

# ALIMENTAÇÃO E ESTÉTICA CORPORAL

RELAÇÕES ENTRE PRÁTICAS E RESULTADOS NA SAÚDE



# INTEGRANTES

Alunas do 5º período de Estética e  
Cosmética, UNIFAGOC



**GABRIELA SILVA TEIXEIRA**



**NICOLY NEIVA**



**FÁTIMA TEIXEIRA**



**THAYSA LOPES**

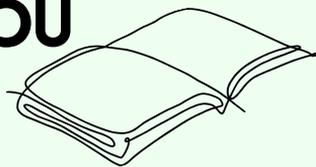
# SUMÁRIO

1. Grupos alimentares e estética corporal
  - 1.1 Grupos alimentares ou pirâmide alimentar
  - 1.2 “você sabia?”
2. Como vitaminas e minerais influenciam na composição corporal
  - 2.1 Vitaminas e minerais
  - 2.2 Influência da alimentação in natura na estética corporal
  - 2.3 O papel do exercício físico e da alimentação saudável para saúde
3. Desvendando os rótulos dos alimentos que prejudicam nossa saúde e beleza
  - 3.1 Alimento in natura x alimento minimamente processado
  - 3.2 Alimento processado x alimento ultraprocessado
4. Obesidade e composição corporal: A importância da alimentação adequada para resultados estéticos
5. Conclusão

# 1- GRUPOS ALIMENTARES E ESTÉTICA CORPORAL

O que é e quais são seus benefícios?

# GRUPOS ALIMENTARES OU PIRÂMIDE ALIMENTAR



É um guia alimentar, sob a forma gráfica, que visa orientar as pessoas para uma dieta mais saudável.

Potencializa os resultados dos tratamentos estéticos;

Ajuda na cicatrização e evita infecção;

Auxilia na saúde da pele, cabelos e unhas.





## GRUPO 1 - CARBOIDRATOS

A base da pirâmide alimentar é composta por alimentos que formam a base da alimentação humana. Neste grupo estão os carboidratos, que fornecem energia para a realização de atividades básicas. Exemplos: Arroz, cereais, massas, pães, raízes.



## GRUPO 2 - VERDURAS E LEGUMES

Acima da base da pirâmide encontram-se as verduras e legumes, que representam a fonte de fibras, vitaminas e minerais. Estes auxiliam no sistema digestivo, fortalecem o sistema imunológico, regulam hormônios e contribuem para a disposição e concentração. Exemplos: Alface, brócolis, berinjela, cenoura.



## GRUPO 3 - FRUTAS

As frutas são fonte de fibras, vitaminas e minerais. O açúcar da fruta (frutose) aumenta de forma rápida o nível de açúcar no sangue, porém, se consumido moderadamente, se torna uma fonte de energia.

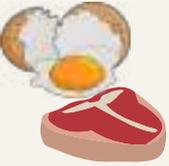
Exemplos: Morango, banana, mamão, goiaba.

## GRUPO 4 - LEITE E DERIVADOS



Localizados na parte intermediária da pirâmide, são excelentes fontes de cálcio, que auxiliam na formação óssea e dental. O leite e seus derivados também fornecem proteínas ao organismo. Exemplos: Queijo, leite, iogurtes.

## GRUPO 5 - CARNES E OVOS



Também na parte intermediária da pirâmide, são fontes de proteína de origem animal. São ricos em ferro e nas vitaminas B6 e B12. Exemplos: Peixe, frango, carne, ovos.

## GRUPO 6 - LEGUMINOSAS E OLEAGINOSAS



As leguminosas, que completam a parte intermediária da pirâmide, representam as fontes de proteína vegetal. Compostas por diferentes tipos de feijão, grão de bico, ervilha, lentilha, castanhas, nozes, avelãs, amendoins, trazem muitos benefícios à saúde e são fontes de ferro, um mineral que combate a anemia e auxilia no transporte de oxigênio.



## GRUPO 7 - ÓLEOS E GORDURAS

Fazem parte do topo da pirâmide alimentar.

Seus benefícios incluem auxiliar no transporte de vitaminas do complexo B, serem fontes de energia e possuem propriedades hidratantes. Exemplo: Azeite, manteiga, óleo de soja.

## GRUPO 8 - AÇÚCARES E DOCES



Localizados no topo da pirâmide, são alimentos ricos em carboidratos simples e não possuem fibras, devendo ser ingeridos de forma moderada. Exemplos: Açúcar, mel, chocolate, sorvete, bolo.



# VOCÊ SABIA?

Óleos e manteigas vegetais podem auxiliar no processo de cicatrização

O inhame é um excelente depurativo do sangue, desintoxica o organismo e dá sensação de saciedade

Frutas vermelhas reduz inflamação e combate ao envelhecimento da pele

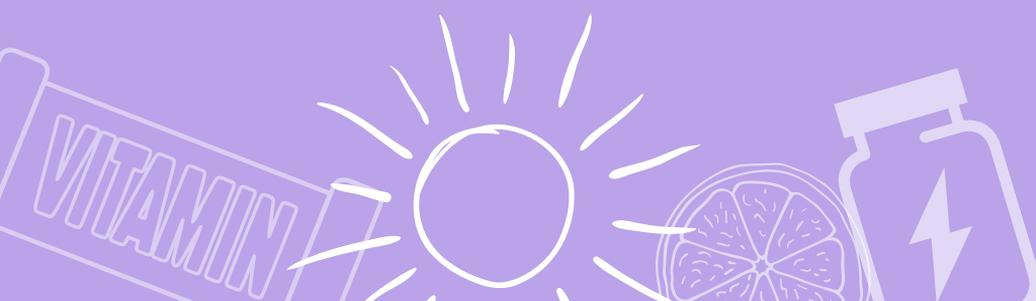
Os principais alimentos ricos em colágeno são a carne vermelha, o frango e o peixe



## **2- COMO VITAMINAS E MINERAIS INFLUENCIAM NA COMPOSIÇÃO CORPORAL**

# VITAMINAS E MINERAIS

As vitaminas e minerais têm uma importância significativa e impacto na saúde. Elas são responsáveis por auxiliar no metabolismo celular, fornecem reações químicas que permitem a absorção de nutrientes, além de desempenharem papéis no metabolismo energético e na defesa antioxidante. Alguns exemplos de vitaminas e minerais incluem: vitamina A, B, C, D e E.



## Vitamina A

Importante para a saúde da epiderme, visão e sistema imunológico. Exemplos: manga, mamão, caju, goiaba, cenoura, couve, etc.



# INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO IN NATURA NA ESTÉTICA CORPORAL

## Vitamina B

Exercem várias funções no organismo, como produção de energia e manutenção da saúde do sistema nervoso, da pele, cabelos e intestino. Exemplos: brócolis, peixes, ovos, carnes bovinas e suínas, etc.

## Vitamina C

Combate a ação degenerativa dos radicais livres e previne o envelhecimento solar. Exemplos: frutas cítricas, pimentão verde, tomate.



# INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO IN NATURA NA ESTÉTICA CORPORAL

## Vitamina D

Auxilia na absorção de cálcio no trato digestivo, contribuindo para a formação e manutenção de ossos e dentes. Exemplos: salmão, ostras, carnes, queijo, leite, ovos.

## Vitamina E

Garante o bom funcionamento do organismo e deixa a pele mais hidratada e rejuvenescida.

Exemplos: óleos vegetais, sementes oleaginosas, etc.



# INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO IN NATURA NA ESTÉTICA CORPORAL

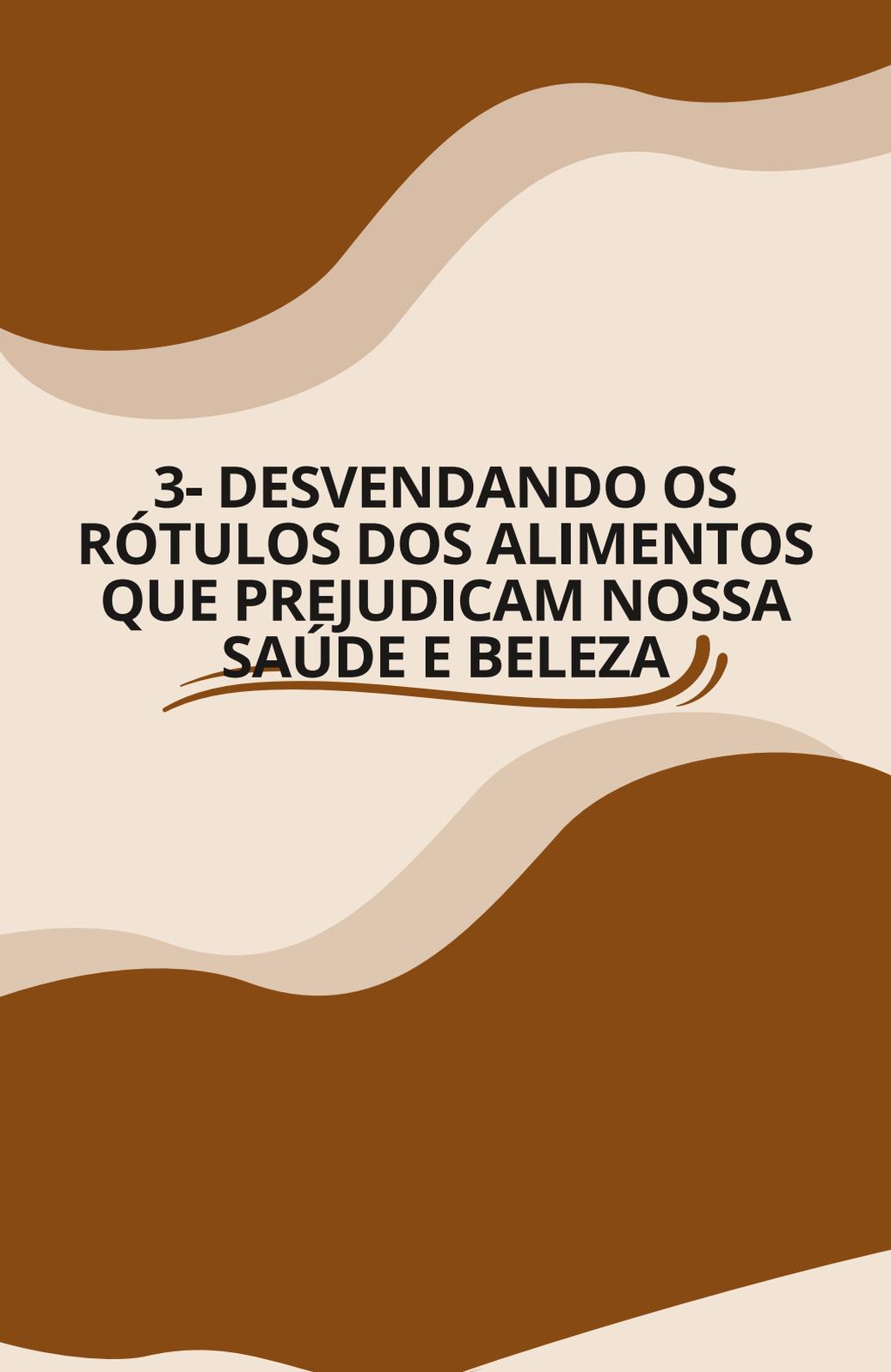
Uma dieta equilibrada e rica em uma variedade de vitaminas e minerais é crucial para promover uma composição corporal saudável e um estilo de vida vibrante.

A prática de exercícios físicos combinada com uma alimentação equilibrada e rica em vitaminas e minerais oferece inúmeros benefícios para o corpo e é essencial para uma vida saudável. Estudos indicam que a suplementação de vitaminas e minerais pode reduzir o estresse oxidativo celular causado por exercícios físicos intensos.

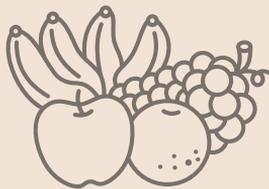
## **O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO E DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A SAÚDE**



O exercício físico fortalece os músculos, melhora a circulação e reduz o estresse, enquanto uma alimentação saudável fornece os nutrientes essenciais para o corpo. Juntos, eles previnem doenças, ajudam a manter o peso ideal e promovem um estilo de vida mais energético e feliz.



**3- DESVENDANDO OS  
RÓTULOS DOS ALIMENTOS  
QUE PREJUDICAM NOSSA  
SAÚDE E BELEZA**



Para falar sobre a importância da leitura de rótulos, é necessário explicar algumas nomenclaturas:

## **ALIMENTO IN NATURA**

**X**

## **ALIMENTO MINIMAMENTE PROCESSADO**

- Alimentos in natura: são alimentos que não sofrem nenhuma alteração. Exemplo: frutas, verduras, ovos, carnes.
- Alimentos minimamente processados: São alimentos que sofreram poucas modificações, como lavagem, corte, trituração e congelamento. Exemplos: frutas secas, arroz, feijão.

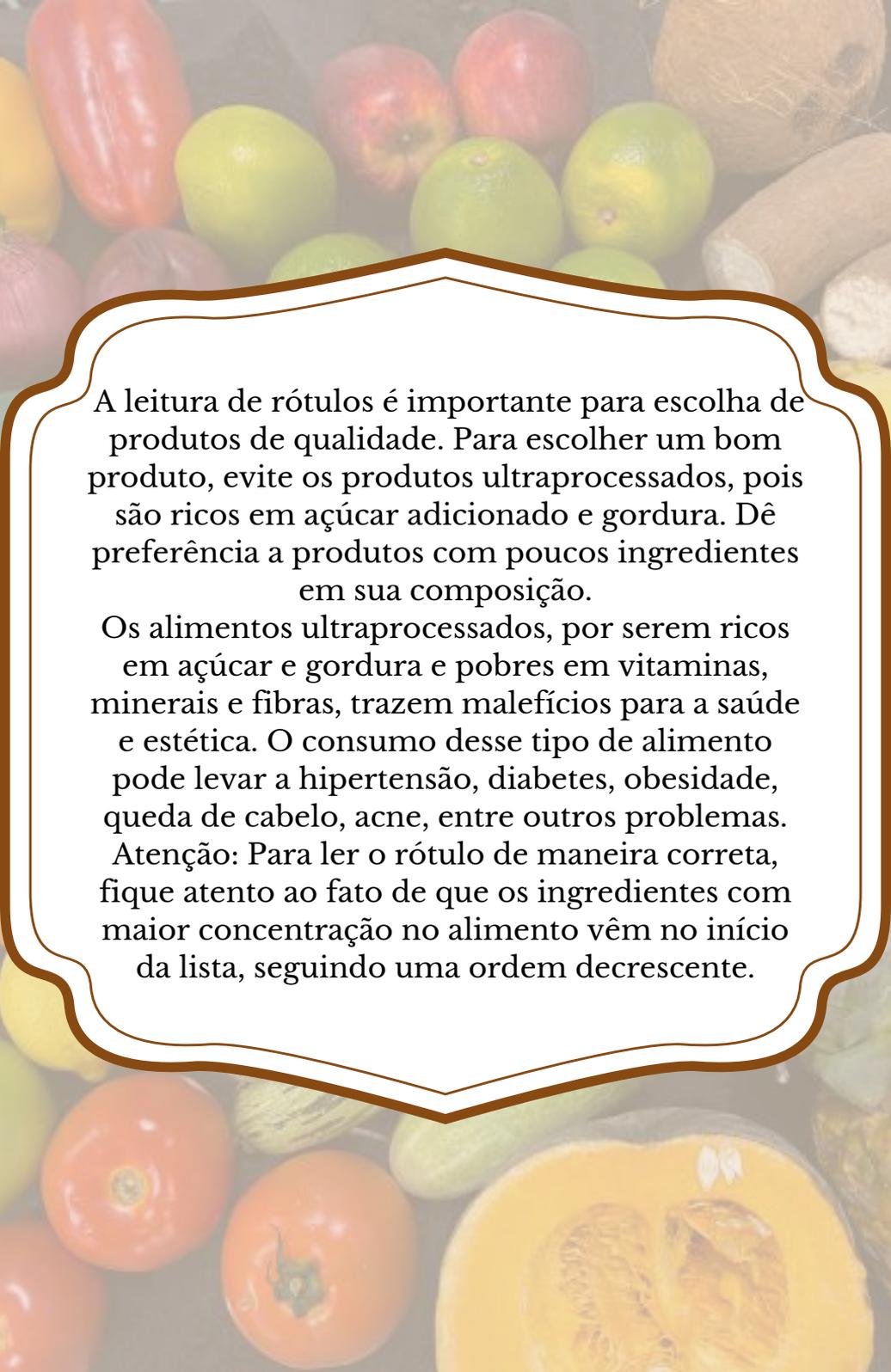




## **ALIMENTO PROCESSADO X ALIMENTO ULTRAPROCESSADO**

- Alimentos processados: são alimentos in natura ou minimamente processados que foram produzidos com a adição de sal e açúcar. Exemplo: conservas e compotas.
- Alimentos ultraprocessados: São alimentos industrializados, aos quais foram adicionados corantes, aromatizantes, emulsificantes, entre outros. Exemplos: salgadinhos, refrigerantes, biscoitos recheados.

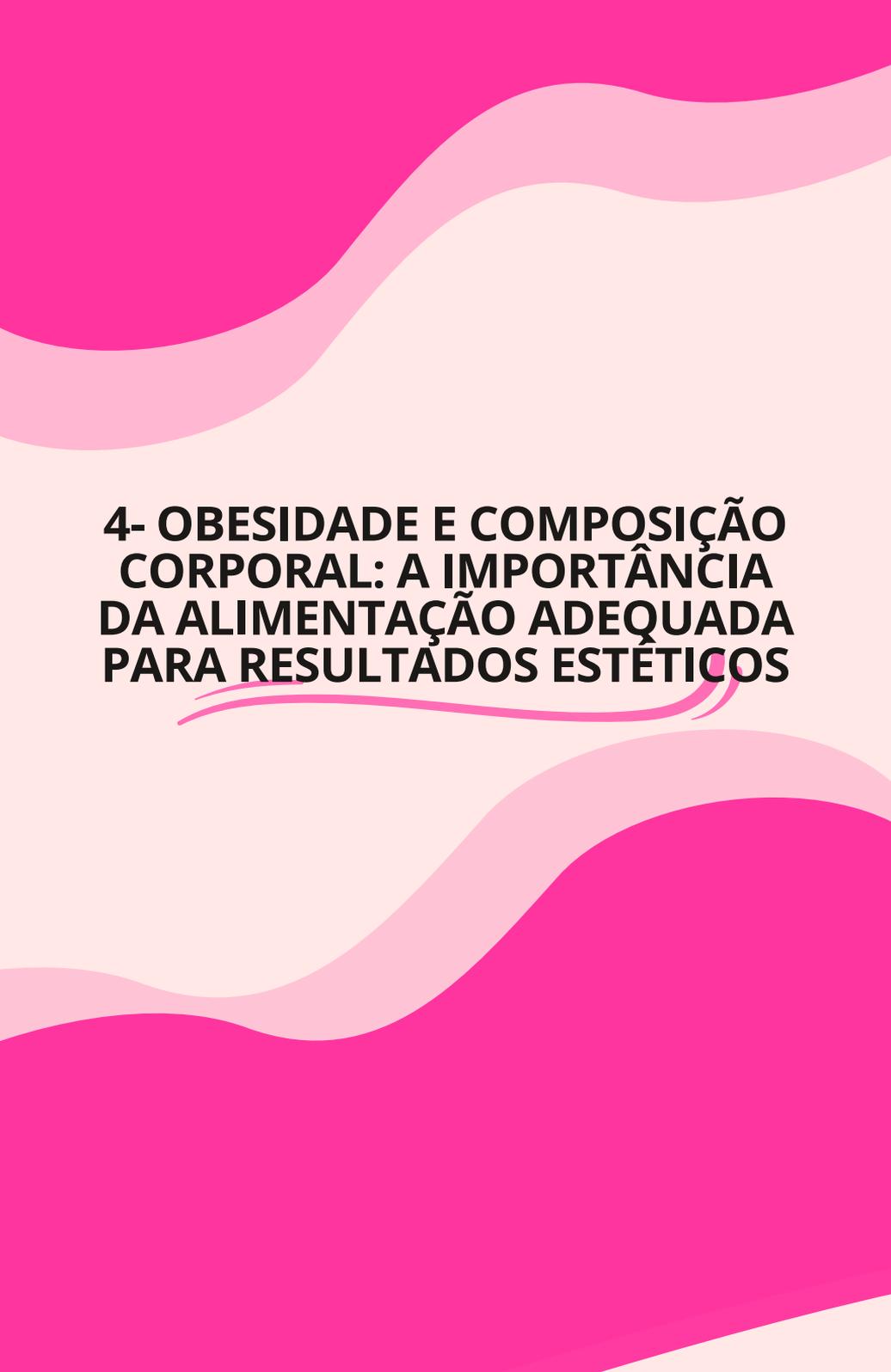




A leitura de rótulos é importante para escolha de produtos de qualidade. Para escolher um bom produto, evite os produtos ultraprocessados, pois são ricos em açúcar adicionado e gordura. Dê preferência a produtos com poucos ingredientes em sua composição.

Os alimentos ultraprocessados, por serem ricos em açúcar e gordura e pobres em vitaminas, minerais e fibras, trazem malefícios para a saúde e estética. O consumo desse tipo de alimento pode levar a hipertensão, diabetes, obesidade, queda de cabelo, acne, entre outros problemas.

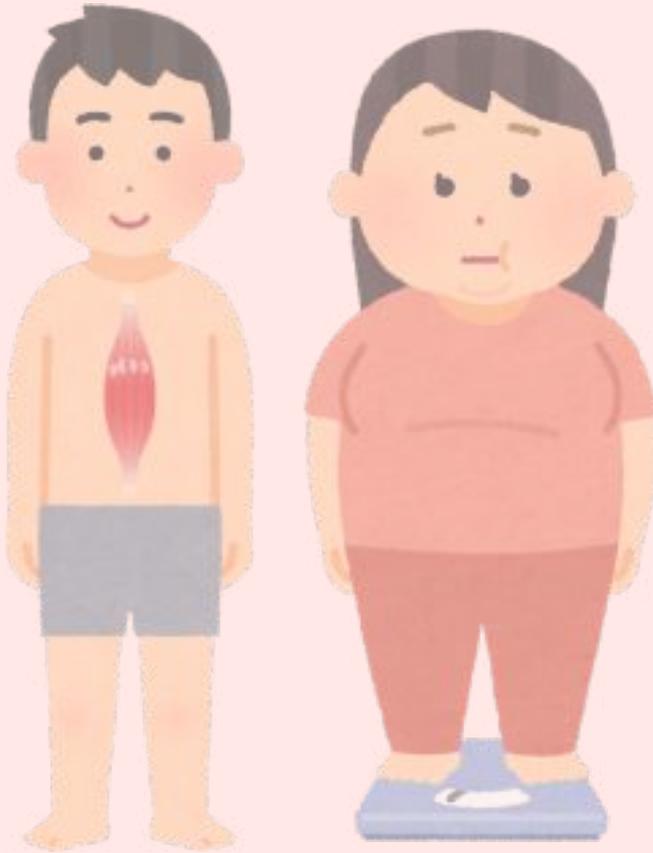
Atenção: Para ler o rótulo de maneira correta, fique atento ao fato de que os ingredientes com maior concentração no alimento vêm no início da lista, seguindo uma ordem decrescente.

The background features a light pink color with large, flowing, wavy shapes in a darker shade of pink, creating a modern and dynamic aesthetic.

## **4- OBESIDADE E COMPOSIÇÃO CORPORAL: A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA RESULTADOS ESTÉTICOS**



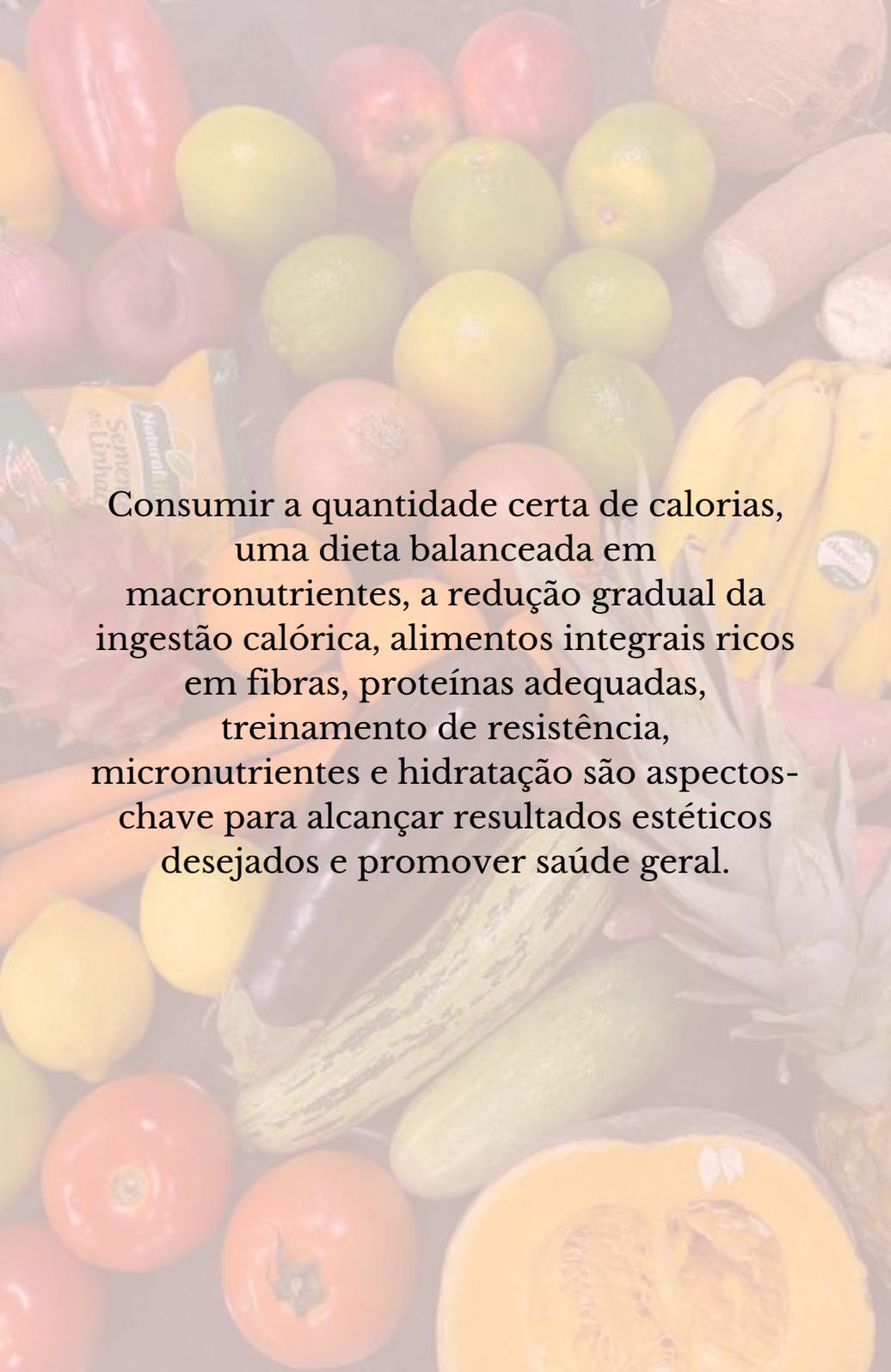
A obesidade e a composição corporal são aspectos que influenciam a saúde e o bem-estar geral, impactam diretamente a aparência estética.



A obesidade é caracterizada pelo excesso de gordura corporal, avaliável pelo índice de massa corporal (IMC) e pela porcentagem de gordura corporal. A composição corporal refere-se à proporção de gordura, músculos, ossos e água no corpo.







Consumir a quantidade certa de calorias, uma dieta balanceada em macronutrientes, a redução gradual da ingestão calórica, alimentos integrais ricos em fibras, proteínas adequadas, treinamento de resistência, micronutrientes e hidratação são aspectos-chave para alcançar resultados estéticos desejados e promover saúde geral.

## **5- CONCLUSÃO**

The page features a background of light blue and white wavy, organic shapes. The title '5- CONCLUSÃO' is centered in a bold, black, sans-serif font. Below the text is a decorative graphic consisting of several overlapping, curved blue lines that sweep from left to right, ending in a double-curve flourish.

Com base nesse ebook, foi possível ver em uma maneira mais didática como a alimentação e a saúde estão ligadas com a estética corporal.

Os esteticistas costumam se deparar com casos em que os pacientes necessitam de intervenções tanto na saúde quanto esteticamente. Esses profissionais devem estar atentos aos exames sanguíneos para acompanhar o valor das vitaminas de seus pacientes, caso haja deficiências o acompanhamento com um nutricionista é recomendável.



Disfunções estéticas como celulite e gordura localizada devem ser tratadas de dentro para fora, mesclando uma boa alimentação com o acompanhamento estético. O mesmo vale para unhas, cabelos e pele.

Com a ajuda de uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas B, C e E é possível alcançar resultados muito satisfatórios com procedimentos faciais.

Uma boa alimentação é a chave para uma boa estética.

