



EACH

campus capital



Escola de Artes, Ciências e Humanidades
Universidade de São Paulo

PROF: Sandra Maria Lima Ribeiro

DICIPLINA: Estudos Diversificados II

NOME: Camila Rodrigues Dalacqua

NUSP: 11206855

TEMA: Descrição dos Alimentos

11/09/19 (Quarta)

Café da Manhã: Maizena

Almoço RU: Arroz integral, Carne em cubos, Feijão, Salada de alface, Farinha branca, Feijão branco, meio pão integral

Janta: Bolacha Maizena/Nesfit, Arroz c/ cenoura, Linguiça, Molho branco (Chocolate uma fileira)

Água/Suco: 6 Garrafinhas d'água 670ml, 3 copos de Suco Tang

12/09/19 (Quinta)

Café da Manhã: Banana, Bolacha de Gergelim

Almoço RU: Arroz integral, Tabule, Frango Assado (Arroz Doce)

Café da tarde: Bolachas de Maizena

Janta RU: Salada de alface americana, Cenoura ralada, Bife com molho, polenta mole (Torrone)

Água/Suco: 7 Garrafinhas d'água 670ml, 2 copos Suco bandeirão

14/09/19 (Sábado)

Café da Manhã: Pão de forma com margarina, Bolacha recheada
2 copos de Nescau

Almoço: Arroz, Feijão, Hamburguer, Farofa c/ ovo cozido
(3 bombons)

Janta: (festa infantil) Coxinha, Rissole, Bola de queijo entre outros salgados, bolo recheado, brigadeiro, beijinho

Água/Suco: 6 copos d'água, 7 copos de Suco Tang e de Caixinha

Ao analisar os 10 passos para uma alimentação saudável, nota-se que há uma porção razoável dos alimentos processados e ultra processados na base alimentícia rotineira. Além disso, apesar de evitar gorduras e doces durante a semana, no sábado têm um consumo muito grande de tudo. Já na utilização das especiarias é de costume e necessário o uso moderado, para que assim, haja diversos gostos em uma só refeição.

Ademais, por estar a maior parte do dia na USP precisa-se ter algo fácil e prático para comer, ao invés da bolacha poderia ser substituída por uma fruta. Não há uma regularidade nas alimentações rotineiras, no entanto, na maioria das vezes sempre têm companhia quando me encontro na instituição USP.

Muito difícil de ir à feira ao invés do mercado, não é de costume pedir comida e quando faço comida geralmente é aos fins de semana, não tenho um momento exato para comer quando estou fora da USP, porém tento ao máximo comer nos devidos horários. Como gosto muito de comer macarrão quando vou comer fora, evito pedir lanches, fritas entre outras coisas. O YouTube é a mídia em que mais mostra essas propagandas alimentícias, na maioria das vezes costumo ser crítica sim.

Vejo sim, que preciso ter uma melhora em minha alimentação, evitar ao máximo alimentos ultra processados, pois só me alimento bem na USP porque há uma variação dos alimentos rotineiramente, como parei de tomar refrigerante tento também moderar no suco, me surpreendi com a quantidade de água que tomo ao longo do dia, levar uma garrafinha sempre ajuda na hidratação. Já na questão do doce me controlo ao máximo que posso, mas sempre que dá estou com um doce em mãos em época de TPM não consigo me controlar pois é uma vontade insaciável!!