

Dieta

O que é?:

- Dieta é o conjunto de alimentos e bebidas ingeridos usualmente por uma pessoa. A palavra "dieta" tem origem no latim diaeta, que vem do grego “díaita”, que significa "modo de vida".
- As dietas podem ser modificadas e adaptadas com diferentes objetivos, de acordo com as necessidades nutricionais ou restrições alimentares de cada um.

Alimentacao Equilibrada

- Ou dieta alimentar balanceada é aquela que contém a quantidade adequada de alimentos necessários para garantir os requerimentos nutricionais.
- Contudo, sabe-se que uma dieta pode satisfazer as necessidades calóricas e nutricionais, mas, ao mesmo tempo, ser inadequada, por conter um determinado nutriente em excesso.

- Assim, uma dieta equilibrada ou balanceada deve ser:
- Suficiente, para assegurar as necessidades energéticas;
- Completa, para assegurar os requerimentos nutricionais;
- Harmônica, de modo que os diferentes nutrientes tenham uma relação correta entre si;
- Adequada à situação biológica do indivíduo.

Dietoterapia

- é o manejo terapêutico dos alimentos, cujo objetivo é produzir um balanço negativo de energia para reduzir o peso e melhorar a composição corporal.

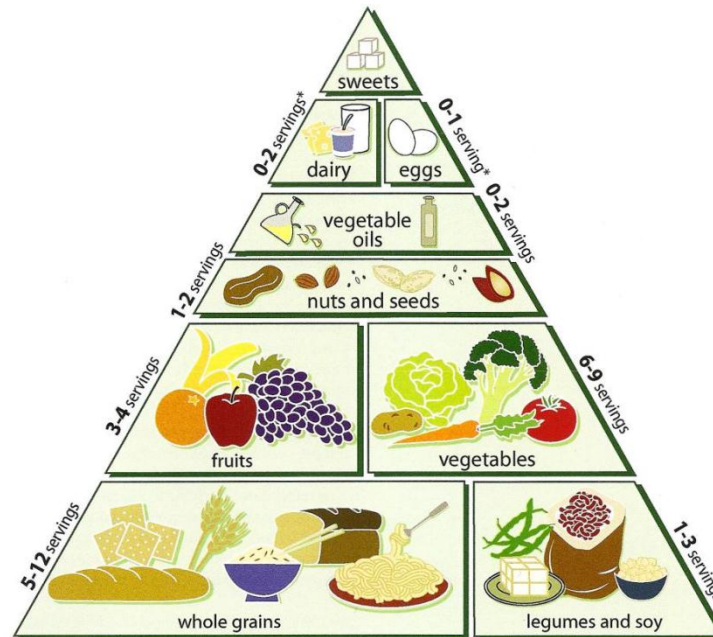
Alguns tipos de Dietas:

- **Dieta Hipercalórica:** Dieta com aumento da quantidade de calorias;
- **Dieta Hiperlipídica:** Dieta com aumento da quantidade de gorduras;
- **Dieta Hiperprotéica:** Dieta com aumento da quantidade de proteínas;

- **Dieta Hipocalórica:** Dieta com redução da quantidade de calorias;
- **Dieta Hipolipídica:** Dieta com redução da quantidade de gorduras;
- **Dieta Hipoproteica:** Dieta com redução da quantidade de proteínas;
- **Dieta Liquida :** na base de líquidos

As pirâmides alimentares

- São esquemas gráficos que distribuem os vários tipos de alimentos e as proporções que devem ser ingeridas nas refeições. Desde então, periodicamente surgem novos esquemas, adaptados aos hábitos e às necessidades de cada sociedade e aos avanços das pesquisas científicas.



* A reliable source of vitamin B12 should be included if no dairy or eggs are consumed.

Other Lifestyle Recommendations



Daily Exercise



Water—eight, 8 oz. glasses per day



Sunlight—10 minutes a day to activate vitamin D

Obrigada NJCV