



NUTRIÇÃO

A Nutrição é a ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais de cada indivíduo, além dos processos pelos quais o organismo ingere, absorve, transporta, utiliza e excreta os nutrientes.

As necessidades nutricionais podem ser definidas como as quantidades de nutrientes e de energia disponíveis nos alimentos que um indivíduo saudável deve ingerir para satisfazer as suas necessidades fisiológicas normais e prevenir sintomas de carência.

A escolha do nutriente correto através da dieta ou da suplementação nutricional tem um papel fundamental no tratamento e controle das manifestações de patologias crônicas.

Com a ingestão de uma dieta equilibrada tanto em quantidade como em qualidade, o organismo adquire energia e nutrientes necessários para o desempenho das suas funções, manutenção e um bom estado de saúde. A nutrição adequada é crucial para o desenvolvimento físico e mental de cada indivíduo.

