



Sobre a Alimentação Saúdavel

diversos benefícios para a saúde, como maior energia, melhora no funcionamento do Laura ,angelo e bruno A alimentação saudável e feijão arroz salada fruta e etc, e saiba que a alimentação saudável pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes com câncer, precisa diariamente vitaminas, nutrientes e minerais para ser '' abastecido''. São adquiridos por meio da alimentação, e considerada uma dieta equilibrada que proporciona, nas proporções certas para o bom funcionamento do organismo . para o nosso desenvolvimento e crescimento com muita saúde , é necessário essencialmente estabelecer uma alimentação saudável . As vitaminas são substantivo orgânicas, importantes na regulação das funções do nosso organismo .As vitaminas não são sintetizada pelo organismo . Elas precisam ser através da alimentação . As alimentos são utilizado pela nosso organismo para realizar o metabolismo, ajuda na manutenção e crescimento dos tecidos , além de fornecer energia.vale destacar ,no entanto,que as funções desempenhadas por um dado alimento dependem dos nutrientes que ele possui. Uma forma de adquirir uma alimentação saudável é através da Pirâmides Alimentar.

