

QUALIDADE DE VIDA: COMO OBTÊ-LA?

Josiane Aparecida Lovato – Instituto Federal Campus Concórdia ;Técnico em Alimentos , 2^aE
josi.lovato@hotmail.com

Larissa Pedrotti – Instituto Federal Campus Concórdia; Técnico em Alimentos , 2^aE
larissa-2310@hotmail.com

Professora Orientadora: Nelsi Sabedot –Instituto Federal Campus Concórdia,
nelsi.sabedot@ifc-concordia.edu.br

Professor Orientador: Jerson Isoton- Instituto Federal Campus Concórdia,
Jerson.isoton@ifc-concordia.edu.br

RESUMO

Dieta é o conjunto de alimentos sólidos e líquidos consumidos por um indivíduo ou por um grupo populacional por um determinado período. É um plano especial prescrito, em geral, por um médico ou nutricionista e destinado a satisfazer as necessidades nutricionais próprias de um indivíduo ou um grupo de pacientes portadores de uma determinada doença. Também conhecida como regime alimentar, regime dietético, ou ainda como controle alimentar com abstenções de alguns alimentos. Estes conceitos, presentes no nosso dia a dia, muitas vezes não são levados a sério, fazendo que as pessoas parem de comer determinado tipo de alimento, sem conhecer o valor nutricional e ter um acompanhamento de especialistas, fazendo restrições ou consumindo determinado alimento por influência da mídia, para emagrecer ou para melhorar a estética. Este estudo tem como objetivo orientar as pessoas para uma alimentação equilibrada, e conseqüentemente, uma vida mais saudável. Os procedimentos metodológicos que consideramos necessários face ao objetivo do estudo foi uma investigação teóricoprática sobre dietas alimentares através de um levantamento das publicações existentes nas bibliotecas e internet. O referencial consultado apresenta uma quantidade impressionante de dietas que se dizem milagrosas, sendo as mais conhecidas: dieta da sopa; do leite; do tipo sanguíneo; do Dr. Atkins, entre outras. Para se ter um corpo ou organismo saudável, além de uma alimentação equilibrada é necessário a prática de atividades físicas, estas executadas nas suas mais variadas formas de movimentos. Neste contexto, qualquer tipo de atividade física – esportes, exercícios, tarefas domésticas, caminhar para a escola ou trabalho e a própria prática laboral – pode ser útil, pois promove o aumento do gasto calórico. As pessoas saudáveis mantêm o peso corporal normal. A regra é simples: o controle do peso corporal, em situações normais de saúde, depende do equilíbrio entre ingestão e gasto calórico. Aliando esses dois componentes, alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos, é possível obter benefícios como o emagrecimento, redução da pressão arterial, diminuição do



colesterol, redução dos níveis de estresse, melhora da autoestima, dentre tantos outros. Para promover a saúde, prevenir doenças e auxiliar numa melhor qualidade de vida é necessário nutrir o organismo adequadamente, em quantidade e qualidade, a fim de que se receba todos os nutrientes essenciais ao seu bom funcionamento, realizar atividades físicas regulares, adotandoas como atividades do cotidiano e cuidando com modismos e informações inverídicas acerca das “dietas milagrosas ou dietas populares”.

Palavras-chave: