**IMPORTÂNCIA ALIMENTAR**

Beatriz Hellen Cavalcanti

SPTech – São Paulo/SP - 2022

**SUMÁRIO**

[Objetivo 3](#_Toc120563973)

[Justificativa 3](#_Toc120563974)

[Escopo 3](#_Toc120563975)

[Desenvolvimento de um site com formulário de cadastro 3](#_Toc120563976)

[Contexto 4](#_Toc120563977)

[O que é uma alimentação? 4](#_Toc120563978)

[Importância das refeições 5](#_Toc120563979)

[Importância dos alimentos na saúde 5](#_Toc120563980)

[Importância dos alimentos e dos nutrientes para a saúde 6](#_Toc120563981)

[Sobre a vida 7](#_Toc120563982)

[Ferramenta 8](#_Toc120563983)

[BIBLIOGRAFIA 9](#_Toc120563984)

Objetivo

Demonstrar a importância da alimentação de forma pontual através de um site.

Justificativa

Em 2022 foi identificado que mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum transtorno alimentar. As mulheres são as mais acometidas por esses distúrbios, sendo a anorexia a de maior incidência no público de 12 a 17 anos e a bulimia se mostrando mais presente no início da vida adulta.

O transtorno faz o indivíduo ter um olhar diferente para com a comida, especialmente a bulimia e anorexia.

Escopo

Desenvolvimento de um site com formulário de cadastro

* Tema: Importância alimentar
* Utilizar HTML, CSS, e validações de formulários em JavaScript
* Aplicação da API NodeJS para cadastro e/ou consulta no banco de dados
* Foco no aprendizado individual e aplicação das disciplinas técnicas do semestre.
* Documento do Projeto, Planejamento no Trello
* Modelo Lógico, relacionamentos 1-1 e 1-N Comandos SQL
* Variáveis, Funções, Operações Matemáticas, Condicionais, Repetições, Vetores.
* Métrica aplicadas aos dados (Analytics)
* Contexto, Inovações, uso do GIT
* aplicar os conceitos

Contexto

O que é uma alimentação?

A alimentação é um processo que garante que nosso organismo consiga os nutrientes necessários para a nossa sobrevivência. A alimentação saudável é fundamental para nossa saúde. Uma alimentação “saudável” é aquela que garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. Investir em alimentos pouco processados e reduzir o consumo de gorduras, sal e açúcar são algumas das medidas que podem melhorar a sua alimentação, além de auxiliar na manutenção da saúde, na PREVENÇÂO E TRATAMENTO DE DOENÇAS, no desempenho da atividade física esportiva, no controle do peso, nos estados de alergias e intolerâncias alimentares e na redução de fatores de risco para doenças crônicas.

Os alimentos possuem origem animal, vegetal ou mineral. Denomina-se alimento toda a substância utilizada pelos seres vivos com o objetivo de obter energia para o funcionamento de suas atividades vitais. É através dos alimentos que ocorre o crescimento, funcionamento e regulação do organismo.

De forma geral a alimentação não precisa ser perfeita para que seja funcional, é nela que o nosso corpo se apoia todos os dias para se manter vivo e funcional. Ficar muito tempo sem se alimentar também provoca diversas alterações metabólicas e hormonais, com perda de vitaminas e sais minerais, alterações da pressão arterial, desmaios e problemas psicológicos. Mas a falta de água é bem mais grave.

O efeito da falta de alimentação/refeições completas pode gerar diminuição de peso a curto prazo, porém os efeitos perduram a longo prazo, se transformando em transtornos e distúrbios alimentares ou até produzir o efeito “rebote”.

A alimentação inadequada é uma das principais causas de morte no mundo. Além disso, também está relacionada ao desenvolvimento de doenças e problemas de saúde, como obesidade e sobrepeso, doenças cardiovasculares, câncer e diabetes tipo 2.

A alimentação inadequada não se resume a comer “besteiras”, esse tipo também envolve os grupos que evitam se alimentar, os que fazem dietas insanas, os que comem de forma compulsória, os que comem visando calorias, todos os que não conseguem se alimentar de forma consistente e regular. Pessoas com esse estilo de vida normalmente em algum momento partem para estremos e desenvolvem uma relação não saudável com a comida, além de sentirem o corpo pedindo socorro para que ele possa se manter vivo e bem.

Entender sobre limites e limitações é algo necessário quando estamos falando sobre relações alimentares.

Existe o conceito de corpo, mente e alma são o nosso tripé, nossa base de sustentação. Como em uma construção, essas colunas precisam estar firmes e saudáveis a fim de dar o suporte necessário para mantê-la de pé.

E assim somos nós, os seres humanos. Sem uma base forte e equilibrada, podemos desmoronar, mesmo que apenas um dos pilares esteja enfraquecido. Além disso, corpo, mente e alma estão interligados, de modo que um afeta o outro. Uma saúde física debilitada pode favorecer o aparecimento de problemas mentais. Dessa forma a alimentação regular é um fator de extrema importância para que haja o equilíbrio necessário.

Importância das refeições

Alimentar-se bem vai muito além do tipo de alimento que se escolhe para compor a dieta. Ela também tem a ver também com intervalos corretos entre as refeições, com a forma como realizamos cada refeição e, é claro, com uma dieta rica em alimentos saudáveis e que contemplem nossa necessidade diária.

Para ter uma alimentação correta, é necessário estar atento às três refeições principais: o café da manhã, almoço e jantar.

*Café da manhã*: essa refeição é extremamente importante porque é a primeira do dia. Ela ocorre após um grande período de jejum, uma vez que uma pessoa dorme, em média, oito horas a cada noite. Portanto, é fundamental que seja realizada antes de qualquer outra atividade. Caso uma pessoa resolva trabalhar, ir à escola ou praticar um exercício logo após acordar sem fazer essa refeição, pode haver uma queda de pressão e até desmaios.

*Almoço*: normalmente é a refeição em que conseguimos a maior quantidade de nutrientes e calorias que precisamos, haja vista que é nesse momento que ingerimos, por exemplo, carnes, que são fontes de proteínas, vegetais, que são ricos em vitaminas e fibras, e arroz, uma grande fonte de carboidratos. Além de garantir nutrientes, o almoço fornece energia para completarmos o restante das nossas atividades diárias.

*Jantar*: normalmente é uma refeição mais leve que o almoço, entretanto, é essencial para repor nossas energias. É importante não exagerar no jantar, pois a digestão é dificultada quando dormimos.

Entre as grandes refeições, é importante realizar sempre pequenos lanches, como frutas e barrinhas de cereal. Esses lanches são essenciais para manter o corpo ativo e impedir que nos alimentemos exageradamente nas grandes refeições.

Assim sendo, o ideal para uma alimentação saudável é que sejam feitas de cinco a seis refeições: Café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia.

Importância dos alimentos na saúde

Uma alimentação adequada é a chave para uma vida saudável. Uma alimentação correta é aquela que possui todos os nutrientes necessários para o organismo e na quantidade apropriada. Sendo assim, comer em grande quantidade não é sinônimo de ter uma alimentação saudável.

*Qual é a função dos alimentos?* Os alimentos são utilizados pelo nosso organismo para realizar o metabolismo, ajudar na manutenção e crescimento dos tecidos, além de fornecer energia. Vale destacar, no entanto, que as funções desempenhadas por um dado alimento dependem dos nutrientes que ele possui.

Para aproveitar os alimentos, nosso corpo conta com o sistema digestório, que é responsável por quebrá-los em porções menores para serem aproveitadas pelo organismo. A porção do alimento que é aproveitada pelo corpo é denominada de nutriente.

*Quais são os nutrientes existentes?* Os alimentos possuem diferentes nutrientes, que são geralmente classificados em macronutrientes e micronutrientes. Os macronutrientes são aqueles que o nosso corpo necessita em grande quantidade, enquanto os micronutrientes são aqueles que o organismo precisa em pouca quantidade.

*Os macronutrientes são:*

Carboidratos: nutrientes que se destacam por fornecer energia para o corpo;

Lipídios: nutrientes que servem de reserva de energia, ajudam a absorver algumas vitaminas, além de proteger contrachoques mecânicos e o frio;

Proteínas: nutrientes fundamentais para o crescimento e manutenção dos tecidos do corpo.

*Os micronutrientes são:*

Vitaminas: nutrientes relacionados com as mais diversas funções do organismo, como fortalecimento do sistema imunológico, manutenção de tecidos e a realização dos processos metabólicos.

Sais minerais: nutrientes que atuam nas mais variadas funções do organismo, como a constituição de ossos e dentes, regulação de líquidos corporais e composição de hormônios.

Importância dos alimentos e dos nutrientes para a saúde

Os alimentos possuem nutrientes que favorecem o funcionamento correto do organismo. Diante da falta de alguns nutrientes, o corpo pode sofrer graves consequências em virtude da interrupção de alguma atividade básica. É por isso que uma alimentação saudável deve conter todos os nutrientes necessários para que a nossa saúde esteja garantida.

A desnutrição ocorre quando uma pessoa apresenta a deficiência de algum nutriente. Ela pode ser desencadeada por uma alimentação insuficiente ou por outros problemas, como verminoses, anorexia, câncer, problemas de absorção, alergia ou intolerância alimentar.

A desnutrição pode levar a problemas fisiológicos, que, em casos graves, podem desencadear a morte do paciente. Normalmente a desnutrição é diagnosticada em razão da falta de energia para realizar tarefas, anemia, problemas de crescimento, mudanças na pele, entre outros sinais e sintomas.

Para evidenciar a necessidade de uma alimentação saudável, podemos citar alguns problemas causados pela falta de vitaminas no corpo. A falta de vitamina A, por exemplo, desencadeia problemas na visão, como a cegueira noturna, em que pacientes não conseguem enxergar em ambientes pouco iluminados. Já a falta de vitamina D pode levar ao não desenvolvimento dos ossos.

Para ter um organismo saudável, é importante ter uma alimentação saudável, com diferentes grupos de alimentos e em quantidade adequada. Para auxiliar na quantidade de alimento que deve ser ingerida, pode-se utilizar como base as informações contidas na pirâmide alimentar, um recurso que ajuda a população a entender as necessidades diárias de cada nutriente.

Sobre a vida

A vida poderia ser dividida em seis áreas fundamentais: Saúde-Física, Intelectual, Socioafetiva, Profissional, Espiritual e Econômico-financeira. Essas áreas são como estruturas que possuem várias ramificações e seu equilíbrio pode fazer com que a vida seja mais agradável e feliz.

De acordo com os temas abordados anteriormente é possível observar que a vida e a alimentação andam lado a lado, e todo o trajeto humano se da graças a alimentação, começando no ventre de nossas mães, passando por um longo trajeto até que tenhamos cumprido o nosso papel na terra. Se alimentar é um ato digno e necessário para que possamos existir.

Ferramenta

Neste quesito optei por relacionar duas ferramentas para o meu melhor desenvolvimento no projeto, entre elas a ferramenta Trello e Keep. A ferramenta Trello é mais focado no ramo empresarial e para desenvolvimentos em equipes maiores, mas me auxiliou na visualização geral das tarefas que eu deveria realizar durante o processo. Já a ferramenta Keep Google, é uma plataforma que eu sou familiarizada a mais de 5 anos, ela tem acompanhado grande parte da minha trajetória e feito parte das minhas organizações pessoais, e foi onde eu consegui sempre ter o fácil acesso aos checklists que deveria ser cumprido e realizar as checagens o quanto antes.

Tela de computador com texto preto sobre fundo branco

Descrição gerada automaticamente

Interface gráfica do usuário, Aplicativo

Descrição gerada automaticamente

BIBLIOGRAFIA

* <https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/o-que-acontece-se-eu-nao-comer-por-um-dia-entenda-a-transformacao-do-seu-corpo_a11560/1>
* <https://www.clinicajobst.com.br/a-importancia-do-equilibrio-entre-os-3-pilares>
* <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>
* <https://escolakids.uol.com.br/ciencias/importancia-das-tres-refeicoes.htm>
* <https://brasilescola.uol.com.br/saude/importancia-dos-alimentos-na-saude.htm#:~:text=Os%20alimentos%20s%C3%A3o%20utilizados%20pelo,dos%20nutrientes%20que%20ele%20possui>