

LISTA DE ABREVIATURAS

AGMI – Ácidos gordos monoinsaturados

AGPI – Ácidos gordos polinsaturados

AGS – Ácidos gordos saturados

g – Gramas

Kcal – Kilocalorias

mg – Miligramas

Mi – Membros Inferiores

MS - Membros Superiores

NPD – Natação Pura Desportiva

RDA – Recomendações dos Aportes Dietéticos

RDI – Ingestão Diária Recomendada

µg – Microgramas