

BELEZA NATURAL



AUTORIA:



GABRIELLA
VIEIRA



KAROL
MOREIRA



MARIA CLARA
ALCANTARA



NICOLY
SAMÔR



RAIANE
MIRANDA



SARAH
NASCIMENTO

capítulo 1

GRUPOS ALIMENTARES E SUA IMPORTÂNCIA PARA SAÚDE E ESTÉTICA CORPORAL.



capítulo 1

A pirâmide alimentar é uma ferramenta que organiza os alimentos de acordo com suas funções nutricionais e energéticas, com o objetivo principal de orientar as pessoas para uma alimentação e uma vida mais saudáveis.

Ela é formada desta maneira:

- Alimentos energéticos (base): constituídos pelos carboidratos;
- Alimentos reguladores: constituídos pelas vitaminas, minerais e fibras;
- Alimentos construtores: constituídos pelas proteínas de origem vegetal e animal;
- Alimentos energéticos extras (topo): compostos pelos açúcares, óleos e gorduras em geral.

capítulo 1

Importância da nutrição para a saúde corporal:

O que ingerimos reflete na aparência, portanto, para ter uma aparência saudável e bonita, é de suma importância uma alimentação equilibrada. Uma alimentação balanceada pode prevenir e melhorar algumas disfunções, como flacidez, celulite e estrias.

Uma alimentação balanceada e saudável fornece todos os nutrientes que o corpo precisa para funcionar corretamente. Dietas que excluem algum grupo alimentar, como proteínas ou carboidratos, são prejudiciais à saúde. Por isso, é fundamental seguir uma dieta que tenha o equilíbrio dos grupos alimentares.

A proteína, por exemplo, é um nutriente formado por aminoácidos que ajudam na construção e manutenção de órgãos e tecidos, além de contribuírem na formação de enzimas, hormônios e no fortalecimento do sistema imunológico

capítulo 2

A IMPORTÂNCIA DAS VITAMINAS E MINERAIS PARA SAÚDE CORPORAL



capítulo 2

As vitaminas são substâncias orgânicas fundamentais para a nossa saúde. São essenciais para garantir o bom funcionamento do nosso organismo. Apesar de serem essenciais, as vitaminas não precisam ser ingeridas em grande quantidade. Sua ingestão adequada oferece diversos benefícios ao nosso organismo, como o fortalecimento do nosso sistema imunológico e melhora da saúde de unhas e cabelos.

As vitaminas são classificadas em dois grupos:

Hidrossolúveis: aquelas solúveis em água, como a vitamina C e as vitaminas do complexo B.

Lipossolúveis: aquelas que são solúveis em gordura, que se acumulam no fígado e nos tecidos adiposos. Incluindo as vitaminas A, D, E e K.

capítulo 2

Alguns exemplos essenciais de vitaminas essenciais são: A, C, D, E, K e as do complexo B.

Os minerais são micronutrientes essenciais, ou seja, não podem ser sintetizados pelo organismo e devem ser obtidos por meio da alimentação. De modo geral, são responsáveis por garantir o bom funcionamento do organismo, prevenindo o aumento do risco de alterações ósseas, musculares e outras deficiências.

O cálcio, ferro e zinco são exemplos de minerais fundamentais para a saúde.

capítulo 3

LEITURA DE RÓTULOS ALIMENTARES DE ULTRAPROCESSADOS



capítulo 3

Os alimentos ultraprocessados estão sendo cada vez mais consumidos devido à sua praticidade. No entanto, são alimentos prejudiciais e devem ser evitados, pois são ricos em gorduras, sódio e açúcar, além de serem pobres em fibras. Eles são responsáveis por aumentar problemas de saúde como hipertensão, obesidade e doenças cardíacas, estando também associados ao desenvolvimento de câncer.

Uma alimentação desequilibrada em nutrientes pode deixar a pele mais oleosa ou muito seca e agravar a queda de cabelo. Para mantê-los saudáveis, é preciso garantir uma alimentação nutritiva, garantir a ingestão de proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais, evitando alimentos ricos em carboidratos simples e industrializados.

Para ter controle sobre os nutrientes consumidos, é necessário consultar a tabela nutricional dos alimentos.

capítulo 3

Ao analisar, encontramos algumas informações importantes como a porcentagem do valor diário, no entanto essa porcentagem não se aplica a todas as pessoas, pois depende da quantidade de calorias que cada indivíduo deve ingerir por dia.

Outras informações relevantes são a quantidade de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras insaturadas, gorduras trans ou ácidos graxos trans, fibra alimentar, sódio, conservantes e corantes artificiais.

Dicas para uma boa alimentação:

Escolha alimentos ricos em fibras

Opte por alimentos com baixa porcentagem de gorduras saturadas, sódio e gorduras trans.

Compare os rótulos dos produtos e escolha os mais saudáveis.

Invista em alimentos naturais, como frutas, verduras e legumes.

Beba bastante água ao longo do dia.

Reduza o consumo de açúcar.

capítulo 4

OBESIDADE E COMPOSIÇÃO CORPORAL

1KG DE
MÚSCULO



1KG DE
GORDURA



capítulo 4

A obesidade é uma doença que vem crescendo em todo o mundo, e afetando todas as idades. A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura no tecido adiposo.

Devido a má alimentação, o indivíduo pode desenvolver vários problemas de saúde como:

- Diabetes
- Hipertensão
- Dificuldade na locomoção e cuidados básicos
- Diversos tipos de câncer,
- Problemas cardiovasculares.

A obesidade tem aumentado devido a má alimentação desde a infância. Por isso é de extrema importância manter uma boa alimentação e praticar atividades físicas.

Existem diferentes tipos de obesidade:

- Grau 1: É a obesidade de forma leve.
- Grau 2: É a obesidade moderada.
- Grau 3: É a obesidade mórbida.

capítulo 5

CONCLUSÃO



capítulo 5

Concluimos que não adianta querer combater a obesidade, celulite, flacidez, gordura localizada, queda de cabelo ou deficiência nas unhas se não tratarmos a causa desses problemas. Uma nutrição adequada pode ter um impacto positivo na aparência física. O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados provoca inchaço devido à retenção de líquidos, portanto devemos evitar esse tipo de alimento. Uma alimentação rica em vitaminas A, C e E ajudará a combater o surgimento de acnes. As vitaminas do complexo B ajudam a combater a queda de cabelo e a descamação das unhas...

Com uma alimentação balanceada acompanhada por um profissional, os resultados dos procedimentos estéticos serão mais satisfatórios. E não é necessário abrir mão de alimentos habituais que fazem parte da rotina alimentar.

capítulo 5

Muitas pessoas querem eliminar o macarrão, pão, arroz, quando na verdade só precisam ajustar a quantidade adequada. Restrições excessivas podem gerar efeitos negativos como alterações de humor, apetite, sintomas de ansiedade, depressão e problemas relacionados a comer em excesso, entre outros.

Atualmente, a beleza física está diretamente relacionada à autoestima. Portanto, o trabalho do nutricionista não se limita apenas aos resultados internos que esses alimentos podem proporcionar ao organismo, mas também aos efeitos externos visíveis.

[HTTPS://PIXABAY.COM/PT/ILLUSTRATIONS/FRUTAS-VEGETAIS-COMIDA-SAUDAVEL-2198378/](https://pixabay.com/pt/illustrations/frutas-vegetais-comida-saudavel-2198378/)
[HTTPS://COMMONS.WIKIMEDIA.ORG/WIKI/FILE:TIPI_DI_VITAMINE.
JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tipi_di_vitamine.jpg)
[HTTPS://DINAMICAMED.COM.BR/](https://dinamicamed.com.br/)
[HTTPS://PUBLICDOMAINVECTORS.ORG/PT/VETORIAL-GRATIS/ALIMENTOS-PROCESSADOS/51960.HTML](https://publicdomainvectors.org/pt/vetorial-gratis/alimentos-processados/51960.html)
[HTTPS://PXHERE.COM/PT/PHOTO/1430907](https://pxhere.com/pt/photo/1430907)



A PIRÂMIDE ALIMENTAR É UMA FERRAMENTA GRÁFICA QUE ORGANIZA OS ALIMENTOS DE ACORDO COM SUAS FUNÇÕES NUTRICIONAIS E ENERGÉTICAS, COM O OBJETIVO PRINCIPAL DE ORIENTAR AS PESSOAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO E UMA VIDA MAIS SAUDÁVEIS. AO LONGO DESSE LIVRO VOCÊ APRENDERÁ A COMER MELHOR, ENTENDER A IMPORTÂNCIA DOS NUTRIENTES, COMO POR EXEMPLO DAS VITAMINAS E MINERAIS QUE SÃO ESSENCIAIS PARA NOSSA SAÚDE. VEREMOS TAMBÉM SOBRE OS ULTRAPROCESSADOS E SEUS MALEFÍCIOS PARA A SAÚDE, E PARA TER MAIS CONTROLE SOBRE OS INGREDIENTES USADOS NOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS O IDEAL É CONSULTAR A LISTA DE INGREDIENTES E A TABELA NUTRICIONAL. ESTE LIVRO TRATARÁ PRINCIPALMENTE SOBRE A OBESIDADE, SEUS MALEFÍCIOS À SAÚDE, EXPLICAR OS DIFERENTES TIPOS EXISTENTES.

