

UNIFAGOC - Centro Universitário
Governador Ozanam Coelho

NUTRIÇÃO E ESTÉTICA EM HARMONIA

Integrantes
Daniele Peixoto
Lucy Baião
Natany Freitas
Niara Martins
Shyrlei Paiva



SUMARIO

1 INTRODUÇÃO.....	01
2 GRUPOS ALIMENTARES E ESTETICA.....	2,4
3 VITAMINAS E MINERAIS PARA SAUDE	5,8
4 LEITURA DE ROTULOS.....	9,10
5 OBESIDADE E RESULTADOS ESTETICOS.....	11,14
6 CONCLUSÃO.....	15,17

01 INTRODUÇÃO

O projeto integrador, foi realizado pelas alunas; Lucy, Niara, Natany, Shyrlei e Daniele, do 5° período da Graduação de Estética e Cosmética do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho. Orientado pela Professora Ana Amélia

Foi criado um ebook sobre nutrição estética

A nutrição desempenha um papel fundamental na estética porque a saúde e a aparência física estão ligadas à alimentação.

Uma alimentação equilibrada e adequada fornece os nutrientes necessários para manter a saúde da pele, cabelos, unhas e do corpo como um todo

Vem saber um pouquinho mais conosco neste ebook que está recheado de muita informação de qualidade



(Nutrição,2022)



(Clube Expresse,2024)

Capítulo 1

Pirâmide alimentar

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.



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



(Pereira,2022)



(Peixe (imagem: Canva), 2024)

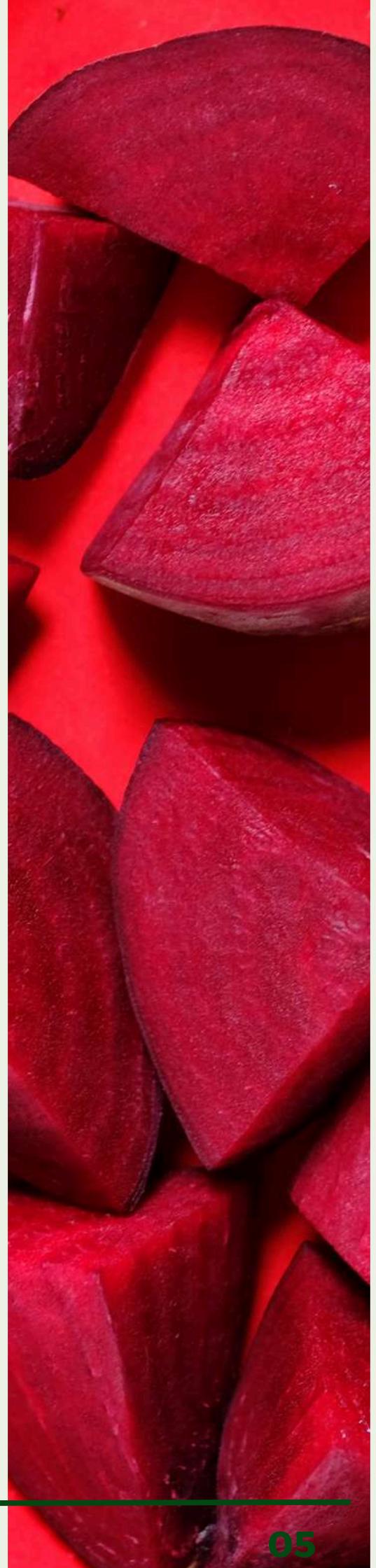


(Carne(imagem:Canva),2024)

Capítulo 2

Vitaminas e minerais

As vitaminas e os minerais são nutrientes essenciais para o funcionamento do corpo humano, onde desempenham diversas funções: regular o metabolismo, fortalecer os sistemas imunológico e cardíaco, atuar no funcionamento cerebral, sendo também importantes para a saúde óssea e estética. Esses nutrientes não são produzidos pelo organismo e devem ser ingeridos de fontes externas, seja dos próprios alimentos ou de suplementos dietéticos.



Os suplementos são formulados para complementar deficiências nutricionais, essenciais para a saúde da pele, cabelo e unhas, que muitas vezes não são obtidas em quantidades suficientes na alimentação diária. Eles visam suprir as necessidades dessas áreas, que podem ser afetadas pelo envelhecimento, genética, hormônios, exposição solar e dieta. Esses produtos oferecem nutrientes essenciais para manter a saúde e prevenir problemas relacionados ao envelhecimento e outras condições adversas.



(vitaminas(imagem: Canva), 2024)



Os minerais antioxidantes como Selênio, Zinco e Cobre protegem a pele dos danos ambientais e internos, prevenindo o envelhecimento.

O Selênio atua na defesa antioxidante e sistema imunológico, combatendo radicais livres.

O Zinco é essencial para a síntese de colágeno, garantindo firmeza e elasticidade à pele.

As vitaminas B6, B9 e B12 estimulam o sistema imunológico e renovam as células, controlando a homocisteína que acelera o envelhecimento.

A Vitamina B1 é crucial para formação de colágeno, cicatrização e tem propriedades antioxidantes.

Esses nutrientes são fundamentais para a saúde da pele e prevenção de danos oxidativos.



Vitamina B3: é essencial para a produção de energia celular (ATP). A deficiência deste nutriente causa uma doença chamada “pelagra”, que significa “pele áspera”.

Vitamina B5: regula a função da barreira epidérmica, retarda o aparecimento dos sinais de envelhecimento precoce, auxilia na cicatrização de feridas e no tratamento de acne.

Vitamina B8: promove o fortalecimento das unhas, o combate à queda de cabelo e a renovação da pele

Vitamina D: é importante para o desenvolvimento da epiderme e para a prevenção de doenças autoimunes, como a psoríase e alopecia areata (queda de cabelos)

Capítulo 3

Leitura de rótulos

A leitura de rótulos de alimentos ultraprocessados é fundamental para compreender como certos ingredientes podem afetar a saúde da pele e do cabelo.

Alimentos vencidos podem conter conservantes, corantes, gorduras trans e outros aditivos que, em excesso, estão relacionados a uma pior saúde dermatológica e capilar. Por exemplo, conservantes como o nitrito e o nitrato, frequentemente presentes em alimentos processados ultraprocessados, podem contribuir para o surgimento de problemas de pele. Da mesma forma, o consumo de gorduras trans presentes em produtos vencidos pode impactar negativamente a saúde da pele e do cabelo, levando à obstrução dos poros e à redução da vitalidade dos fios capilares.



(Rotulo Alimentar(imagem: Canva), 2024)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.



(Rótulo(imagem: Canva), 2024)

As tabelas de informação nutricional dos rótulos de alimentos informam.

Valor energético

Carboidratos

Proteínas

Fibra alimentar

Gorduras totais

Gordura saturada

Gordura trans

Açúcar totais

Açúcar adicionais

Sódio

Portanto, é crucial estar atento à validade dos produtos que consumimos e realizar a leitura cuidadosa dos rótulos para identificar ingredientes prejudiciais à saúde da pele e do cabelo.

Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados é uma forma importante de preservar a saúde dermatológica e capilar, promovendo assim uma melhor qualidade de vida.

Obesidade e composição corporal

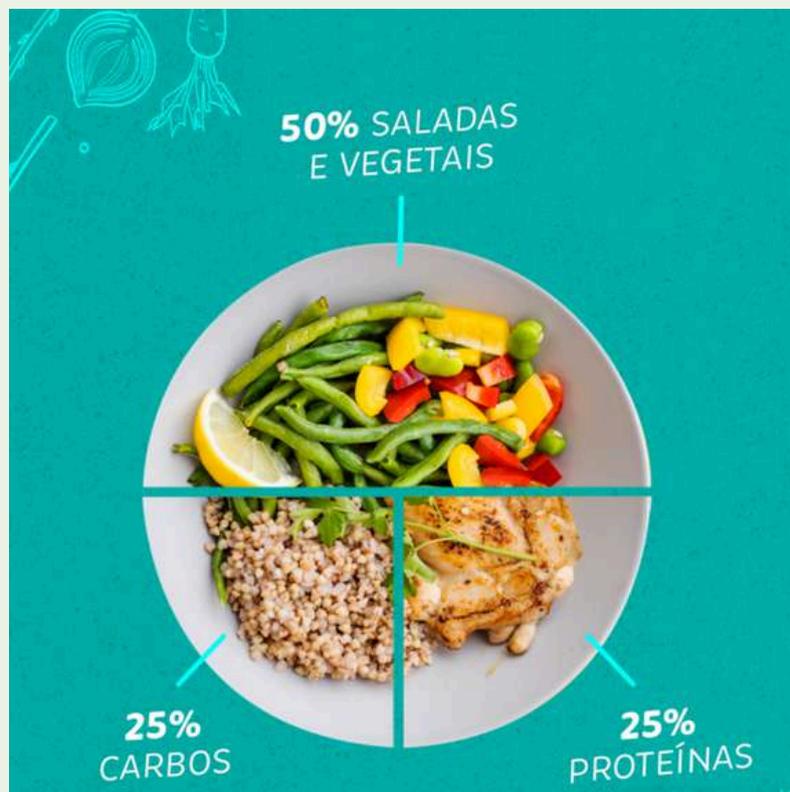


A relação entre obesidade e composição corporal é crucial quando se trata de alcançar resultados estéticos desejados. A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, o que pode afetar negativamente a composição corporal, levando a uma proporção maior de gordura em relação à massa magra (músculos, ossos e órgãos). Isso pode resultar em uma aparência indesejada, como excesso de peso, flacidez e falta de definição muscular.

A alimentação desempenha um papel fundamental na modificação da composição corporal. Uma dieta adequada, combinada com exercícios físicos, pode ajudar a reduzir o percentual de gordura corporal, promover o ganho de massa muscular magra e melhorar a definição corporal. Aqui estão alguns pontos importantes sobre a importância da alimentação adequada para alcançar resultados estéticos desejados:

•Controle de calorias: Consumir uma quantidade apropriada de calorias é essencial para gerenciar o peso corporal. Consumir mais calorias do que o corpo queima leva ao ganho de peso, enquanto consumir menos calorias leva à perda de peso. Para alcançar resultados estéticos desejados, é importante controlar a ingestão calórica de acordo com as necessidades individuais.





(Guia básico,2024)

•Macronutrientes balanceados: Uma dieta equilibrada deve incluir carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis em proporções adequadas. Os carboidratos fornecem energia, as proteínas são essenciais para a construção muscular e as gorduras saudáveis são importantes para a saúde geral e a função hormonal.

•Alimentos nutritivos: Opte por alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Esses alimentos fornecem vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras que são essenciais para a saúde e podem ajudar na perda de peso e na melhoria da composição corporal.

•Controle de porções: O tamanho das porções também é importante para controlar a ingestão calórica. Comer porções adequadas pode ajudar a evitar excessos e a manter um peso saudável.

•Hidratação: Beber bastante água é essencial para manter o corpo hidratado e apoiar processos metabólicos saudáveis.

•Planejamento e consistência: Planejar refeições saudáveis com antecedência e manter uma alimentação consistente ao longo do tempo são fundamentais para alcançar e manter resultados estéticos desejados.



Conclusão

O objetivo deste trabalho é analisar a importância da nutrição e da estética, bem como a importância de uma alimentação equilibrada e variada na promoção da saúde e do bem-estar. Compreender a pirâmide alimentar e os diferentes nutrientes pode orientar as escolhas alimentares e contribuir para uma vida saudável. Além disso, a importância da proteína como nutriente essencial destaca a importância de uma dieta equilibrada que atenda às necessidades do nosso corpo. Este e-book enfatiza a importância das vitaminas e dos minerais como nutrientes essenciais para o funcionamento do corpo humano, destacando seu papel na regulação do metabolismo, melhorando os sistemas imunológico e cardíaco, a função cerebral e a saúde óssea. Enfatize o impacto desses nutrientes na saúde da pele, dos cabelos e das unhas, observando como uma nutrição adequada pode ajudar a manter a saúde e a aparência dessas áreas.

A leitura cuidadosa dos rótulos de alimentos e a atenção à validade dos produtos são essenciais para compreender como certos ingredientes podem afetar a saúde da pele e do cabelo, evitando problemas dermatológicos

Além disso, a relação entre obesidade e composição corporal desempenha um papel crucial na busca por resultados estéticos desejados, sendo fundamental uma alimentação adequada combinada com exercícios físicos regulares. O controle de calorias, a ingestão balanceada de macronutrientes, a escolha de alimentos nutritivos, o controle de porções, a hidratação e o planejamento consistente na alimentação são elementos essenciais para alcançar e manter resultados estéticos desejados.



A alimentação saudável contribui com o aumento da disposição, autoestima, diminuição do estresse e ansiedade, melhora da qualidade do sono, além de prevenir uma série de doenças, ajuda com os cabelos, unhas, pele, humor.

Nutrição aliada a estética se cria uma dupla de sucesso!

Cuide-se



Referências

Philippi, Sonia Tucunduva, et al. "Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos." Revista de nutrição 12 (1999): 65-80.

Saiba como funciona a Pirâmide Alimentar. (2021, outubro 15). Grupo Risotolândia.
<https://risotolandia.com.br/saiba-como-funciona-a-piramide-alimentar/>

Fontes de vitaminas e minerais são fundamentais para boa saúde. (2019, abril 12). PROTESTE Brasil.
<https://minhasaude.proteste.org.br/fontes-de-vitaminas-e-minerais-sao-fundamentais-para-boa-saude/>

Hospital Israelita Albert Einstein. (2023, janeiro 9). Conheça os tipos de vitaminas e para que elas servem no organismo. Vida Saudável | Conteúdos produzidos pelo Hospital Israelita Albert Einstein | O blog Vida Saudável é produzido pelo Hospital Israelita Albert Einstein, onde você encontra conteúdos sobre saúde em geral, bem-estar e qualidade de vida; Hospital Israelita Albert Einstein. <https://vidasaudavel.einstein.br/tipos-de-vitaminas/>

de Souza, R. K. B. (2016, março 10). Vitaminas e minerais: um breve estudo. Monografias Brasil Escola.
<https://monografias.brasilecola.uol.com.br/biologia/vitaminas-minerais-um-breve-estudo.htm>

Referências

Ernsen, K. (2021, fevereiro 4). A LEITURA DE RÓTULOS E A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA. CRN-8; Conselho Regional de Nutricionistas da Oitava Região - CRN-8. <https://crn8.org.br/a-leitura-de-rotulos-e-a-alimentacao-saudavel-e-adequada/>

Zanin, T. (2023, julho 6). Como ler o rótulo dos alimentos (e escolher o melhor) - Tua Saúde. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/como-ler-o-rotulo-dos-alimentos/>

Dias, R. ([s.d.]). noponto - Informativo eletrônico. Pucminas.br. Recuperado 13 de junho de 2024, de <https://portal.pucminas.br/noponto/materia.php?codigo=548>

Saiba mais sobre composição estética corporal - Dr. Francisco Salvia. ([s.d.]). Com.br. Recuperado 13 de junho de 2024, de <https://drfranciscosalvia.com.br/tratamentos/composicao-estetica-corporal>

Souza, R. G. M. de, Gomes, A. C., Prado, C. M. M. do, & Mota, J. F. (2014). Métodos de análise da composição corporal em adultos obesos. Revista de Nutrição, 27(5), 569–583. <https://doi.org/10.1590/1415-52732014000500006>

Composição corporal influencia risco de doenças cardiovasculares. (2021, março 18). ge. <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/post/2021/03/18/composicao-corporal-o-que-e-e-como-influencia-o-risco-cardiovascular.ghtml>