

UNIFAGOC Centro Universitário Governador
Ozanam Coelho

NUTRIÇÃO ALIADA NA ESTÉTICA:

COMO A ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA PODE
POTENCIALIZAR OS
TRATAMENTOS
ESTÉTICOS.

UBÁ
2023

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1 — ALIMENTAÇÃO COMO BASE: OS GRUPOS ALIMENTARES COMO FONTE DE NUTRIENTES ESSENCIAIS.....	2
CAPÍTULO 2 — DESEMPENHO FUNÇÃO DOS MINEIRAIS E VITAMINAS NO CORPO.....	4
CAPÍTULO 3 — A IMPORTÂNCIA DOS RÓTULOS NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ORIENTAÇÕES PARA UMA ESCOLHA CONCIENTE	6
CAPÍTULO 4 — A IMPORTÂNCIA DA DIETA BALANCEADA NA PREVENÇÃO É TRATAMENTO DA OBESIDADE	9
CAPÍTULO 5 — CULTIVANDO A BELEZA DE DENTRO PARA FORA: A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO PILAR DA ESTÉTICA	11
AUTORES	12

introdução



Uma alimentação balanceada e adequada contribui para os resultados estéticos, pois ela influencia na beleza. Um cardápio saudável pode ajudar a reduzir a oleosidade e deixar a pele bonita, hidratada, livre de manchas, acnes e até mesmo ruguinhas e marcas de expressão. Além disso, também pode melhorar os resultados dos procedimentos corporais. Uma alimentação saudável mantém um corpo saudável e com o metabolismo mais acelerado, o que proporciona um resultado melhor para procedimentos estéticos corporais.



CAPITULO 1



ALIMENTAÇÃO COMO BASE OS GRUPOS ALIMENTARES COMO FONTE DE NUTRIENTES ESSENCIAIS

Os grupos alimentares desempenham um papel muito importante na promoção da saúde, tanto fornecendo energia e nutrientes ao corpo quanto auxiliando nos tratamentos estéticos, possibilitando resultados rápidos e eficazes. Para isso, foi criada a pirâmide alimentar, que se divide em oito camadas, sendo as seguintes:

1. Carboidratos: como massas e cereais (macarrão, arroz, milho e trigo), são fontes de fibras e vitaminas.
2. Legumes, verduras e vegetais: são fontes de vitaminas e minerais.]
3. Frutas: são ricas em vitaminas e antioxidantes, que fortalecem o corpo



4. Leite e derivados: são fontes de cálcio , importante para os osso.
5. Carnes e ovos: são fontes de proteínas e vitaminas do complexo B.
6. Leguminosas e oleaginosas (como feijão e castanhas): são ricas em minerais e fibras.
7. Óleos e gorduras: ajudam a transportar vitaminas do complexo B, mas devem ser consumidos com moderação.
8. Açúcares e doces: têm poucos nutrientes e devem ser evitados.

Ao consumir um pouco de cada camada, se pode obter todos os nutrientes necessários para uma alimentação equilibrada e saudável.



Capítulo 2



DESEMPENHO E FUNÇÃO DOS MINERAIS E VITAMINAS NO CORPO

As vitaminas e minerais desempenham um papel fundamental na manutenção da saúde e na composição corporal. Eles são necessários em pequenas quantidades, mas exercem grande influência nos processos metabólicos e fisiológicos do organismo.

As vitaminas são essenciais para o crescimento e reparação celular, fortalecimento do sistema imunológico, produção de energia e manutenção de tecidos saudáveis. Já os minerais desempenham funções importantes na regulação de fluidos corporais, contração muscular, formação de ossos e dentes, transporte de oxigênio e metabolismo energético.



A deficiência de vitaminas e minerais pode levar a uma série de doenças e problemas de saúde, como anemia, osteoporose, comprometimento do sistema imunológico, e problemas de crescimento e desenvolvimento. Portanto, é essencial manter uma dieta equilibrada e variada, que inclua uma variedade de alimentos ricos em vitaminas e minerais, para garantir uma boa saúde e composição corporal.



Capítulo 3



A IMPORTÂNCIA DOS RÓTULOS NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVE

ORIENTAÇÕES PARA UMA ESCOLHA CONSCIENTE:

Ao comprar um alimento, é importante consultar os rótulos.

Essa prática é importante para fazer uma escolha consciente e saudável. Não é à toa que, ao fazer a leitura dos rótulos, é possível obter informações importantes, como a quantidade de nutrientes por porção e os ingredientes utilizados, entre outras informações. Prezando sempre pelas seguintes informações:

1. Tamanho da porção: ajuda a entender a quantidade de calorias e nutrientes em uma porção determinada.
2. Valor energético: são as calorias por porção daquele determinado alimento.
3. 3- Macronutrientes: Verifique a quantidade de carboidratos, proteínas e gorduras no alimento. Essas informações são úteis para entender a composição do produto e fazer escolhas adequadas para sua dieta



4. Fibras: são importantes para a saúde digestiva e a sensação de saciedade.
5. Açúcares: observe a quantidade de açúcares no produto. Tente escolher alimentos com baixo teor de açúcares adicionados.
6. Sódio: escolha alimentos com menor teor de sódio. O consumo excessivo de sódio pode estar relacionado a problemas de saúde, como pressão alta.
7. Ingredientes: eles são apresentados em ordem decrescente de quantidade. Procure alimentos com ingredientes simples e naturais, evitando produtos com aditivos artificiais, gorduras trans ou excesso de adição de açúcares.
8. Informações adicionais: além das informações nutricionais, verifique se há informações sobre alergênicos (como glúten, leite, soja, etc.) e se o produto contém algum selo de certificação de qualidade ou origem.



Devemos ficar atentos principalmente à ingestão de produtos ultraprocessados, que são extremamente prejudiciais à saúde, gerando muitos problemas com o consumo excessivo. Conseqüentemente, podemos ter obesidade, problemas nos ossos, como a osteoporose, devido à ingestão de corantes que alteram a cor e o sabor dos alimentos, problemas na flora intestinal, principalmente pela presença de organismos modificados em laboratório, entre outras doenças causadas pelo consumo desses alimentos a longo prazo. Além disso, também temos problemas estéticos, como celulite, aumento da acne, envelhecimento precoce, inflamação e retenção de líquidos. Devemos optar por uma dieta equilibrada, rica em alimentos naturais e minimamente processados.

Existem os alimentos in natura, que são aqueles que não passam por nenhum tipo de processamento ou refinamento, ou que são processados e refinados o mínimo possível. Antes de serem consumidos, os alimentos in natura são normalmente livres de hormônios, conservantes, sabores artificiais, corantes e outros produtos químicos e aditivos. Proporcionam muito mais benefícios e nutrientes à saúde e à dieta.

capítulo 4



A IMPORTÂNCIA DA DIETA BALANCEADA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE

A obesidade é uma condição caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, enquanto a composição corporal refere-se à distribuição de massa gorda e massa magra (músculos, ossos, água) no corpo.

Na estética, existem vários tratamentos e protocolos que ajudam no processo de perda de gordura localizada. No entanto, para isso, não basta apenas o tratamento; é necessário seguir uma boa alimentação e praticar exercícios físicos para auxiliar nesse processo. Uma dieta adequada e equilibrada desempenha um papel fundamental tanto na prevenção quanto no tratamento da obesidade. Além disso, é essencial que a alimentação adequada seja acompanhada por um nutricionista, a fim de garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários e evitar a falta de qualquer macronutriente.



Muitas pessoas acreditam que fazer uma dieta rigorosa resultará em um melhor resultado. No entanto, as chamadas "dietas da moda", infelizmente, se não forem seguidas com acompanhamento nutricional, podem gerar o efeito rebote, trazendo ainda mais problemas. Por isso, uma alimentação balanceada é fundamental para obter resultados mais satisfatórios ao paciente.



capítulo 5



CULTIVANDO A BELEZA DE DENTRO PARA FORA: A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO PILAR DA ESTÉTICA

Ao manter uma alimentação nutricional acompanhada por um profissional, é possível obter ótimos resultados nos tratamentos estéticos, tanto faciais quanto corporais, além de promover a melhoria da saúde e do bem-estar. Ao iniciar um tratamento estético, é importante deixar o paciente ciente de que é necessário seguir uma rotina de exercícios físicos e uma dieta adequada, juntamente com os tratamentos estéticos. Dessa forma, os resultados aparecerão mais rapidamente, o que deixará o cliente mais motivado a continuar o tratamento e alcançar o sucesso de forma mais eficiente. Mesmo os procedimentos estéticos mais avançados necessitam do equilíbrio entre esses dois fatores, pois sem eles, os resultados serão demorados e pouco visíveis, o que pode levar o cliente à frustração e desânimo com o tratamento, chegando até mesmo a interrompê-lo antes de completar o protocolo.



A alimentação saudável, além de ajudar na perda de peso em excesso, também pode contribuir para a redução da oleosidade da pele, deixando-a bonita, hidratada e livre de manchas, acne, rugas e marcas de expressão. Além disso, uma alimentação adequada auxilia no fortalecimento e crescimento dos cabelos e unhas, além de contribuir para o tratamento da celulite.



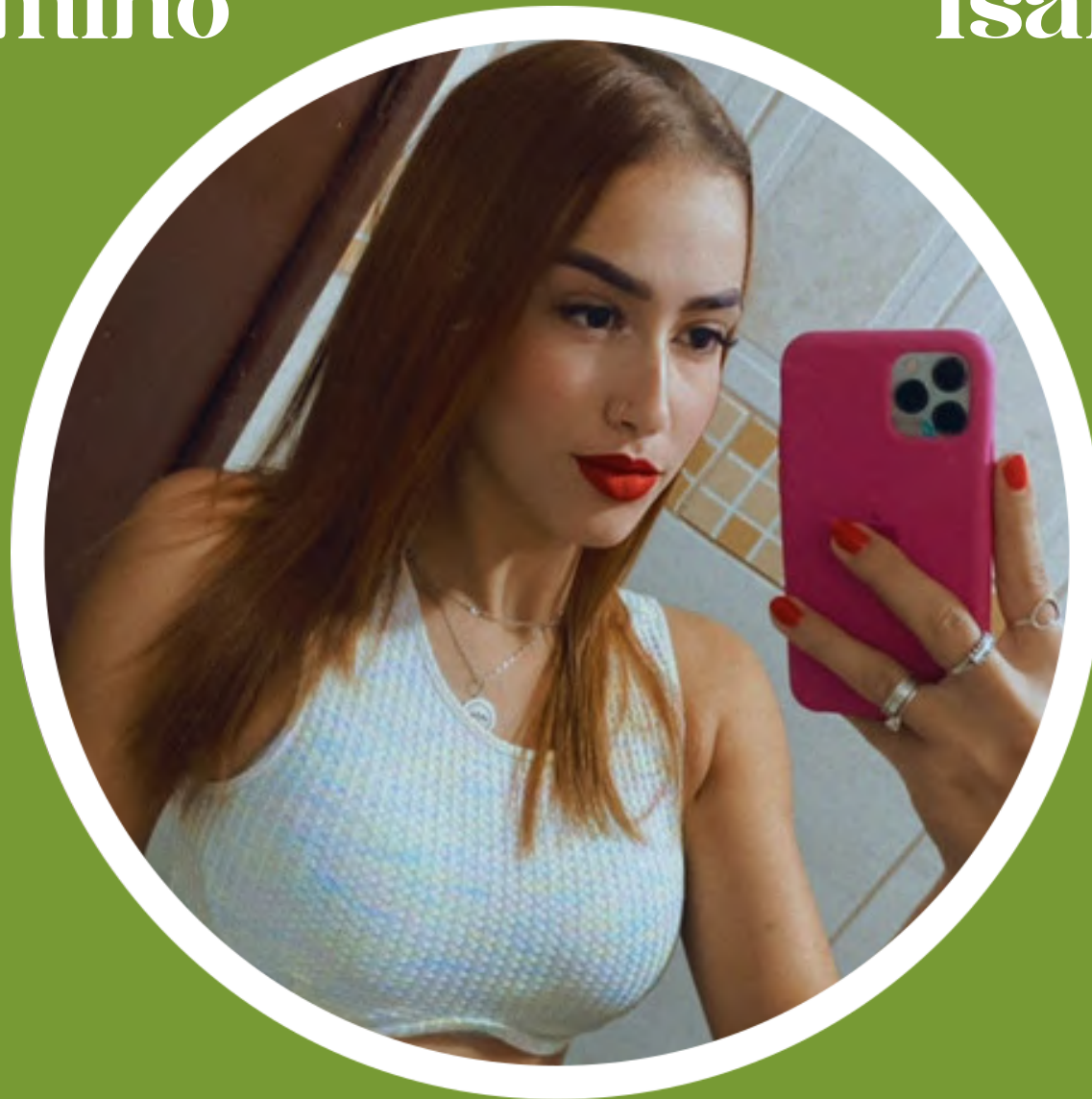
Autoras



Daniella Firmino



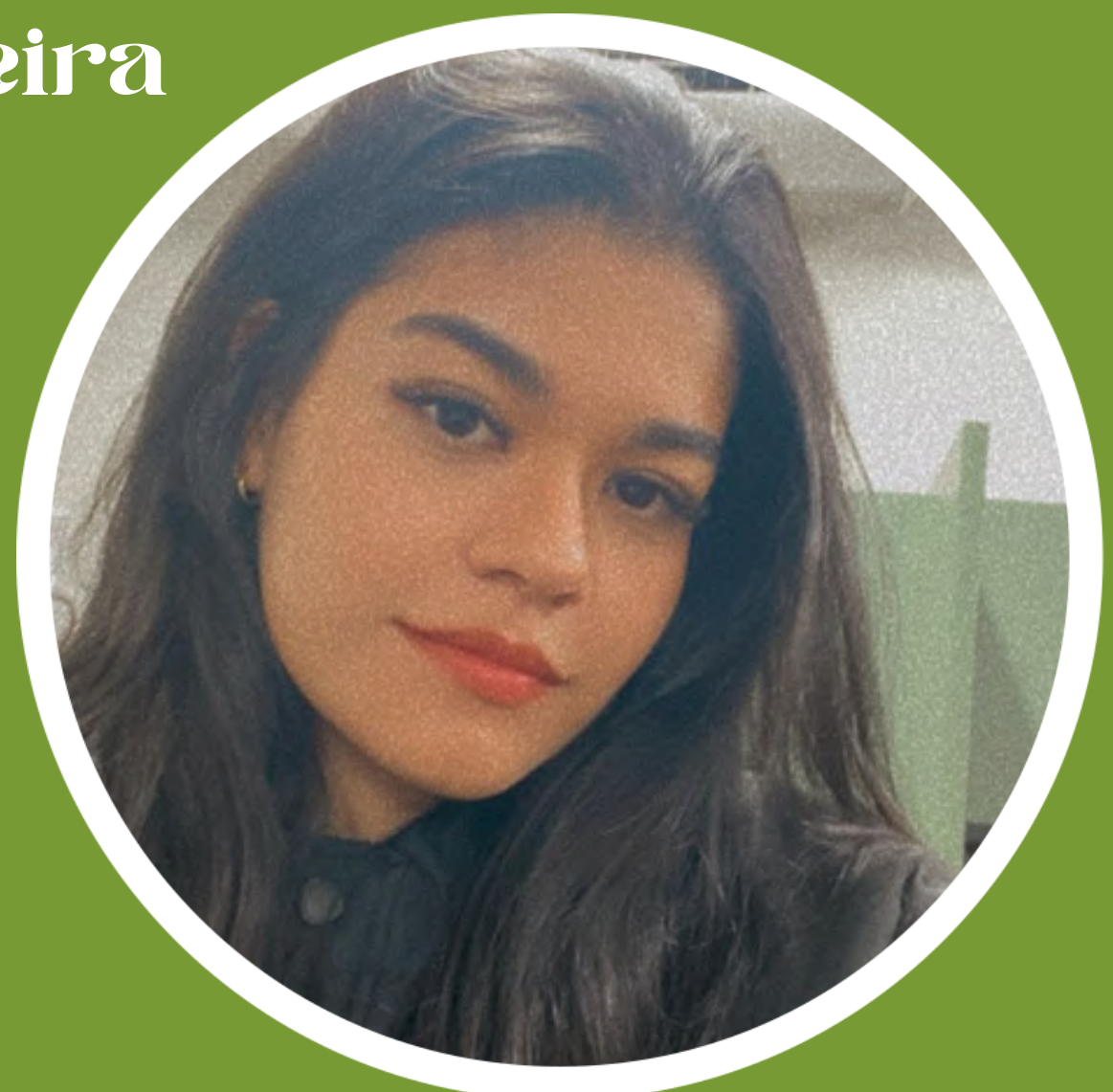
Isabella Almida



Jéssica Vieira



Karen Ferrari



Rachel Diogo 13