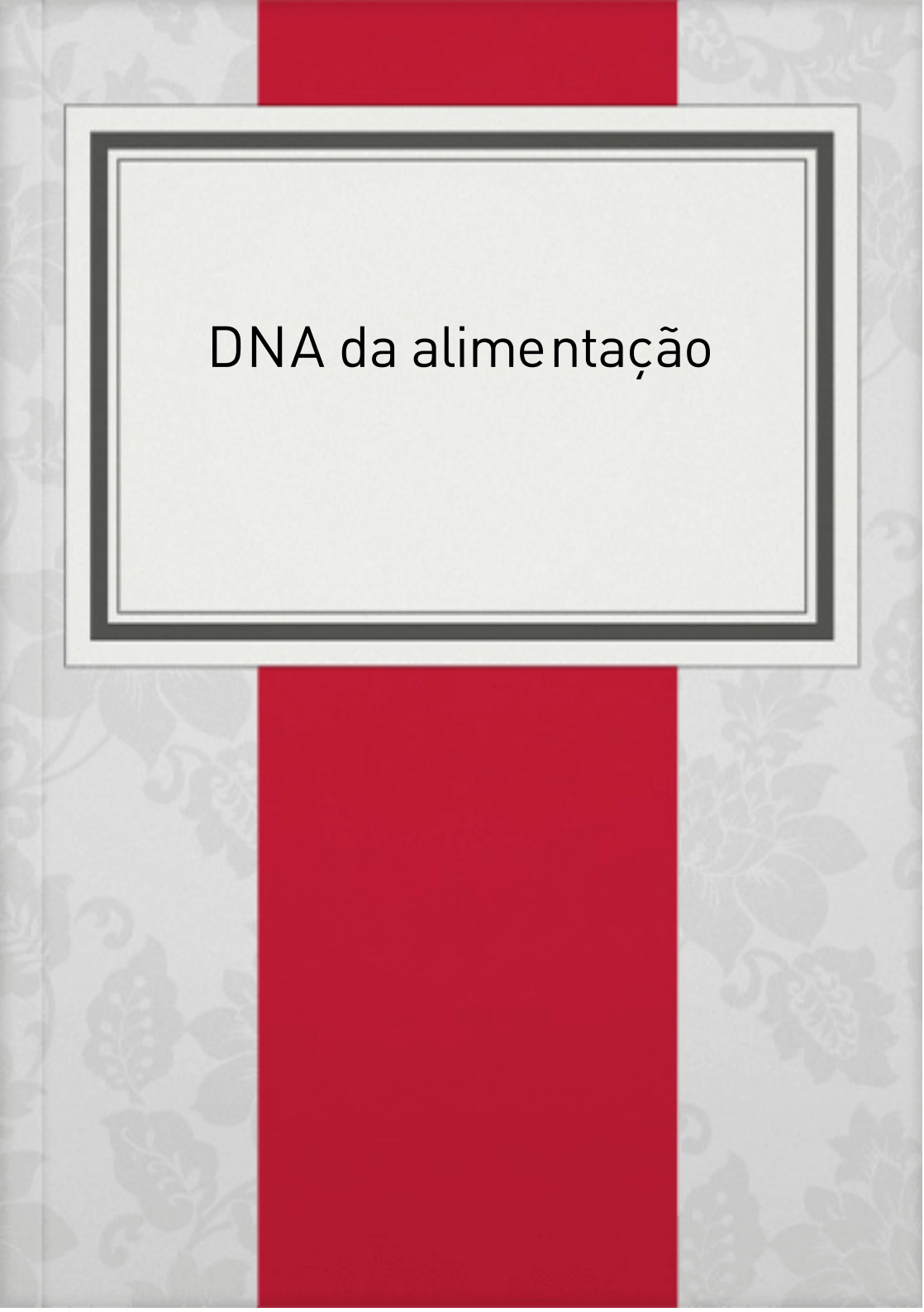


The book cover features a light gray background with a subtle floral pattern. Two vertical red stripes are positioned on the left and right sides. A central white rectangular area is framed by a double black border.

DNA da alimentação



1-Tipos de alimentações: Conheça os 8 grupos alimentares

- Cereais, pães e tubérculos. É o maior grupo alimentar e compõe a base da pirâmide alimentar, são os nutrientes energéticos. ...
- Hortaliças. Neste encontram-se as verduras e os legumes. ...
- Frutas.
- Leguminosas.
- Carnes e ovos.
- Leite e derivados.
- Óleos e gorduras.
- Açúcares e doces.

2-Nutrientes: são substâncias presentes nos alimentos que são importantes para o funcionamento do nosso organismo. Nosso corpo adquire-os por meio do processo de digestão, que garante a quebra dos alimentos em partículas menores que podem ser absorvidas pelo corpo.

3-Gorduras: Gordura é um termo genérico para uma classe de lipídios. As gorduras, produzidas por processos orgânicos tanto por vegetais como por animais, consistem de um grande grupo de compostos geralmente solúveis em solventes orgânicos e insolúveis em água.

4-Vitaminas: Vitaminas são compostos orgânicos e nutrientes essenciais de que o organismo necessita em pequenas quantidades para o normal funcionamento do seu metabolismo.

