

# CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS 2º REGIÃO



## NUTRIÇÃO E ESTÉTICA

**CLARISSE ZANETTE**

**CRN2 - 6400**

Coordenadora e Docente do Curso de Nutrição  
Coordenadora do Pós-graduação em Nutrição Estética e Funcional  
Faculdade Fátima – Caxias do Sul

# NUTRIÇÃO ESTÉTICA



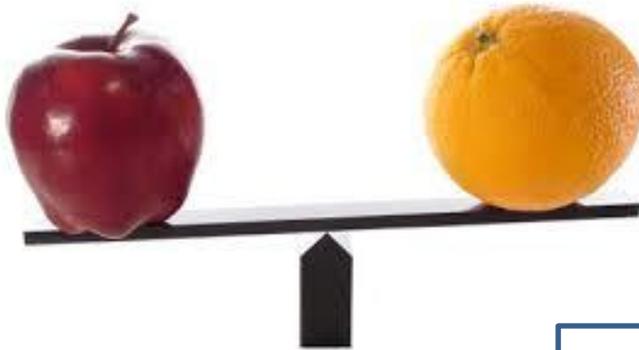
É o exercício da nutrição na promoção e reabilitação da saúde através da valorização da auto-estima, da beleza e da imagem corporal.

**O QUE TEMOS NO  
MERCADO  
ESTÉTICO?**

Vitaminas e Minerais como  
coadjuvante nos tratamentos estéticos

Nutracêuticos

Alimentos Termogênicos

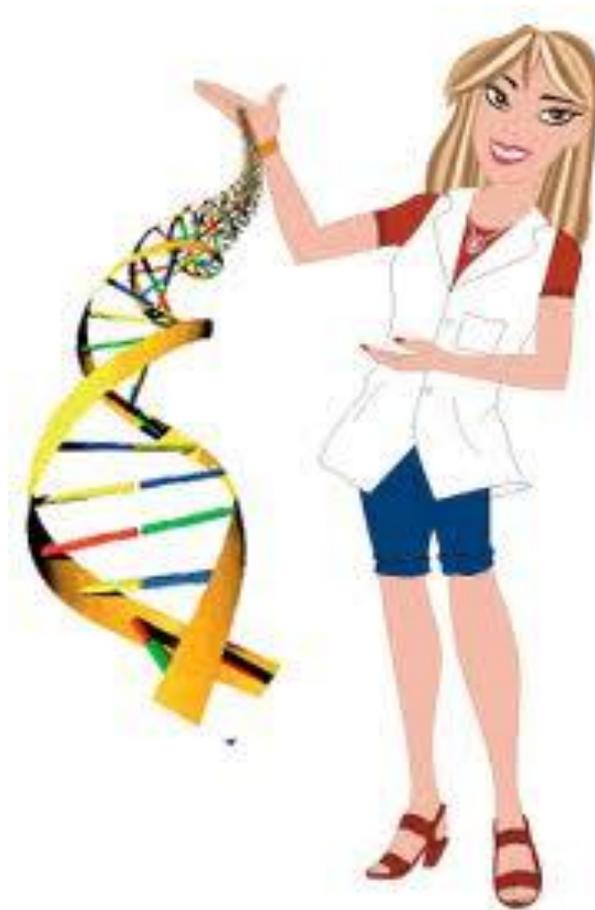


Cirurgias estéticas  
Tratamentos para Lipodistrofia Ginóide  
Tratamentos para pele

**Há cerca de 50 fatores essenciais à vida e manutenção da saúde...**



**É PRECISO SUPLEMENTAR?**



# PARA SUPLEMENTAR...

Usamos SEMPRE A **RDA\***



\* RDA (Recommended Dietary Allowance)

# RESOLUÇÃO CFN N°390/2006

- Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista e dá outras providências.

Art. 1º. Esta Resolução regulamenta a prescrição dietética, pelo nutricionista, de suplementos nutricionais. Paragrafo único. Para os fins desta Resolução consideram -se:

- I - prescrição dietética - prescrição a ser elaborada com base nas diretrizes estabelecidas no diagnostico nutricional;
- II - suplementos nutricionais - formulados de vitaminas, minerais, proteínas e aminoácidos, lipídios e ácidos graxos, carboidratos e fibras, isolados ou associados entre si;
- III - Ingestão Diária Recomendada (IDR) e a quantidade de proteína, vitaminas e minerais que deve ser consumida diariamente para atender as necessidades nutricionais da maior parte dos indivíduos e grupos de pessoas de um a população sadia, conforme .

ANVISA , RDC 269 de 22.09. 2005.

Art. 2º. Respeitados os níveis máximos de segurança, regulamentados pela ANVISA e na falta destes, os definidos com o “Tolerable Upper Intake Levels (UL)”, ou seja, Limite de Ingestão Máxima Tolerável, sendo este o maior nível de ingestão diária de um nutriente que não causara efeitos adversos a saúde da maioria das pessoas. E desde que, com base no diagnóstico nutricional, haja recomendação neste sentido, a prescrição de suplementos nutricionais poderá ser realizada nos seguintes casos:

I - estados fisiológicos específicos;

II - estados patológicos; e

III – alterações metabólicas.

# ANTES DE SUPLEMENTAR

Avaliação do estado nutricional

- Exame clínico e físico
- Inquérito alimentar
- Exames laboratoriais

Conhecer as interações nutricionais

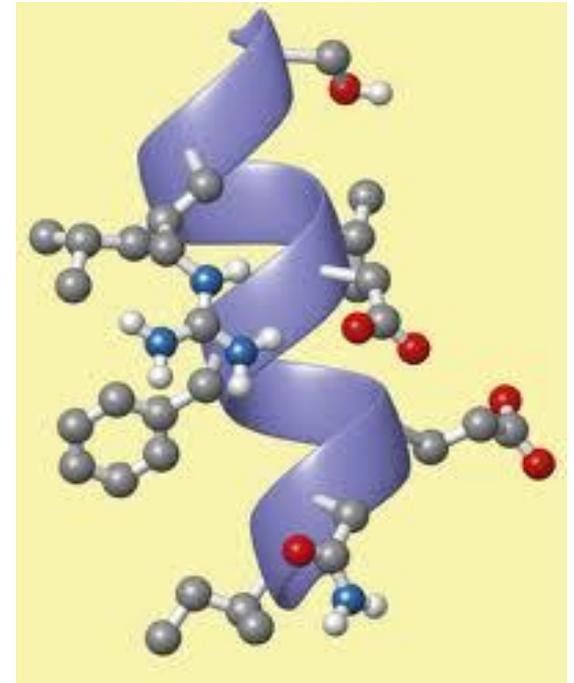


**Corrigir e ou otimizar o sistema digestivo**

# FLACIDEZ

Usar SEMPRE

- Colágeno hidrolisado
- Vitamina C



- A partir dos 25 anos o organismo começa a diminuir a produção de colágeno.
- A partir dos 30 anos, o corpo sofre uma perda de colágeno por volta de 1% ao ano.
- Aos 50 anos, o corpo só produz em média 35% do colágeno necessário.



# NIACINA

- Influencia a formação de colágeno e a pigmentação da pele provocada pela radiação ultravioleta.
- **Principais fontes:** carnes e cereais.

# SÍNTESE DE NIACINA

60 mg de TRP



1,0 mg de Niacina (B3)

# CISTEÍNA

- A Cisteína é um aminoácido sulfurado não essencial e um importante nutriente para a beleza da pele, cabelos e unhas.
- A cisteína é precursora da coenzima A, condroitina, taurina e glutathione, um dos mais poderosos antioxidantes do organismo.
- Atua também fortalecendo a formação do tecido conjuntivo, melhorando a cicatrização, reduzindo a inflamação e a dor.

## **IDR – Ingestão diária recomendada: Não estabelecida**

Melhores fontes de origem vegetal: Alho, cebola, brócolis, couve-de-bruxelas, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja, aveia e gérmen de trigo.

Melhores fontes de origem animal: Carnes em geral, frutos do mar, ovos, leite e derivados com exceção da manteiga e creme de leite.

# LIPODISTROFIA GINÓIDE

- Afeta quase exclusivamente mulheres;
- Inicia na puberdade;
- Desenvolvimento dependerá da existência de fatores desencadeantes e/ou agravantes;
- 90% das mulheres tem algum grau de celulite.

# FONTES DE COMPLEXO B

- B6 – cereais integrais ou 2 mg;
- B9 – verduras folhosas escuras ou 400 mcg;
- B12 - alimentos de origem animal e fermentados ou 3mcg.



# SILÍCIO

- No tratamento da LDG seu papel é de induzir e regular a proliferação fibroblástica, favorecendo a regeneração das fibras elásticas e colágenas, restabelecendo a elasticidade.
- A reposição do silício no tecido dérmico é feita na forma de silício orgânico, pois testes comprovam que nesta forma ele é biologicamente ativo.

# SILÍCIO



- Fonte de Si orgânico;
- Renovação do tecido conjuntivo;
- Reestruturação das fibras de sustentação da pele;
- Dose: até 300mg/dia;
- Alimentos fonte: aveia, milho, arroz, cogumelos, cevada, trigo, cavalinha, frango, miúdos do frango como coração e moela vegetais, algas, frutos do mar.



**FITOTERÁPICOS E SUPLEMENTOS**

**NUTRICIONAIS**

**NUTRICIONISTA PODE  
PRESCREVER?**

**SIM!**

# RESOLUÇÃO CFN N° 525/2013

- REGULAMENTA A PRESCRIÇÃO FITOTERÁPICA PELO NUTRICIONISTA DE PLANTAS IN NATURA FRESCAS, OU COMO DROGA VEGETAL NAS SUAS DIFERENTES FORMAS FARMACÊUTICAS, E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.

# RESOLUÇÃO CFN N° 525/2013

- § 1º. O reconhecimento da especialidade nessa área será objeto de regulamentação a ser baixada pelo CFN, em conjunto com a Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN).

§ 2º. Somente será exigido o cumprimento do disposto no caput deste artigo após três anos de vigência desta Resolução, contados a partir da data de sua publicação.

# RESOLUÇÃO CFN N° 525/2013

- Art. 6º. Na prescrição de plantas medicinais e drogas vegetais, considerar que estas devem ser preparadas unicamente por decocção, maceração ou infusão, conforme indicação, não sendo admissível que sejam prescritas sob forma de cápsulas, drágeas, pastilhas, xarope, spray ou qualquer outra forma farmacêutica, nem utilizadas quando submetidas a outros meios de extração, tais como extrato, tintura, alcoolatura ou óleo, nem como fitoterápicos ou em preparações magistrais.

# **IMPORTANTE:**

- Conhecer os critérios do controle de qualidade;
- Saber qual é a melhor forma de utilização;
- Saber qual a dosagem e o tempo de tratamento adequado.



**FITOTERÁPICOS**  
**APLICADOS AO**  
**EMAGRECIMENTO E**  
**ESTÉTICA**

- Grande parte dos estudos realizados com fitoterápicos no emagrecimento, citam:

*Garcinia cambogia*

*Camelia sinensis*

*Cynara scolymus*

Conhecer a disponibilidade financeira do paciente

# Garcinia cambogia

- *Garcinia cambogia* é nativa da Ásia e tem como princípio ativo o ácido-hidroxicítrico (AHC), que parece ter ação lipolítica. Alguns dados têm mostrado que a *G. cambogia* tem efeito hipocolesterolêmico e promove a diminuição na vontade de comer doces.



# Camelia sinensis

- A *Camelia sinensis* conhecida popularmente por chá verde, chá da Índia ou “green tea”.
- Suas folhas possuem cerca de 30% compostos polifenólicos, principalmente epicatequinas, cuja principal propriedade terapêutica é a de antioxidante.



# Cynara Scolymus

- A *Cynara scolymus* é conhecida popularmente como alcachofra. Auxilia na retenção de líquidos e emagrecimento.



# CHÁS QUE PODEM SER ACRESCENTADOS NA DIETA

- Hibiscus: antioxidante, emagrecedor, diurético, diminui a ansiedade, varizes e regula o intestino.
- Chá de oliveira: Redução do colesterol, emagrecimento, antioxidante, fadiga e estresse.
- Chá de cavalinha: diurético, anti-inflamatório, fígado e detoxificante

# DICAS

- Não utilizar 4 ervas juntas;
- Gestante e lactante não utiliza fitoterápicos;
- Secar a planta: coloca a planta entre duas folhas de papel manteiga e deixa no sol por 24 horas;
- As partes duras devem ser fervidas junto com a água por 10 minutos.

# DICAS!

- Para diminuir a cafeína – coloca o chá verde na água quente, deixa 1 minuto e trocar a água;
- Não oferecer chás com as refeições – taninos se ligam ao ferro;
- Receita

2 col. de chá para 200 ml de água.

# MONTAGEM DO PLANO DIETÉTICO

Depois de ter investigado a história clínica do paciente, avaliação antropométrica, vamos pensar nos alimentos que devem compor a dieta do paciente!

**INCLUIR ALIMENTOS TERMOGÊNICOS E ANTIOXIDANTES!**

# ALIMENTOS TERMOGÊNICOS

- Quanto mais difícil for a digestão do alimento, maior será o seu poder termogênico.
- "As substâncias termogênicas contidas em certos alimentos têm a capacidade de aumentar a temperatura corporal, acelerando o metabolismo e aumentando a queima de gordura. A termogênese é um processo regulado pelo sistema nervoso e interferências neste sistema podem ajudar no controle de emagrecimento e [obesidade](#)".





# LISTA

- Canela
- Pimenta
- Gengibre
- Chá verde
- Chá de Hibiscus
- Água Gelada
- Coco
- Ômega 3



# PREPARAÇÕES TÉCNICA DIETÉTICA!

**CLARISSE ZANETTE**  
**CRN2 6400**

nutricionista@clarissezanette.com.br  
www.clarissezanette.com.br