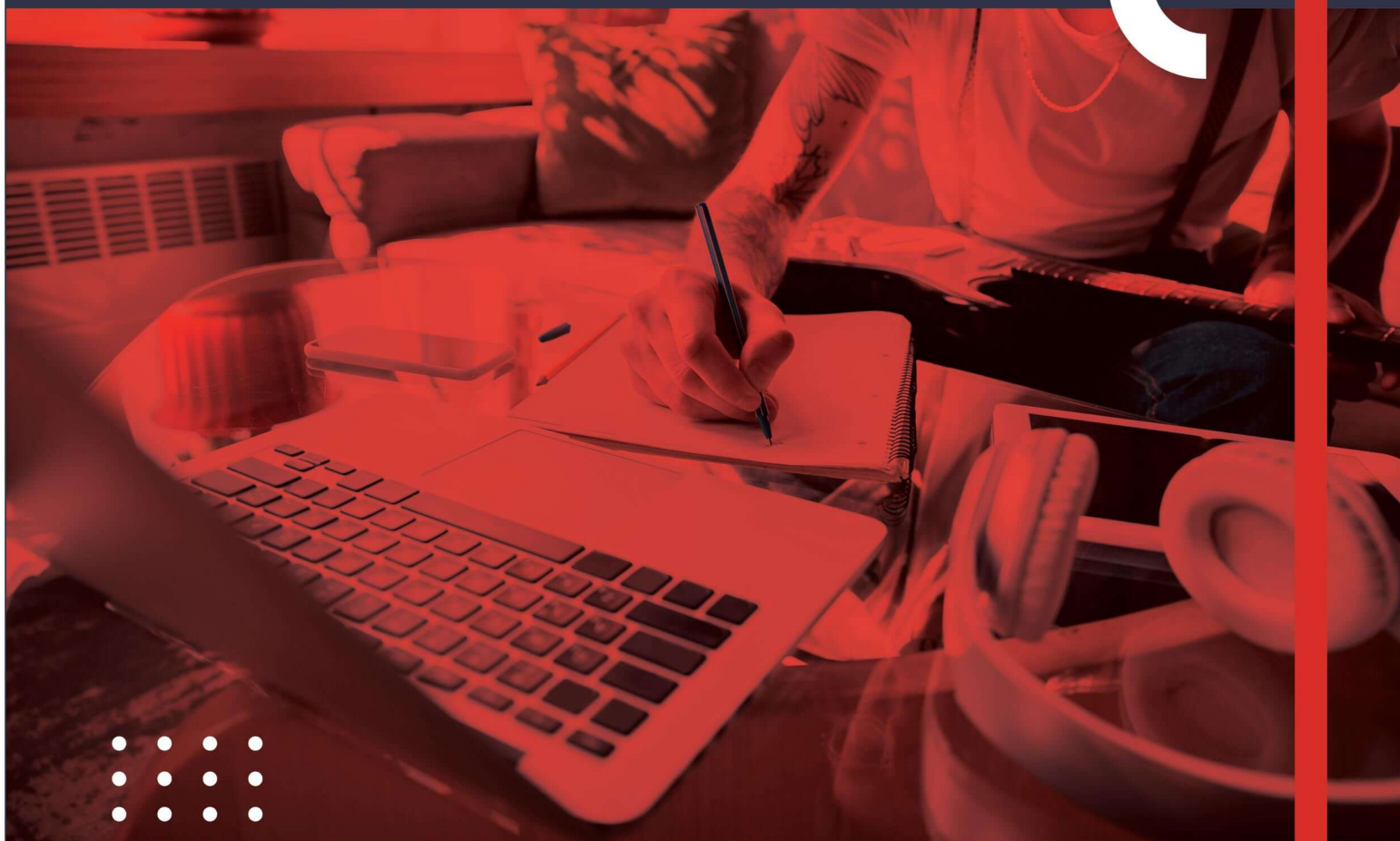


# Apostila de Estudos



“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia.”

(Robert Collier)

*Bons Estudos!*

# **Atendente em Nutrição e Dietética**

# Nutrição

Nutrição é um processo biológico em que os organismos (animais, fungos, vegetais e micro-organismos), utilizando-se de alimentos, assimilam nutrientes para a realização de suas funções vitais.

A nutrição pode ser feita oralmente, ou seja, pela maneira natural do processo de alimentação, ou por um modo especial. No modo especial temos a nutrição enteral e a nutrição parenteral. A primeira ocorre quando o alimento é colocado diretamente em uma área do tubo digestivo (geralmente o estômago ou o jejuno) através de sondas que podem entrar pela narina, boca ou por um orifício feito por cirurgia diretamente no abdômen do paciente, juntamente com outro orifício gastro-intestinal usado no processo digestivo. A nutrição parenteral é a 'que é feita quando o paciente é alimentado com preparados para administração diretamente na veia, não passando pelo tubo digestivo (como o soro nas veias, quando se está impossibilitado de ingerir alimentos via oral).

## **Alimentos Diet e Light**

O termo light ou Leve é utilizado para indicar um alimento que tem algum nutriente seu reduzido, em comparação com o convencional (de referência).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária, através da RDC 54/2012, alterou a forma de utilização da palavra light nos alimentos. O termo era empregado para definir alimentos com redução de algum componente ou baixo teor dele. Depois da resolução, light só pode ser usado em produtos com a redução de algum nutriente em comparação com um alimento de referência, ou seja, a modalidade convencional do mesmo.

Dietético - Alimentos com remoção total de algum componente.

## **Alimentos Diet**

Alimento diet ou dietético é qualquer alimento produzido industrialmente que apresente ausência de determinados nutrientes (carboidratos, açúcar, sal, lactose, gordura etc.). É utilizado por pessoas que apresentam algum distúrbio de metabolismo ou físico, como, por exemplo, a hipertensão ou o diabetes.

São criados para indivíduos que devem seguir uma dieta baseada na restrição de um determinado nutriente (carboidrato, gordura, proteínas e sódio), ou seja, que apresentam algum distúrbio de saúde.

Costumam ser confundidos com alimentos light, que apresentam níveis reduzidos de componentes: no mínimo, menos 25% de açúcares, gordura saturada, gorduras totais, colesterol ou sódio.

Seja geleia, chocolate, gelatina ou iogurte, os alimentos diets não possuem ou têm a quantidade reduzida de algum ingrediente, portanto, eles podem ser livres de açúcar, calorias, sódio ou outras substâncias, de acordo com a premissa oferecida pelo produto.

O alimento diet é aquele que teve algum componente (açúcar, sódio, carboidrato, glúten, por exemplo) retirado completamente de sua produção. É um grupo de alimentos que não é somente indicado à pacientes diabéticos e sim para outras restrições de ingredientes também.

Alimentos dietéticos para sua alimentação saudável:

- .Iogurte natural funcional
- .Chocolate amargo
- .Pão sem glúten
- .Gelatina
- .Leite de coco
- .Paçoquinha
- .Geleia

A diferença entre alimentos diet e light está na quantidade permitida de um determinado nutriente. O diet é isento de algum nutriente (açúcar, sódio, gordura, glúten, lactose), independente do número de calorias. O light deve apresentar uma diminuição mínima de 25% do nutriente em questão (açúcar, sal ou gordura) e ter 25% menos calorias, em comparação com o alimento original não light. O alimento zero é semelhante ao diet, onde se exclui 100% de um ou mais nutrientes (tipo zero gordura ou zero açúcar) e geralmente vem acompanhado de grande redução calórica.

## Nutrição Enteral

A Nutrição Enteral ou NE, segundo o Ministério da Saúde do Brasil, designa todo e qualquer "alimento para fins especiais, com ingestão controlada de nutrientes, na forma isolada ou combinada, de composição definida ou estimada, especialmente formulada e elaborada para uso por sondas ou via oral, industrializado ou não, utilizada exclusiva ou parcialmente para substituir ou complementar a alimentação oral em pacientes desnutridos ou não, conforme suas necessidades nutricionais, em regime hospitalar, ambulatorial ou domiciliar, visando a síntese ou manutenção dos tecidos, órgãos ou sistemas".



Para verificação e mais detalhes sobre as normas e definições da NE e Terapia Nutricional Enteral (TNE), o conteúdo completo está em Portaria nº 63, de 6 de julho de 2000 no site da ANVISA.



## Indicações para nutrição enteral em adultos:

- .AVC
- .Doenças Desmielinizantes
- .Anorexia Nervosa
- .Neoplasia de esôfago
- .Perfuração Traumática de esôfago
- .Doenças inflamatórias intestinais
- .Síndrome do intestino curto
- .Fístulas Digestivas
- .Queimaduras

## Indicações para NE em crianças:

- .Tubo gastrointestinal funcionando, mas incapaz de se alimentar VO
- .Necessidade de alimentação noturna
- .Necessidade de gotejamento contínuo após diarreia grave
- .Anorexia
- .Estados hipercatabólicos
- .Motilidade gástrica prejudicada
- .Refluxo gastroesofágico
- .Pneumonia aspirativa

## Carboidratos

Carboidratos, glicídios, glícidos, glucídios, glúcides ou hidratos de carbono, são compostos de função mista do tipo poliálcool-aldeído ou poliálcool-cetona e outros compostos que, por hidrólise, dão poliálcoois-aldeídos e/ou poliálcoois-cetonas. São as biomoléculas mais abundantes na natureza, constituídas principalmente por carbono, hidrogênio e oxigênio, podendo apresentar nitrogênio, fósforo ou enxofre na sua composição.

Os carboidratos são compostos orgânicos constituídos por carbono, hidrogênio e oxigênio, que geralmente seguem a fórmula empírica  $[C(H_2O)]_n$ , sendo  $n \geq 7$ .

## Alimentos com Carboidratos

Os carboidratos não são nutrientes essenciais para o organismo, o que significa que nós conseguimos sobreviver sem ingeri-los. Só que a falta deles irá prejudicar o bom funcionamento do nosso corpo.

O maior consumo de carboidratos é feito por atletas e pessoas que desejam ganhar massa muscular, pois a alta ingestão irá converter o glicogênio em gordura.

Maçãs, bananas e morangos são umas das melhores fontes de carboidratos complexos. Bananas são fáceis de digerir e também carga considerável de potássio, o que ajuda a manter a função nervosa e muscular.

As batatas doces são ricas em carboidratos complexos e ricas em fibras, betacaroteno e vitaminas. Uma batata doce de tamanho médio tem cerca de 25g de carboidratos totais.

Um ótimo aliado no ganho de massa muscular e uma das melhores fontes de carboidratos, carregando 9g de proteínas em cada porção de 100g, com cerca de 60g de carboidratos.

**Proteínas** são macromoléculas biológicas constituídas por uma ou mais cadeias de aminoácidos. As proteínas estão presentes em todos os seres vivos e participam em praticamente todos os processos celulares, desempenhando um vasto conjunto de funções no organismo, como a replicação de ADN, a resposta a estímulos e o transporte de moléculas. Muitas proteínas são enzimas que catalisam reações bioquímicas vitais para o metabolismo. As proteínas têm também funções estruturais ou mecânicas, como é o caso da actina e da miosina nos músculos e das proteínas no citoesqueleto, as quais formam um sistema de andaimes que mantém a forma celular. Outras proteínas são importantes na sinalização celular, resposta imunitária e no ciclo celular. As proteínas diferem entre si fundamentalmente na sua sequência de aminoácidos, que é determinada pela sua sequência genética e que geralmente provoca o seu enovelamento numa estrutura tridimensional específica que determina a sua atividade.


## Tipos de Proteína

Proteína animal: tem todos os aminoácidos essenciais que o corpo precisa. Alimentos ricos em proteína animal: Carne de frango; Carne de vaca; Queijo; Salmão grelhado; Pescada; Ovo; Iogurte; Leite.

Proteínas vegetais: tem um menor valor biológico, com falta de alguns aminoácidos. Alimentos ricos em proteína vegetal: Soja; Quinoa; Trigo sarraceno; Milhete; Lentilhas; Tofu; Feijão; Ervilhas; Arroz cozido.

A vantagem de consumir alimentos ricos nestas proteínas é que consumimos em apenas 1 alimento todos os aminoácidos limitantes no organismo.

# Gorduras

 As gorduras boas possuem componentes nutricionais importantes e oferecem muitos benefícios à saúde.

As gorduras possuem alguns componentes nutricionais importantes, como minerais (garantem ossos saudáveis, ajudam o sistema imunológico e mantêm níveis de energia), ferro (sua falta pode levar à anemia e à fadiga) e proteínas.

Alimentos ricos em gorduras:

- .Carne vermelha;
- .Abacate;
- .Ovos;
- .Queijo;
- .Nozes;
- .Chocolate amargo;
- .Azeitonas;
- .Salmão

**Vitaminas** são compostos orgânicos e nutrientes essenciais de que o organismo necessita em pequenas quantidades para o normal funcionamento do seu metabolismo.

As vitaminas são classificadas como hidrossolúveis ou lipossolúveis, dependendo se se dissolvem na água ou em lípidos. Nos seres humanos existem 13 vitaminas, das quais quatro são lipossolúveis (A, D, E e K) e nove são hidrossolúveis (as 8 vitaminas B e a vitamina C).

Cada vitamina é geralmente usada em várias reações, pelo que a maior parte tem diversas funções.



## Vitamina A

### Fontes alimentares:

Fígado, laranjas, frutos amarelos, hortícolas folhosas, cenouras, abóboras, espinafres, peixe, leite e leite de soja.

## Vitamina B

### Fontes alimentares:

Carne de porco, aveia, arroz integral, vegetais, batatas, fígado, ovos.

Lacticínios, bananas, feijão verde, espargos.

Carne, peixe, ovos, diversos vegetais, cogumelos e frutos secos.

Carne, bróculos, abacates.

Carne, vegetais, frutos secos, bananas.

Gema de ovo crua, fígado, amendoins, hortícolas folhosa.

Hortícolas folhosas, massa, pão, cereais, fígado.

Carne e outros produtos animais.

## Vitamina C

Fontes alimentares:

Diversas frutas e vegetais, fígado.

## Vitamina D

Fontes alimentares:

Peixe, ovos, fígado, cogumelos.

## Vitamina E

Fontes alimentares:

Diversas frutas e vegetais, nozes e sementes.

## Vitamina K

Fontes alimentares:

Hortícolas como o espinafre, gema de ovo, fígado.

As vitaminas são nutrientes importantes para o nosso organismo e seu bom funcionamento, pois ajudam a evitar muitas doenças.

Os sais minerais são substâncias inorgânicas contendo cátions e íons metálicos. Eles são necessários ao corpo por serem responsáveis pelo bom funcionamento do metabolismo (conjunto de reações químicas catalisadas por enzimas). Sem o bom funcionamento do metabolismo, o corpo não reage de forma eficiente no combate às doenças e a cicatrização dos ferimentos, por exemplo. Os Sais Minerais são nutrientes que fornecem substâncias importantes como sódio, potássio, cálcio e ferro e etc. Encontramos sais minerais na água, nas frutas, nos legumes, nas verduras, nos frutos do mar, no leite e em diversos outros alimentos.

## **Ferro**

Principais fontes:

- .Carnes;
- .figado;
- .Frango;
- .Ovo;

## **Fósforo**

Principais fontes:

- .Carnes;
- .Porco;
- .Frango;
- .Repolho.

## **Magnésio**

Principais fontes:

- .Legumes;
- .Nozes;

## **Potássio**

Principais fontes:

- .Carne;
- .Leite;
- .Frutas;
- .vegetais;

## **Sódio**

Principais fontes:

- .Sal;
- .Alimentos processados.

**Zinco** - Atua no controle cerebral dos músculos; ajuda na respiração dos tecidos, participa no metabolismo das proteínas e carboidratos. Sua falta provoca a diminuição dos hormônios masculinos e favorece o diabetes.

**Flúor** - Previne doenças dos rins, micose, dilatação das veias, cálculos da vesícula e paralisia. Flúor e fluoreto são necessários para que o cálcio seja depositado aos ossos. Este e outros minerais como boro, cromo, cloreto, cobre, manganês, molibdênio, selênio, silício, enxofre e vanádio são necessários para a saúde em quantidades extremamente reduzidas. Uma dieta normal provê as quantidades necessárias destes elementos.

## **Peso e composição corporais**

O IMC (índice de massa corporal), pode ser insuficiente para uma análise fiel da composição corporal de uma pessoa.

Uma das maneiras de saber se o seu peso está adequado à sua altura é calculando o Índice de Massa Corporal (IMC). O resultado dessa fórmula matemática poderá indicar, por exemplo, se você está com peso adequado, se apresenta magreza, sobrepeso ou obesidade.

Fórmula:

$$\text{IMC} = P(\text{peso em quilos})/A^2 (\text{altura x altura, em metros})$$

## **Educação Alimentar**

Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional.

## **Antropologia da Nutrição**

No Brasil, destacam-se os cientistas Luís Câmara Cascudo e seus estudos inaugurais sobre pratos típicos brasileiros, e Gilberto Freire e seus estudos sobre o açúcar na culinária e na economia nacionais.

A antropologia da alimentação inclui os seguintes temas principais: simbolismo da alimentação (comidas sagradas, tabus religiosos envolvidos na alimentação, comidas e cultura popular, mitos alimentares), alimentação e processos de interação social (hábitos alimentares e classes sociais, dieta e "modus vivendi", transformações da alimentação e modernidade, alimentação e etnicidade) alimentação e saúde física (dieta e exercícios, engenharia nutricional, transgênicos e seu impacto na alimentação hodierna).



## **Suplemento Alimentar**

Os suplementos alimentares são preparações destinadas a complementar a dieta e fornecer nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos ou aminoácidos, que podem estar faltando ou não podem ser consumidos em quantidade suficiente na dieta de uma pessoa.

Os suplementos alimentares para fisiculturismo são usados por praticantes de atividade física, mais comumente em praticantes de musculação, proporcionando nutrientes essenciais como proteínas, carboidratos, minerais, vitaminas etc.

# Desnutrição

Desnutrição é uma condição em que ocorrem problemas de saúde como resultado de uma dieta com consumo insuficiente ou excessivo de nutrientes.

O consumo insuficiente de nutrientes denomina-se subnutrição e o consumo excessivo supernutrição.

A causa mais comum de subnutrição é a indisponibilidade de alimentos de qualidade.

A melhoria da nutrição é uma das formas mais eficazes de ajuda ao desenvolvimento. A amamentação permite diminuir a incidência de desnutrição e morte em crianças.

O tratamento hospitalar está recomendado para casos de desnutrição grave com complicações de saúde. O tratamento geralmente consiste em tratar a hipoglicemia e hipotermia, revertendo a desidratação e alimentando gradualmente a pessoa.

## Obesidade

Obesidade é uma condição médica em que se verifica acumulação excessiva de tecido adiposo ao ponto de poder ter impacto negativo na saúde. Uma pessoa é considerada obesa quando o seu índice de massa corporal (IMC) é superior a 30 kg/m<sup>2</sup>, e com excesso de peso quando o seu IMC é superior a 25–30 kg/m<sup>2</sup>. O IMC é calculado dividindo o peso da pessoa pelo quadrado da sua altura. A obesidade aumenta a probabilidade de ocorrência de várias doenças, em particular de doenças cardiovasculares, diabetes do tipo 2, apneia do sono obstrutiva, alguns tipos de cancro, osteoartrite, e depressão.

## Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, que visa orientar as pessoas para uma dieta mais saudável. É um guia alimentar geral que demonstra como deve ser a alimentação diária para uma população saudável, acima de 2 anos de idade.



Imagem: Nova proposta dos Estados Unidos em 2011.  
Wikipédia, a enciclopédia livre. Pirâmide Alimentar.

Cada parte da pirâmide representa um grupo de alimentos e o número de porções recomendadas diariamente. Na alimentação diária, devemos incluir sempre todos os grupos recomendados para garantir os nutrientes que nosso organismo necessita. Os alimentos que precisam ser consumidos em maior quantidade estão na base da pirâmide; os que precisam ser consumidos em menor, no topo.

Para sabermos o número correto de porções diárias a serem ingeridas de cada grupo de alimentos, é necessário observar as calorias diárias que cada indivíduo necessita.

Portanto, é necessário que o profissional da área de nutrição planeje o programa alimentar, pois este varia conforme sexo, peso, idade, altura e necessidades individuais. Em média, a maioria dos indivíduos necessita de, pelo menos, um número mínimo de porções dentro das variações recomendadas.

## Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida

Só tem saúde quem tem qualidade de vida, o que perpassa pelo equilíbrio.



Para um nutricionista definir o plano alimentar de uma pessoa ele a avalia de forma única, considerando quem é esta pessoa, quais as suas reais necessidades, antropometria, sinais e sintomas clínicos, exames bioquímicos e também considera qual é o momento e reais condições de vida desta pessoa.

Uma doença pode acontecer, mas se a pessoa tiver uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável certamente ela poderá enfrentar melhor esta situação.

Não adianta achar que uma pessoa terá o melhor desempenho no tratamento de uma doença, no ganho de massa muscular, na queima de gordura ou na beleza da pele se suas células não “funcionarem” corretamente.

Nosso corpo é formado por células e nossas células precisam de nutrientes, que são vitaminas, minerais, fibras, fitoquímicos, etc. Estes nutrientes compõem os alimentos e o consumo deles pode ativar nosso sistema de defesa, fazendo com que o nosso organismo funcione bem.

É preciso considerar que não há um único alimento que possa fazer todo o bem. O que deve haver é uma variedade de alimentos entre as refeições.

É necessário ter uma alimentação saudável. A maior ingesta deve ser de comida natural e variada ao longo do dia.

Na alimentação não tem mágica nem moda, tem equilíbrio.

A boa saúde depende do equilíbrio do corpo, e seu desequilíbrio é o responsável pelas doenças.

IMC (kg/m <sup>2</sup> ) comorbidades	Classificação	Risco de
<18,50	baixo peso	baixo (mas risco de outros problemas)
18,50–24,99	variação normal	médio
25,00–29,99	pré-obesidade	aumentado
30,00–34,99	obesidade classe I	moderado
35,00–39,99	obesidade classe II	grave
≥40,00	obesidade classe III	muito grave

Calcula-se o IMC dividindo o peso do indivíduo pelo quadrado da sua altura, através da seguinte forma:

$$\text{IMC} = \frac{m}{h^2}$$



## **Nutrição e Saúde**

O excesso de massa corporal está associado a várias doenças, em particular doenças cardiovasculares, diabetes do tipo 2, apneia do sono, alguns tipos de cancro, osteoartrite e asma. Em consequência destes factores, determina-se que a obesidade contribui para a diminuição da esperança de vida.

## Referências Bibliográficas

Sobre o autor:

Wikipédia, a enciclopédia livre. Proteína.

Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Prote%C3%ADna>

Redação. Redação Minha Vida. Alimentos ricos em proteína: benefícios e como aumentar absorção.

Disponível em:

<https://www.minhavidade.com.br/alimentacao/materias/30936-alimentos-ricos-em-proteina-beneficios-e-como-aumentar-absorcao>

Mariana Bueno. Dicas de Mulher. 10 alimentos ricos em gordura que você pode (e deve) incluir na sua dieta.

Disponível em:

<https://www.dicasdemulher.com.br/alimentos-ricos-em-gordura-que-voce-deve-comer/>

Wikipédia, a enciclopédia livre. Vitamina.

Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Vitamina>

Redação. Minha Saúde. Fontes de vitaminas e minerais são fundamentais para boa saúde.

Disponível em:

<https://minhasaude.proteste.org.br/fontes-de-vitaminas-e-minerais-sao-fundamentais-para-boa-saude/>

Wikipédia, a enciclopédia livre. Sais Minerais.

Disponível em:

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Sais\\_minerais](https://pt.wikipedia.org/wiki/Sais_minerais)

Design instrucional e pesquisa em: 16/04/2020

## Referências Bibliográficas

Sobre o autor:

Guilherme Renke. Rio de Janeiro. Qual é a diferença entre emagrecer e modificar a composição corporal?

Disponível em:

<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2016/07/qual-e-diferenca-entre-emagrecer-e-modificar-composicao-corporal.html>

Ministério da Saúde. O que é IMC?

Disponível em:

<https://www.saude.gov.br/artigos/781-atividades-fisicas/40389-o-que-e-imc>

Wikipédia, a enciclopédia livre. Antropologia da alimentação.

Disponível em:

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Antropologia\\_da\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o](https://pt.wikipedia.org/wiki/Antropologia_da_alimenta%C3%A7%C3%A3o)

Wikipédia, a enciclopédia livre. Suplemento Alimentar.

Disponível em:

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Suplemento\\_alimentar](https://pt.wikipedia.org/wiki/Suplemento_alimentar)

Wikipédia, a enciclopédia livre. Pirâmide Alimentar.

Disponível em:

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A2mide\\_alimentar](https://pt.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A2mide_alimentar)

Bia Dorazio. Nutrição, saúde e qualidade de vida.

Disponível em:

<http://g1.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/blog/nutricao-pratica/post/nutricao-saude-e-qualidade-de-vida.html>

Design instrucional e pesquisa em: 16/04/2020

## Referências Bibliográficas

Sobre o autor:

Wikipédia, a enciclopédia livre. Light (nutrição).

Disponível em:

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Light\\_\(nutri%C3%A7%C3%A3o\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Light_(nutri%C3%A7%C3%A3o))

Wikipédia, a enciclopédia livre. Dietético.

Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Diet%C3%A9tico>

Cristiane Coronel. Nutricionista.Taeq. Alimentos diets: 7 doces dietéticos para quem precisa substituir o açúcar. Conquiste sua vida.

Disponível em:

[https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/alimentos-diets-7-doces-dieteticos-para-quem-precisa-substituir-o-acucar\\_a6194/1](https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/alimentos-diets-7-doces-dieteticos-para-quem-precisa-substituir-o-acucar_a6194/1)

Tamara Mazaracki.Nutrologia - CRM 52301716/RJ.Diet e light: entenda as diferenças e cuidados ao consumir cada um.

Disponível em:

<https://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/20504-diet-e-light-entenda-as-diferencas-e-cuidados-ao-consumir-cada-um>

Secretaria especial do desenvolvimento social. Educação Alimentar e Nutricional.

Disponível em:

<http://mds.gov.br/assuntos/seguranca-alimentar/alimentacao-saudavel/educacao-alimentar-e-nutricional>

Design instrucional e pesquisa em: 16/04/2020

## Referências Bibliográficas

Sobre o autor:

Wikipédia, a enciclopédia livre.Patologia.

Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Patologia>

Drª Letícia Musselli. Tratamento de Doenças – Dietoterapia.

Disponível em:

<https://www.nutricionistavalinhos.com.br/tratamento-de-doencas-dietoterapia/>

Wikipédia, a enciclopédia livre.Nutrição enteral.

Disponível em:

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Nutri%C3%A7%C3%A3o\\_enteral](https://pt.wikipedia.org/wiki/Nutri%C3%A7%C3%A3o_enteral)

Wikipédia, a enciclopédia livre.Nutrição enteral.

Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Desnutri%C3%A7%C3%A3o>

Wikipédia, a enciclopédia livre.Obesidade.

Disponível em:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Obesidade>

Design instrucional e pesquisa em: 18/04/2020