

# Dieta



Dieta refere-se aos hábitos alimentares individuais. Cada pessoa tem uma dieta específica. Cada cultura costuma caracterizar-se por dietas particulares. Contudo, popularmente, o emprego da palavra "dieta" está associado a uma forma de conter o peso e/ou manter a saúde em boas condições.<sup>1</sup> Para seguir uma dieta, convém consultar um médico ou nutricionista, a fim de conhecer a dieta adequada ao seu organismo. A escolha de alimentos certos na proporção correta, bem como a prática de exercício físico com orientação de um especialista, evitando uma vida sedentária, são considerados fatores essenciais para a manutenção da saúde. Uma "dieta" restritiva e que não tenha em conta as necessidades do organismo poderá ter efeitos desastrosos. Por isso, uma adequada avaliação nutricional individual evita desequilíbrios na dieta que podem levar a problemas de saúde, tais como deficiências nutricionais específicas ou calórico-proteicas e o excesso de peso ou obesidade. também, ter uma vida saudável não é fazer apenas dieta, é não ter uma vida sedentária. Diversas dietas tornaram-se populares nas últimas décadas, algumas passageiras, outras polêmicas e outras com maior

comprovação científica. Exemplo de dietas: Dieta de Atkins. Restrição radical ao consumo de carboidratos, ou seja massas, doces, açúcares, e até mesmo frutas e verduras. Dieta de South Beach. Restrição total de carboidratos em seu início, evoluindo com restrição parcial, permitindo carboidratos ricos em fibras. Dieta do supercafé da manhã. Dieta com restrição de carboidratos com ênfase calórica na primeira refeição do dia. Dieta dash. Desenvolvida por especialistas americanos para combater a hipertensão arterial. Dieta sanguínea

## O Que é DIETA ?

O que é dieta? 7 respostas Dieta Dieta, ao contrário do regime, é uma prescrição alimentar calculada especialmente para você, com a finalidade de fornecer-lhe a alimentação necessária ao seu organismo. Deverá sempre ter uma finalidade educativa. Chamamos de educação alimentar. A dieta deverá ser posteriormente reformulada, pois deve ser adaptada a sua nova situação corporal. Deverá durar toda a vida. Uma dieta deve ser: Suficiente, contendo as calorias necessárias ao gasto calórico; Completa, fornecendo todos os nutrientes indispensáveis ao organismo; Harmônica, distribuindo corretamente os nutrientes calóricos (proteínas, açúcares e gorduras); adequada às condições fisiológicas do indivíduo. Deverá, portanto, ser balanceada, isto é, conter todos os nutrientes: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais, água e fibras.

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. Uma dieta alimentar balanceada ou equilibrada 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 Hiperglicídica: Dieta com aumento da quantidade de carboidratos; 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 Hipoglicídica: Dieta com redução da quantidade de carboidratos; Dieta Hipolipídica: Dieta com redução da quantidade de gorduras; Dieta Hipoproteica: Dieta com redução da quantidade de proteínas.