

Nutrição Humana e Educação Alimentar

Prof(a). Me. Queila Turchetto

GORDURAS/ LIPÍDIOS

- O que são?
- Classificação:
 - Simples;
 - Complexos;
 - Derivados;
 - Outros Lipídios.
- Digestão/ Metabolização e Absorção.

VITAMINAS

- **Vitaminas Lipossolúveis:**

- A;
- D;
- E;
- K.

- **Vitaminas Hidrossolúveis:**

- Complexo B;
- Vitamina C.

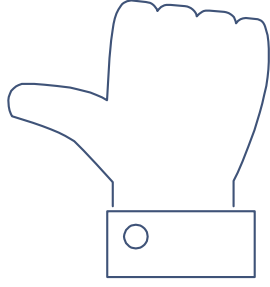
MINERAIS

MACROMINERAIS	MICROMINERAIS
cálcio, fósforo, potássio, enxofre, sódio, cloro e magnésio.	ferro, zinco, selênio, cobre, iodo, cromo e flúor.



REFERÊNCIAS

- ILSI - International Life Sciences Institute do Brasil. **Usos e aplicações das "Dietary Reference Intakes - DRI"**. São Paulo: ILSI Brasil, 2001.
- COSTA, Neusa M.; Brunoro. PELUZIO, Maria do C. Gouveia. **Nutrição Básica e Metabolismo**. 1 ed. Viçosa: Editora UFV. 2008. 400 p.
- NELSON, David L.; COX, Michael M. **Princípios de Bioquímica de Lehninger-7**. Artmed Editora, 2018.



Obrigado(a)!

Queila Turchetto
Contato/Rede Social: @queilatt