



FRUTAS QUE FAZEM BEM PARA A PELE

*A importância de uma
boa alimentação!*



Quem somos?



Bruna Patricio, 22 anos.



Marluécia Tavares, 22 anos.



Keilla Oliveira, 28 anos



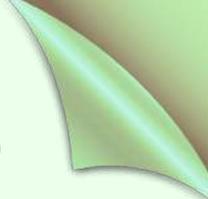
Lillyan Costa, 22 anos.



Gabriela Teixeira, 22 anos.



Sumário



CAPÍTULO 1→ GRUPOS ALIMENTARES.

CAPÍTULO 2→ FRUTAS E SEUS BENEFÍCIOS
PARA A PELE.

CAPÍTULO 3→ A IMPORTÂNCIA DA LEITURA
DE RÓTULOS ALIMENTARES.

CAPÍTULO 4→ A IMPORTÂNCIA DA
ALIMENTAÇÃO ADEQUADA.

CURIOSIDADES→ VOCÊ SABIA?!

CAPÍTULO 5→ CONCLUSÃO



◆ **CAPÍTULO 1** ◆

Grupos Alimentares.

Os grupos alimentares da pirâmide são essenciais para garantir uma alimentação equilibrada, que contribui não só para a saúde, mas também para a estética corporal.

GRAOS E CEREAIS

- ◆ São fontes de energia devido aos carboidratos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais.
- ◆ Escolha sempre versões integrais.

VEGETAIS E LEGUMES

- ◆ Ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes essenciais para a saúde da pele, cabelos e unhas.



◆ CAPÍTULO 1 ◆

Grupos Alimentares.

FRUTAS

◆ Fontes de vitaminas, minerais e fibras.

Podem ajudar na hidratação da pele e no bom funcionamento do organismo.



PROTEÍNAS

◆ Importantes para a construção e reparação dos tecidos do corpo, incluindo músculos e pele.

◆ Fontes incluem carnes magras, peixes, ovos, leguminosas e laticínios.

LATICÍNIOS

◆ Boa fonte de cálcio, essencial para ossos fortes e também importante para unhas e cabelos saudáveis.



◆ CAPÍTULO 1 ◆

Grupos Alimentares.

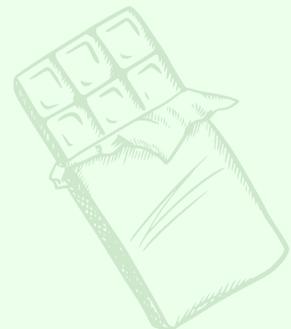
GORDURAS SAUDÁVEIS

- ◆ *Presentes em alimentos como abacate, azeite de oliva e oleaginosas, são importantes para a saúde da pele e do cabelo.*



AÇÚCARES E GORDURAS RUINS

- ◆ *Devem ser consumidos com moderação, pois em excesso podem contribuir para problemas de saúde e afetar negativamente a estética corporal.*



◆ CAPÍTULO 2 ◆

Frutas e seus Benefícios para a Pele!

As frutas são ótimas fontes de vitaminas e minerais que contribuem para a saúde da pele. Aqui estão algumas frutas e sua relação com a saúde da pele.

LARANJA

◆ Devem ser consumidos com moderação, pois em excesso podem contribuir para problemas de saúde e afetar negativamente a estética corporal.



◆ CAPÍTULO 2 ◆

Frutas e seus Benefícios para a Pele!

MORANGO

- ◆ Além de vitamina C, os morangos também contêm ácido cláxico, que pode ajudar a proteger a pele dos raios UV e a reduzir os danos causados pelo sol.



ABACATE

- ◆ Rico em vitamina E, um antioxidante que ajuda a proteger as células da pele dos danos causados pelos radicais livres.
- ◆ O abacate também é uma boa fonte de gorduras saudáveis, que ajudam a manter a pele hidratada.



◆ CAPÍTULO 2 ◆

Frutas e seus Benefícios para a Pele!

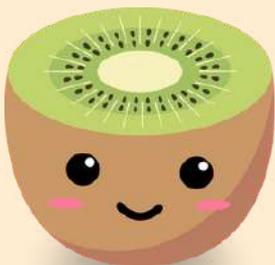
MELÂNCIA

- ◆ Contém vitamina A, que é importante para a renovação celular da pele, ajudando a manter uma pele saudável e radiante.



KIWI

- ◆ Fonte de vitamina C, que auxilia na produção de colágeno e na proteção contra danos causados pelo sol.



◆ CAPÍTULO 3 ◆

A importância da leitura de rótulos alimentares.

A leitura de rótulos alimentares é crucial para identificar e evitar alimentos ultraprocessados que podem impactar negativamente a saúde da pele e dos cabelos. Alimentos ultraprocessados geralmente contêm aditivos, conservantes, gorduras trans, açúcares refinados e outros ingredientes que podem ter efeitos adversos na saúde e na aparência. Ao ler rótulos de alimentos, preste atenção aos seguintes pontos:

LISTA DE INGREDIENTES

◆ Devem ser consumidos com moderação, pois em excesso podem contribuir para problemas de saúde e afetar negativamente a estética corporal.



AÇÚCARES ADICIONADOS

◆ Evite alimentos que contenham uma grande quantidade de açúcares adicionados, xarope de milho rico em frutose ou adoçantes artificiais, pois esses ingredientes podem desencadear problemas de pele, como acne e inflamação.



◆ CAPÍTULO 3 ◆

A importância da leitura de rótulos alimentares.

GORDURAS TRANS E SATURADAS

- ◆ Evite alimentos que contenham gorduras trans e saturadas em excesso, pois essas gorduras podem contribuir para inflamação e problemas de pele.



TEOR DE SÓDIO

- ◆ Alimentos ultraprocessados geralmente têm alto teor de sódio, o que pode levar à retenção de líquidos e afetar a saúde da pele.



◆ CAPÍTULO 3 ◆

A importância da leitura de rótulos alimentares.

ADITIVOS QUÍMICOS

◆ Evite alimentos que contenham uma grande quantidade de aditivos químicos, como aromatizantes artificiais, corantes e conservantes.

◆ Optar por alimentos frescos, naturais e minimamente processados é uma maneira eficaz de promover a saúde da pele e dos cabelos. Incluir frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis na dieta pode contribuir para uma aparência mais saudável e radiante.



◆ **CAPÍTULO 4** ◆

A importância de uma alimentação adequada!

- ◆ *A importância da alimentação adequada para alcançar um resultado estético desejado é fundamental, especialmente quando se trata de obesidade e composição corporal.*
- ◆ *Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, aliada a uma rotina de exercícios físicos, pode ajudar a reduzir o percentual de gordura corporal, aumentar a massa magra e promover um resultado estético mais saudável.*
- ◆ *Ao focar em uma alimentação balanceada, com ênfase em alimentos naturais, como frutas, vegetais, proteínas magras e gorduras saudáveis, é possível controlar a ingestão de calorias e nutrir o corpo adequadamente.*
- ◆ *A consulta a um nutricionista pode ser extremamente benéfica para desenvolver um plano alimentar personalizado, levando em consideração as necessidades individuais e os objetivos estéticos. Lembre-se sempre de que a saúde deve ser prioridade em qualquer busca por resultados estéticos.*

Curiosidades VOCÊ SABIA?!



- ✦ O COCO É UMA FRUTA QUE AUXILIA NA HIDRATAÇÃO DA PELE, RETARDADA O ENVELHECIMENTO, ATUA NA SAÚDE CAPILAR ALÉM DISSO POSSUI PROPRIEDADES ANTIMICROBIANAS.



- ✦ O ABACAXI É UMA FRUTA QUE OFERECE A RENOVAÇÃO CELULAR, HIDRATAÇÃO DA PELE, AUXILIA NA REDUÇÃO DE INFLAMAÇÃO



Curiosidades VOCÊ SABIA?!



- ✦ A MAÇÃ É UMA FRUTA QUE OFERECE HIDRATAÇÃO, AUXILIA NA DESINTOXICAÇÃO DO ORGANISMO, E TAMBÉM NO CLAREAMENTO DA PELE.



- ✦ A PITAYA É UMA FRUTA QUE PROMOVE A SAUDE CAPILAR, ALÉM DE PROMOVER HIDRATAÇÃO E REDUZIR INFLAMAÇÕES.



◆ **CAPÍTULO 5** ◆

Conclusão

- ◆ *Após explorar os diferentes capítulos que abordam temas essenciais para a saúde e estética, fica claro que a nutrição desempenha um papel fundamental na manutenção do bem-estar físico e visual.*
- ◆ *Ao compreender a importância dos grupos alimentares, das vitaminas e minerais, da leitura de rótulos e do impacto da obesidade na composição corporal, podemos tomar decisões mais conscientes em relação à nossa alimentação. Investir em uma dieta equilibrada, rica em alimentos naturais e funcionais, enquanto se evita o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, é crucial para alcançar não apenas uma boa saúde, mas também uma estética corporal desejada.*

