***Obs: Em todas as páginas, ao clicar na imagem do topo, deve ir para a página inicial (índex.html)***

Nome da página: index.html

|  |
| --- |
| http://www.nutricaoemfoco.com/wp-content/themes/nutricaoemfoco2/images/bg_banner.jpg  Página Inicial | Artigos | Quem Somos | Contato  **Seja bem-vindo a Nutrição em Foco!**    No website **Nutrição em Foco** você encontrará muita informação sobre como cuidar melhor de sua saúde por meio de uma alimentação equilibrada segundo as suas necessidades.  Usando a barra de navegação no topo, você pode visualizar nossos artigos, saber mais sobre nós e como entrar em contato.  Resultado de imagem para refeição saudável |

Nome da página: artigos.html

|  |
| --- |
| http://www.nutricaoemfoco.com/wp-content/themes/nutricaoemfoco2/images/bg_banner.jpg  Página Inicial | Artigos | Quem Somos | Contato  **Artigos**  **Comer peixe pode prevenir câncer?**  Todos nós já ouvimos falar muito sobre os benefícios dos peixes em nossa alimentação. Como fontes de Ômega 3, ajudam no desenvolvimento de nosso sistema nervoso central, sendo então recomendado seu consumo para todas as pessoas, principalmente aqueles que desenvolvem muitas “atividades mentais”, como é o caso dos estudantes. Entretanto, há pouco tempo já se […]  **Nutrição esportiva para campeões**  Dizem que os grandes artistas não são feitos, não nascem. O mesmo poderia ser dito para os atletas. É claro, a genética desempenha um papel importante na diferenciação entre um atleta e um verdadeiro campeão dos esportes, mas para ser capaz de atingir esse status lendário no “Hall of Fame” de algum esporte, uma aspirante a […]  **Uma colher de açúcar levará seu filho ao sobrepeso?**  A obesidade infantil está em ascensão. De acordo com uma pesquisa recente da entidade americana Exame Nacional de Saúde e Nutrição (NHANES), quase um terço das crianças americanas pode ser descrito como em excesso de peso – um aumento de quase 20 por cento a partir de um estudo de uma década atrás. Felizmente, há muito que os […] |

Nome da página: quem-somos.html

|  |
| --- |
| http://www.nutricaoemfoco.com/wp-content/themes/nutricaoemfoco2/images/bg_banner.jpg  Página Inicial | Artigos | Quem Somos | Contato  **Quem Somos**  Nossa equipe é pequena, porém é composta por pessoas interessadas no assunto e dispostas a pesquisar e garantir informações úteis a sua saúde e bem estar. A equipe faz questão de ressaltar que as informações aqui prestadas não dispensam a avaliação de um profissional de saúde.  **Marcelle França Lima**  Aluna de Nutrição Bacharelado da Universidade Federal de Sergipe, atua nesse site na intenção de conhecer melhor o universo da Nutrição e prestar informações a partir de pesquisas e de seu aprendizado.  **Christiano Lima Santos**  Graduado em Ciência da Computação, atua como profissional autônomo e professor da Universidade Federal de Sergipe. Atua neste site na parte de avaliação e seleção de tecnologias, bem como na implementação de novas soluções que visem auxiliar o dia-a-dia de quem frequenta o site. |

Nome da página: contato.html

Endereço para a conta no Twitter: https://twitter.com/RedeNutricao (abrir em nova aba)

|  |
| --- |
| http://www.nutricaoemfoco.com/wp-content/themes/nutricaoemfoco2/images/bg_banner.jpg  Página Inicial | Artigos | Quem Somos | Contato  **Contato**    Você pode entrar em contato conosco por meio do e-mail [webmaster@nutricaoemfoco.com](mailto:webmaster@nutricaoemfoco.com) .  Além disso, pode nos seguir no Twitter por meio de nossa conta @RedeNutricao . |

Nome da página: artigo01.html

|  |
| --- |
| http://www.nutricaoemfoco.com/wp-content/themes/nutricaoemfoco2/images/bg_banner.jpg  Página Inicial | Artigos | Quem Somos | Contato  **Comer peixe pode prevenir câncer?**  Todos nós já ouvimos falar muito sobre os benefícios dos peixes em nossa alimentação. Como fontes de Ômega 3, ajudam no desenvolvimento de nosso sistema nervoso central, sendo então recomendado seu consumo para todas as pessoas, principalmente aqueles que desenvolvem muitas “atividades mentais”, como é o caso dos estudantes.  Entretanto, há pouco tempo já se pesquisa outra possível importância do consumo de peixes: sua capacidade de prevenir o surgimento de cânceres. É possível? Se sim, como? Para entendermos um pouco melhor, precisamos primeiro entender o que são antioxidantes e seu papel em todo esse processo.  **O que são antioxidantes?**  Antioxidantes são moléculas que podem interagir com segurança com os radicais livres e terminam a reação em cadeia com as mesmas antes de moléculas vitais serem danificadas por tais radicais. Embora existam vários sistemas de enzimas dentro do corpo que eliminam os radicais livres, micronutrientes antioxidantes principais como a *vitamina E*, *beta-caroteno* e *vitamina C* são muito importantes nesse processo.  Além disso, por meio do combate aos radicais livres, evita-se o envelhecimento celular. E quanto menor for o envelhecimento celular, mais saudável será nosso organismo. Assim, consumo de alimentos ricos em antioxidantes é vital para a manutenção de nosso organismo.  O selênio, um mineral que é necessário para o funcionamento adequado de um dos sistemas de enzimas antioxidantes do organismo, é por vezes incluído nesta categoria. O corpo não pode fabricar tal micronutriente então eles devem ser fornecidos por meio de dieta. |

Nome da página: artigo02.html

|  |
| --- |
| http://www.nutricaoemfoco.com/wp-content/themes/nutricaoemfoco2/images/bg_banner.jpg  Página Inicial | Artigos | Quem Somos | Contato  **Nutrição esportiva para campeões**  Dizem que os grandes artistas não são feitos, não nascem. O mesmo poderia ser dito para os atletas. É claro, a genética desempenha um papel importante na diferenciação entre um atleta e um verdadeiro campeão dos esportes, mas para ser capaz de atingir esse status lendário no *Hall of Fame* de algum esporte, uma aspirante a atleta deve passar não somente por muito treinamento intenso, mas também por rigorosas dietas que ajudarão a moldar e fortalecer seu físico.  Assim, ao beber uma quantidade suficiente de água e consumir uma dieta equilibrada, o corpo pode gerar uma grande quantidade de energia que vai ajudar muito no aumento de desempenho atlético superior. Então, quais são alguns dos fatores a serem considerados na concepção de um programa alimentar completo e saudável para um participante de competições esportivas? |

Nome da página: artigo03.html

|  |
| --- |
| http://www.nutricaoemfoco.com/wp-content/themes/nutricaoemfoco2/images/bg_banner.jpg  Página Inicial | Artigos | Quem Somos | Contato  **Uma colher de açúcar levará seu filho ao sobrepeso?**  A *obesidade infantil* está em ascensão. De acordo com uma pesquisa recente da entidade americana *Exame Nacional de Saúde e Nutrição* (NHANES), quase um terço das crianças americanas pode ser descrito como em excesso de peso – um aumento de quase 20 por cento a partir de um estudo de uma década atrás. Felizmente, há muito que os pais podem fazer para evitar que seus filhos tornem-se obesos.  Enquanto muitas pessoas associam que a única forma de conseguir alimentos doces é por meio da introdução do açúcar branco, chamado de sacarose, este é apenas um tipo de açúcar. Há também o açúcar presente em frutas, chamado frutose, e muitos alimentos contêm outros tipos de açúcares tais como xarope de milho e mel. Apesar de todos os açúcares serem carboidratos e após a digestão viajarem através da corrente sanguínea, onde serão usados como combustível para o corpo, açúcares presentes em frutas geralmente são menos nocivos ao nosso organismo do que o açúcar refinado (branco).  Para aqueles lutando contra o problema do peso, os adoçantes, substitutos do açúcar, apresentam baixas calorias, fornecendo sabor com um impacto menor. Entretanto, mesmo os adoçantes não podem ser abusados, pois se consumidos em excesso podem desencadear o efeito inverso, podendo assim contribuir para o desenvolvimento do sobrepeso! |