

Aula 1 – Introdução à Nutrição

Nesta aula, estudamos os conceitos fundamentais da Nutrição e sua importância para a saúde.

O que é Nutrição?

Nutrição é a ciência que estuda os alimentos e os efeitos que eles provocam no organismo, abrangendo a **ingestão**, **digestão**, **absorção**, **metabolismo** e **excreção** dos nutrientes.

Macronutrientes

- **Carboidratos:** principal fonte de energia (ex: arroz, pães, frutas)
 - **Proteínas:** construção de tecidos (ex: carnes, ovos, leguminosas)
 - **Lipídios (gorduras):** reserva de energia e transporte de vitaminas (ex: azeite, abacate)
-

Micronutrientes

- **Vitaminas:** regulam funções do corpo (ex: vitamina C, D, complexo B)
 - **Minerais:** essenciais para saúde (ex: ferro, cálcio, potássio)
-

Hidratação

A água é essencial para todas as reações metabólicas do corpo.

Objetivo da Nutrição

Promover a **saúde**, **prevenir doenças** e **melhorar a qualidade de vida** por meio da alimentação equilibrada.