



PROVA DA ESPECIALIDADE DE Nutrição



Desbravador: _____

Data: __ / __ / ____

Pontos: _____

1. Quais são os três principais tipos de nutrientes e quais suas funções no organismo?

2. O que são os VDR e qual sua importância?

3. Quais as diferenças entre as dietas ovo-lacto-vegetariana, ovo-vegetariana e vegetariana restrita?

4. Qual a função da vitamina C e cite três alimentos que são boas fontes dessa vitamina?

5. Por que é importante beber bastante água diariamente e qual a quantidade recomendada?
