

REVISÃO



NUTRIÇÃO

CONCEITOS
BÁSICOS

ALIMENTOS
DIET ELIGHT

IMC

NUTRIÇÃO

A Alimentação ou nutrição é o processo pelo qual os organismos obtêm e assimilam alimentos ou nutrientes para as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento, reprodução, etc. Os alimentos passam por alguns processos dentro do nosso organismo.

Digestão

Metabolismo

Absorção

Excreção



PIRÂMIDE ALIMENTAR



A pirâmide alimentar é um tipo de gráfico informativo que organiza os alimentos de acordo com seus nutrientes e funções. O instrumento tem como objetivo orientar a população no desenvolvimento de uma alimentação saudável e, simultaneamente, prevenir doenças.

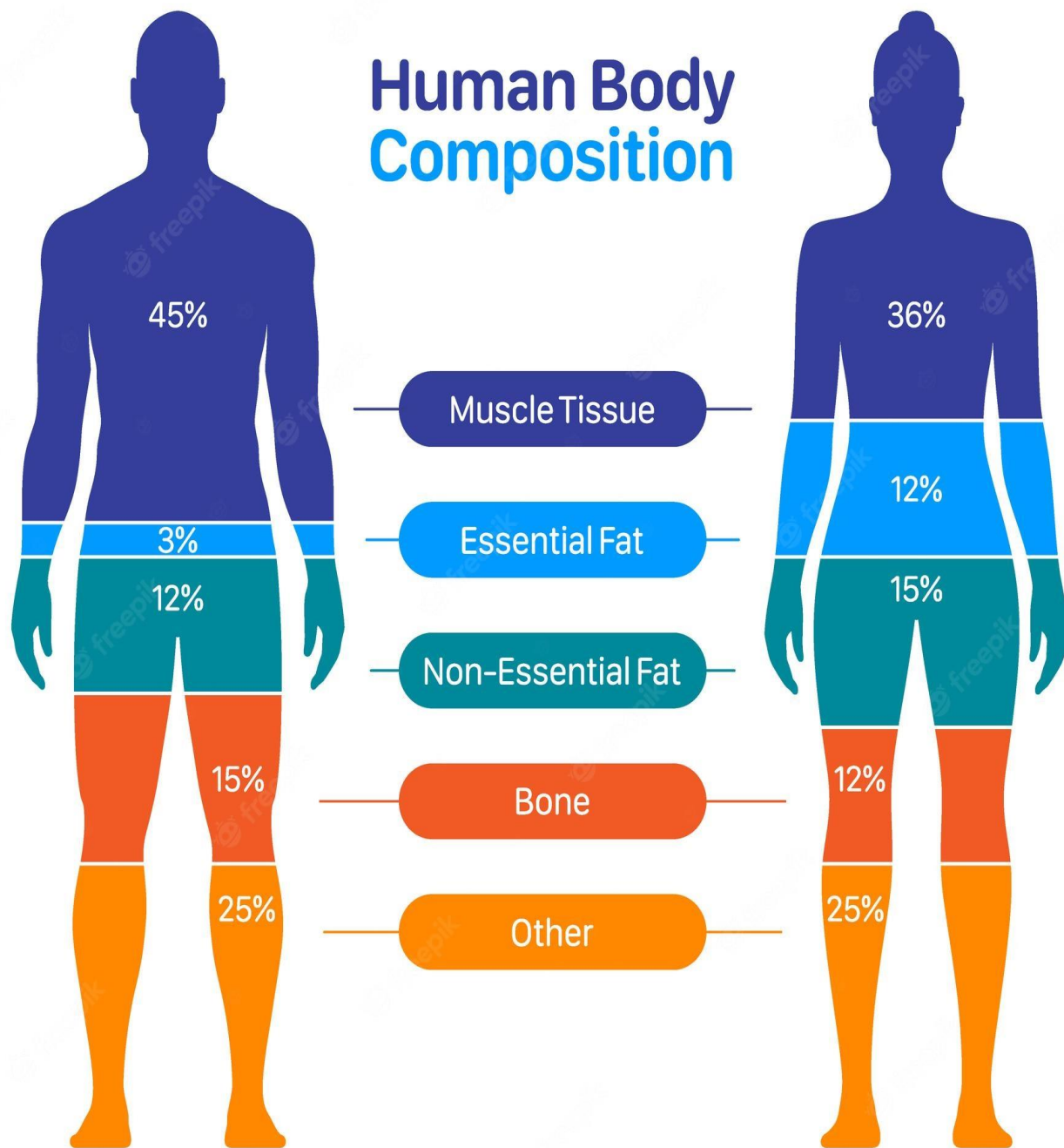
PIRÂMIDE ALIMENTAR



A atual pirâmide brasileira é composta por oito grupos que relacionam-se com quatro níveis:

- **Alimentos energéticos:** grupo 1 (carboidratos);
- Alimentos reguladores: grupo 2 (verduras e legumes) e grupo 3 (frutas);
- **Alimentos construtores:** grupo 4 (leites e derivados), grupo 5 (carnes e ovos) e grupo 6 (leguminosas e oleaginosas);
- **Alimentos energéticos extras:** grupo 7 (óleos e gorduras) e grupo 8 (açúcares e doces)

Human Body Composition



Na composição corporal humana, avaliam-se a gordura corporal, massa adiposa, massa muscular, massa óssea, água e massa residual.

PESO RESIDUAL

PESO MAGRO

PESO GORDO

PESO OSSEO

DIFERENÇAS ENTRE OS PRODUTOS

LIGHT, DIET E ZERO

WWW.ENERGIENUTRICA0.COM.BR



Diet:

O produto é ISENTO de determinado ingrediente, como açúcar, sódio, proteínas. Não necessariamente de calorias. Indicados para grupos específicos, que apresentam determinada doença, como no caso do Diabetes, que deve ter um controle na ingestão de açúcares.

DIFERENÇAS ENTRE OS PRODUTOS

LIGHT, DIET E ZERO

WWW.ENERGIENUTRICA0.COM.BR



Light:

O produto teve uma **REDUÇÃO** de pelo menos 25% de algum nutriente (açúcares, gordura total, gordura saturada, colesterol, sódio) e/ou calorias.

OS NUTRIENTES

Carboidratos

Proteínas

Gorduras

Fibras

Vitaminas

Sais minerais

Agua



Classificação dos nutrientes

Energéticos

Carboidratos

Proteínas

Gorduras

Construtores

Proteínas

Sais minerais

Reguladores

Vitaminas

Água

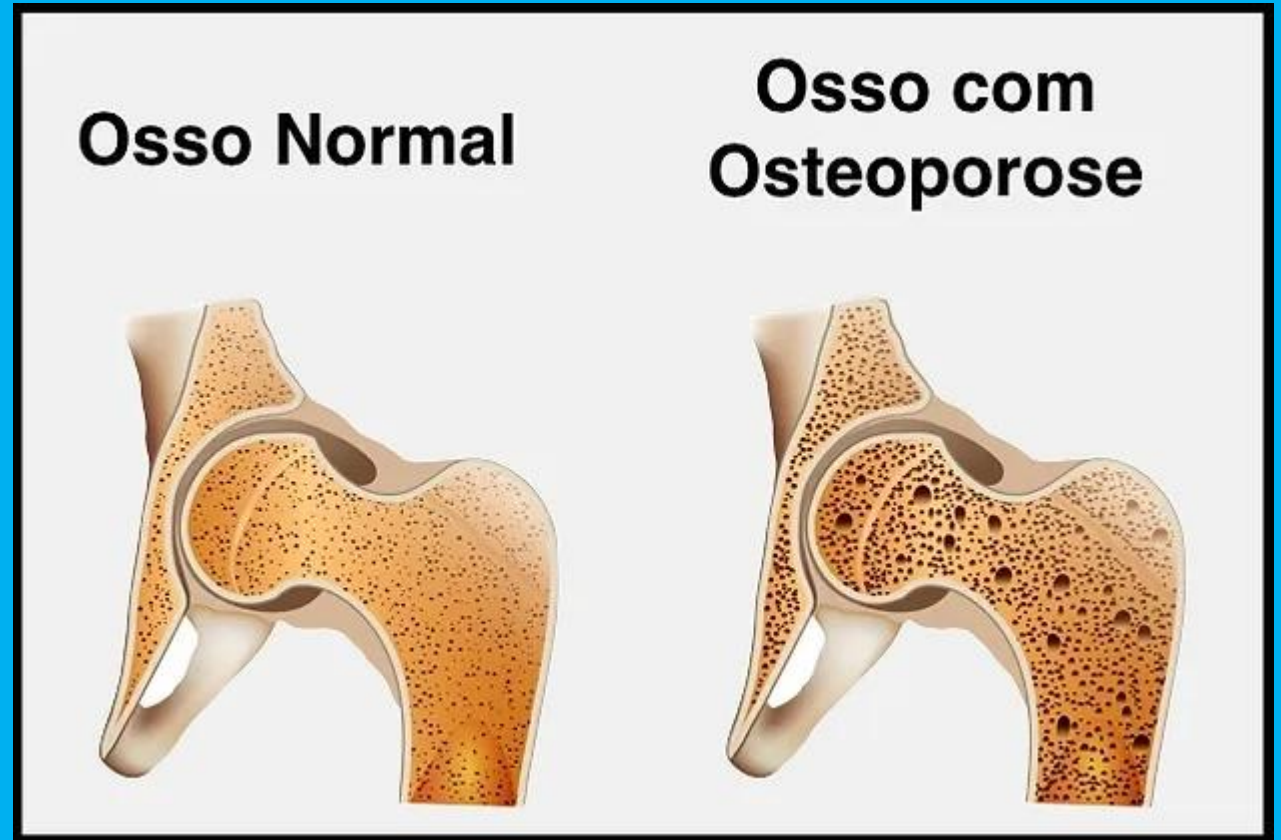
Fibras

Gorduras



O QUE É A OSTEOPOROSE?

A osteoporose é uma condição clínica que causa perda da massa óssea, afetando sobretudo mulheres na idade pós-menopausa.



**A ALIMENTAÇÃO PODE
COMBATER A OSTEOPOROSE?**

**QUAIS NUTRIENTES PODEM COMBATER OS
EFETOS DA OSTEOPOROSE?**

PROTEINAS E SAIS MINERAIS



TESTE SEUS CONHECIMENTOS



QUESTAO 01: QUAIS OS NUTRIENTES QUE SÃO CONSIDERADOS AS NOSSAS PRINCIPAIS FONTES DE ENERGIA

(A) Sais minerais e água.

(B) Vitaminas e gorduras

(C) Água , fibras e água.

☒ (D) Carboidratos, gorduras e proteínas.

(E) Carboidratos e vitaminas

QUESTAO 02: Para uma mulher que apresenta IMC igual a 27,8 de acordo com a tabela do IMC ela se classifica como:

(A) Abaixo do peso.

(B) Peso ideal .

☒ (C) Excesso de peso.

(D) Obesidade 1.

(E) Obesidade 2.

QUESTAO 03: Assinale a alternativa que apresenta, corretamente, alimentos que são ricos em proteínas e carboidratos respectivamente:

(A) Melancia e feijão.

(B) Ovo e frango

(C) Arroz e feijão.

(D) Banana e milho

☒ (E) Carne e macarrão.

QUESTAO 04: A pirâmide alimentar é uma guia, que tem como objetivo orientar as pessoas a fazerem boas escolhas na hora de se alimentar. Ela foi criada em que país:

(A) Japão

(B) Brasil

(C) Espanha

☒ (D) Estados Unidos

(E) Itália

QUESTAO 05: O tratamento contra a osteoporose pode incluir o consumo de qual nutriente mineral:

- ☒ (A) Cálcio
- ☐ (B) Glicose
- ☐ (C) Sacarose
- ☐ (D) Maltose
- ☐ (E) Vitamina K



ESTUDA QUE A VIDA MUDA...