

Nome: Fernanda Paiva de Toledo Fábregues

Nº USP: 11207071

Disciplina: Estudos Diversificados II – Alimentação e Nutrição

Docente: Sandra Ribeiro

Relatório da alimentação

10/09

Café da manhã: café com leite e açúcar; pão francês na chapa.

Almoço: suco de laranja natural; lanche natural da cantina: pão, alface, tomate, queijo minas, peito de peru.

Café da tarde: uma lata de Coca Cola; um croissant de quatro queijos.

Jantar: uma garrafa de 210ml de Coca Cola; dois pedaços de pizza de dois queijos; quatro dadinhos.

Um litro de água durante o dia.

12/09

Café da manhã: café com leite e açúcar; pão francês na chapa com requeijão.

Almoço: arroz, feijão, salada de alface e tomate, bife (carne).

Café da tarde: pão de batata de catupiry; suco de laranja.

Jantar: dois pedaços de pizza de mozzarella; suco de laranja.

Um litro e meio de água durante o dia.

14/09

Café da manhã: leite com Nescau; pão na chapa com requeijão.

Almoço: arroz, feijão, kibe, salada de alface e tomate; um copo de Coca Cola; um pedaço de pavê.

Café da tarde: biscoito de polvilho; um copo de Coca Cola.

Um litro de água durante o dia.

Análise dos alimentos

10/09; 12/09; 14/09

No café da manhã, o café pode ser considerado minimamente processado, o leite e o açúcar como minimamente processado. O pão francês, por ser de farinha de trigo, é um alimento processado, com a margarina (para torrar) e o requeijão - também alimentos processados. No

sábado, no lugar do café, tomei leite com Nescau (ultraprocessado). Se fosse mudar algo na minha alimentação, acrescentaria uma fruta.

No almoço do dia 10/09, por mais saudável que tenha sido, acredito que o arroz e feijão teria sido uma melhor opção – a maioria dos ingredientes eram in natura ou minimamente processados, sendo apenas o pão um processado. Nos demais dias, acredito que me alimentei melhor, pois tive o arroz e feijão (minimamente processados), a salada de alface e tomate (alimentos in natura) e a proteína (no caso do kibe (14/09) é um processado por conta da farinha misturada à carne moída). Teria acrescentado em todos os dias uma fruta. O pavê, por ter leite condensado (processado), bolacha champagne (ultraprocessado), leite (minimamente processado) com Nescau (ultraprocessado) e ovos (in natura) pode ser considerado uma mistura de todos.

No café da tarde do dia 10/09, a Coca Cola (ultraprocessado) e o croissant de quatro queijos (processado) poderia ter sido algo mais saudável como uma fruta. No dia 12/09, o pão de batata com catupiry (processado) e o suco de laranja (in natura) foi uma boa escolha, a meu ver. Já no dia 14/09, ambos os alimentos (Coca Cola e biscoito de polvilho) eram ultraprocessados, então poderia ter trocado por uma fruta também.

No jantar da terça-feira e quinta-feira, os pedaços de pizza (processado) não foram uma boa escolha, assim como a Coca Cola (ultraprocessado) na terça-feira. Teria trocado por um prato de arroz, feijão, proteína e salada de alface e tomate.

Referência

Ministério da Saúde - Secretaria de Atenção à Saúde - Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Edição 2, Brasília, DF, 2014.