**Escola de Artes, Ciências e Humanidades - Universidade de São Paulo**

**Primeira avaliação da disciplina Estudos Diversificados II - Nutrição**

**Aluna: Susanne Marie Neumann**

**N° USP: 11207216**

**Dia 10 de setembro de 2019**

* Café da manhã
* 1 fatia média de torta de palmito
* 1 fatia grande de torta doce de morango com creme
* Almoço
* 1 concha de feijão
* 1 porção de milho enlatado
* 1 porção de yakisoba
* 1 fatia de mamão
* Lanche da tarde
* 1 crepioca (ovo, tapioca e queijo)
* Bolachas integrais
* 1 sorvete ao leite
* Jantar
* 1 mini hambúrguer de lentilha
* Mandioquinha com molho de tomate
* 2 laranjas limas
* 1 doce de leite

Comentário: Na manhã, não houve consumo de muita proteína e sim do excesso de consumo de lipídeos e carboidratos. Poderia ter sido substituído a torta doce no qual havia um combinado de alimentos processados e ultraprocessados por uma fruta, o que pertence ao grupo de alimentos in natura. Já no almoço e período da tarde, e levando em conta a dieta vegetariana que aderi à 4 meses, creio que consegui realizar a ingestão dos três macronutrientes necessários para compor uma dieta adequada principalmente a proteína, presente no feijão (almoço) e no ovo e laticínios (lanche da tarde). Uma crítica que pode ser feita é que ingeri milho enlatado, um alimento processado que poderia ser substituído pelo milho in natura. No jantar, a refeição estava balanceada no prato principal sendo a lentilha como minha principal fonte de proteína e a mandioquinha como fonte de carboidrato. Contudo, a ingestão do doce de leite poderia ser evitada visto que já tinha saciado minha vontade de doce com as laranjas.

**Dia 11 de setembro de 2019**

* Café da manhã
* 1 crepioca
* 1 laranja
* Lanche da manhã
* 1 crepioca
* 1 barrinha de cereal
* 1 pedaço de chocolate
* Almoço
* 1 porção de alface
* Grão de bico com molho de tomate
* 1 concha de feijão
* Mandioca cozida
* 1 laranja
* Lanche da tarde
* Pão de queijo
* Cookies integrais
* Castanhas e uva passa
* Jantar
* Pastel de palmito
* Sorvete
* 2 fatias grandes de mamão

Comentário: Creio que, de modo geral, consegui ter uma alimentação balanceada neste dia. A ingestão dos alimentos nas refeições tiveram a presença de todos os macronutrientes e me recordo de ter praticado a comensalidade, principalmente no quesito de comer com regularidade e atenção e em ambientes apropriados de preferência com companhia. Contudo, no jantar não ingeri “comida de verdade” pelo motivo de praticidade com alimentos processados ou ultraprocessados como o pastel em relação à preparação de alimentos básicos.

**Dia 12 de setembro de 2019**

* Café da manhã
* 1 panqueca de banana
* 1 fatia média de mamão
* Almoço
* Cassoulet vegetariano
* 1 porção de arroz
* 1 porção de tabule
* Grão de bico
* Arroz doce
* Sorvete
* Lanche da tarde
* 1 panqueca de banana
* 1 clube social
* 1 barrinha de cereal
* Jantar
* 1 lanche vegetariano de fast food acompanhado com batata e refrigerante
* Meia barra de chocolate

Comentário: O café da manhã e prato principal do almoço foram balanceados e ricos nos nutrientes necessários para uma boa alimentação. Contudo, por fatores emocionais, logo após o almoço mesmo estando satisfeita, consumi um sorvete, mas já tinha consumido arroz doce. A janta pode ser criticada devido a escolha da alimentação pela rede do fast food, que oferece muitos produtos ultraprocessados como o refrigerante. A ingestão de meia barra de chocolate também provém da ansiedade passada no dia.

**Dia 13 de setembro de 2019**

* Café da manhã
* 1 crepioca
* 1 barrinha de cereal
* 1 maçã
* Lanche da manhã
* 1 laranja
* 1 banana
* Almoço
* 1 pastel de escarola
* Lanche da tarde
* 1 fatia média de mamão
* Jantar
* 2 pedaços de pizza de queijo
* 1 yogurt
* 1 fatia média de mamão
* 1 maçã

Comentário: O dia 13 de setembro foi um dia atípico na minha rotina, pois passei o dia fora de casa sem acesso à comida caseira, com exceção do café da manhã e lanche da manhã. Mesmo assim, comi muitas frutas, totalizando 4 variedades. O almoço e janta, pastel e pizza respectivamente, são alimentos muito gordurosos, com um alto teor em sódio, açúcares e não sustentam como uma comida de verdade, trazendo fome pouco tempo depois da sua ingestão. Esses dois pratos principais poderiam ter sido substituídos, mas, novamente, por motivos de praticidade, escolhi esses alimentos.

**Comentários gerais da alimentação nesses 4 dias.**

 Depois de observar a alimentação decorrente desses 4 dias seguidos, concluo, em primeira lugar, que como com regularidade. Prezo pela alimentação de em torno de 3 em 3 horas e não realizo o sistema de compensação, que por comer demasiadamente em uma refeição, pulo a próxima ou vice-versa. Além disso, a maioria das refeições foram ingeridas de forma atenciosa e em companhia. A exceção recorre principalmente para o dia 13 de setembro no qual não me alimentei adequadamente e não segui minha rotina.

 Minha alimentação em todos os dias contemplou alguma fruta, verdura e/ou legume chegando a 5 porções ou mais. Isso ocorre primeiramente por eu possuir uma alta variedade desses alimentos na minha residência e do fato de eu almoçar no restaurante universitário, o qual possui durante os dias da semana diferentes tipos de verduras, legumes e frutas. Quanto a aspectos pessoais, tenho dias de ansiedade a comida torna-se uma forma de escape. Ademais o leite e alimentos derivados de leite, comidas processadas, congeladas e industrializadas possuem um teor inflamatório no meu organismo e, por esse motivo, estou tentando ingerir quantidades menores desses alimentos.