

BELEZA DE DENTRO PARA FORA



"Beleza de dentro pra fora" é muito mais do que uma expressão - representa a essência de como a nossa saúde e bem-estar interior refletem na nossa aparência exterior.

QUEM SOMOS?

Somos do 5º período, e viemos por meio deste projeto compartilhar um pouco sobre a relevância do cuidado com a alimentação saudável e como ela pode contribuir para o bem-estar e a aparência. Estamos empolgadas em abordar esse tema e destacar como a nutrição desempenha um papel fundamental na estética e no bem-estar geral.



**Jocassia Trindade
Melão
Tocantins / MG
20 anos**



**Maria Júlia Teixeira
Astolfo Dutra / MG
20 anos**

Sumario

- 1) Falaremos sobre os grupos alimentares e sua importância para a saúde e estética corporal, incluindo o nosso foco em alimentos antioxidantes.
- 2) A importância das vitaminas e minerais antioxidantes para a saúde e composição corporal.
- 3) A leitura de rótulos alimentares, como foco nos alimentos ultraprocessados que estão relacionados a pior saúde e beleza da pele e cabelos.
- 4) Obesidade e composição corporal estão intimamente ligadas à alimentação para um resultado estético corporal desejado e com ação antioxidante.
- 5) E por fim como ficará a conclusão de nosso trabalho.

Introdução

No universo da estética e cosmética, a conexão entre nutrição e beleza é inegável. A influência direta que a alimentação exerce sobre a saúde da pele, cabelos e unhas é um fator determinante para alcançar resultados estéticos satisfatórios. Neste contexto, compreender como a nutrição anda lado a lado com a estética torna-se imprescindível para profissionais e entusiastas em busca de abordagens holísticas e eficazes no cuidado com a beleza e bem-estar. Por isso neste projeto iremos falar sobre nutrição relacionada a estética e como ela pode impulsionar ainda mais em resultados estéticos. Acompanhe conosco como podemos conciliar estética e nutrição:

Grupos Alimentares e sua importância para saúde e estética corporal



Os grupos alimentares da pirâmide alimentar desempenham um papel importante na promoção da saúde e estética corporal, especialmente devido à ação antioxidante. Confira a importância de cada grupo a seguir:

Frutas e vegetais: Este grupo é rico em vitaminas e minerais antioxidantes, como as vitaminas C e E, que ajudam a combater o estresse oxidativo no organismo. Além disso, as fibras presentes nesses alimentos contribuem para a saúde intestinal, o que, por sua vez, pode refletir na saúde da pele e na composição corporal.

Grãos integrais: Os grãos integrais fornecem carboidratos complexos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais como o selênio, que têm propriedades antioxidantes. Eles são importantes para fornecer energia de forma gradual e contribuir para a saúde geral do organismo.

Proteínas magras: As proteínas magras, como as encontradas em carnes magras, peixes, ovos, laticínios com baixo teor de gordura e leguminosas, são essenciais para a construção e reparo de tecidos no corpo. Elas também fornecem aminoácidos que são importantes para a produção de colágeno, substância que contribui para a elasticidade da pele.

Laticínios ou alternativas: Este grupo fornece cálcio, um mineral importante para a saúde dos ossos e que também tem propriedades antioxidantes. Optar por versões com baixo teor de gordura pode ajudar a manter o equilíbrio saudável.

Gorduras saudáveis: As gorduras saudáveis encontradas em alimentos como abacate, nozes, sementes e óleos vegetais são importantes para a absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) e também possuem propriedades antioxidantes.

A importância das vitaminas e minerais para saúde e composição corporal

As vitaminas e minerais antioxidantes desempenham um papel fundamental na saúde e na composição corporal, e é essencial destacar o valor dos alimentos funcionais que os contêm. Aqui estão alguns pontos relevantes:



Alimentos antioxidantes:



- As vitaminas e minerais antioxidantes desempenham um papel fundamental na saúde e na composição corporal, e é essencial destacar o valor dos alimentos funcionais que os contêm. Aqui estão alguns pontos relevantes:
- Proteção contra danos celulares: As vitaminas C e E, o betacaroteno (precursor da vitamina A) e o mineral selênio são conhecidos por seu papel antioxidante, ajudam a neutralizar os radicais livres que podem causar danos às células. Isso é crucial para a prevenção de doenças e para a saúde geral do organismo.
- Redução do estresse oxidativo: O estresse oxidativo está associado a várias condições, incluindo envelhecimento precoce, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. Os antioxidantes ajudam a reduzir o estresse oxidativo, contribuindo para a proteção do corpo contra esses efeitos prejudiciais.
- Manutenção da função imunológica: Muitos antioxidantes desempenham um papel na manutenção de uma função imunológica saudável, auxiliando na proteção contra infecções e no fortalecimento do sistema imunológico.
- Alimentos funcionais ricos em antioxidantes: Alimentos como frutas cítricas, kiwi, morangos, nozes, sementes, vegetais de folhas verdes escuras, cenoura, batata-doce e legumes em geral são exemplos de fontes ricas em vitaminas e minerais antioxidantes. Incluir esses alimentos na dieta pode contribuir significativamente para a ingestão desses nutrientes benéficos



Ao focar em alimentos funcionais ricos em vitaminas e minerais antioxidantes, é possível promover não apenas a saúde geral, mas também influenciar positivamente a composição corporal, já que uma dieta rica em nutrientes pode contribuir para a manutenção de um peso saudável e para a redução do risco de certas condições relacionadas à composição corporal.

Leitura de rótulos alimentares

A leitura de rótulos alimentares é importante para identificar os alimentos ultraprocessados, que estão associados a impactos negativos na saúde e na beleza da pele e dos cabelos. Aqui estão algumas dicas para a leitura de rótulos:

- **Ingredientes a evitar:** Ao ler os rótulos, procure identificar ingredientes como xarope de milho rico em frutose, gorduras trans, adoçantes artificiais, corantes e conservantes artificiais. Estes são comuns em alimentos ultraprocessados e podem contribuir para o aumento da inflamação no organismo, o que, por sua vez, pode afetar a saúde da pele e dos cabelos.
- **Teor de açúcar:** Alimentos ultraprocessados muitas vezes contêm altos níveis de açúcar adicionado, o que pode levar ao aumento da glicação, um processo que contribui para o envelhecimento da pele e para problemas capilares.
- **Teor de gorduras:** Alguns alimentos ultraprocessados contêm gorduras saturadas e trans em níveis elevados, que podem contribuir para a inflamação e para problemas de pele.
- **Valor nutricional:** Além disso, é importante observar o valor nutricional dos alimentos. Os ultraprocessados geralmente são pobres em nutrientes essenciais como vitaminas, minerais e antioxidantes, que são importantes para a saúde da pele e dos cabelos.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200ml (1 copo)		
Quantidade por porção		
Valor energético	83 kcal = 349 kJ	3%
Carboidratos	9,5 g	3%
Proteínas	6,2 g	8%
Gorduras totais	2,2 g	4%
Gorduras saturadas	1,2 g	5%
Sódio	133 mg	6%
Cálcio	237 mg	24%

*Não contém quantidade significativa de gorduras trans e fibra alimentar

Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal

Ao evitar ou limitar o consumo de alimentos ultraprocessados e ao dar preferência a alimentos frescos, integrais e naturais, é possível promover uma melhor saúde da pele e dos cabelos. Optar por uma dieta rica em frutas, vegetais, proteínas magras e gorduras saudáveis pode ajudar a melhorar a aparência da pele e dos cabelos, fornecendo nutrientes essenciais para sua saúde e beleza.

Obesidade

A obesidade e a composição corporal estão ligadas à alimentação, e uma dieta adequada desempenha um papel importante na busca por um resultado estético corporal desejado, ao mesmo tempo em que pode fornecer ação antioxidante. Aqui estão alguns pontos a considerar:

- Controle de peso: Uma alimentação adequada desempenha um papel fundamental no controle do peso corporal. O consumo equilibrado de nutrientes, incluindo proteínas magras, gorduras saudáveis e carboidratos complexos, pode ajudar a promover a perda de gordura e o ganho de massa muscular magra, contribuindo para uma composição corporal saudável e esteticamente desejada.
- Ingestão de antioxidantes: Além disso, uma alimentação rica em antioxidantes provenientes de frutas, vegetais, nozes e sementes pode ajudar a combater o estresse oxidativo no organismo, o que não apenas contribui para a saúde geral, mas também pode ter impacto na beleza da pele e dos cabelos.
- Redução da inflamação: Alimentos processados, ricos em açúcares adicionados e gorduras trans, podem contribuir para a inflamação no organismo, o que, por sua vez, pode afetar negativamente a saúde da pele e a composição corporal. Optar por uma dieta rica em alimentos naturais e integrais pode ajudar a reduzir esse impacto inflamatório.
- Equilíbrio nutricional: A busca por um resultado estético corporal desejado também requer atenção ao equilíbrio nutricional. A ingestão adequada de proteínas, carboidratos complexos, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais é essencial para atingir esse objetivo.
-



Uma alimentação adequada desempenha um papel crucial na gestão do peso, na promoção de uma composição corporal saudável e na busca por resultados estéticos desejados. Além disso, uma dieta rica em antioxidantes provenientes de alimentos naturais pode contribuir significativamente para a saúde da pele e dos cabelos, proporcionando benefícios estéticos adicionais.

Antes e depois de uma alimentação equilibrada



Conclusão

Uma alimentação qualificada desempenha um papel fundamental na nossa saúde e bem-estar, influenciando não apenas a nossa condição física, mas também a nossa aparência. Escolher alimentos ricos em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e antioxidantes, pode fortalecer o sistema imunológico, melhorar a saúde cardiovascular, aumentar os níveis de energia e contribuir para a manutenção de um peso saudável.

Além disso, uma alimentação equilibrada e adequada pode ser uma aliada importante na perda de peso. Optar por alimentos naturais e nutritivos em vez de opções processadas e ricas em açúcares adicionados pode ajudar a controlar o apetite, regular o metabolismo e promover a queima de gordura de forma mais eficiente.

Ao priorizarmos uma alimentação saudável e balanceada, estamos investindo no nosso bem-estar geral, refletindo não apenas na parte interna do nosso corpo, mas também na nossa aparência externa. Uma pele mais luminosa, cabelos mais fortes e brilhantes e unhas saudáveis são alguns dos benefícios visíveis de uma alimentação qualificada. Portanto, é essencial reconhecer a importância da alimentação como um pilar fundamental para uma vida saudável e equilibrada, capaz de promover não só a perda de peso desejada, mas também uma melhora significativa na nossa aparência física e na nossa qualidade de vida como um todo.

Aqui, ao final de mais um semestre, e agora na reta final do curso, desejamos uma boa sorte na trajetória de cada uma! Que cada desafio seja uma oportunidade de crescimento, que cada conquista seja motivo de orgulho e que a perseverança esteja sempre presente em seu caminho. Estamos torcendo por você em cada passo dessa jornada rumo ao sucesso!



Obrigada!

