

**Universidade de São Paulo**  
**Escola de Artes, Ciências e Humanidades**  
**Disciplina Estudos Diversificados 2**

**Ana Beatriz Sousa dos Santos - Nº USP 11270308**

Proposta: Descrever todos os alimentos e bebidas ingeridos durante 3 dias. A partir das 10 regras para a alimentação adequada, comentar sobre cada refeição realizada, se está de acordo com as regras e o que poderia ser mudado.

**1º dia - 10/09**

- café da manhã: café com leite integral, 3 bisnaguinhas com 1 ovo frito.
- almoço: arroz branco, feijão, bife de carne vermelha, brócolis e suco de limão.
- sobremesa: sorvete de palito sabor flocos
- lanche da tarde: 1 goiabinha(biscoito recheado) e uma esfirra de carne
- janta: arroz branco, feijão, carne vermelha com molho madeira, brócolis, tomate e agrião.

**1º dia - Comentário:**

Ao analisar todos os alimentos ingeridos no dia, acredito que minha alimentação está moderadamente balanceada. No café da manhã poderia ter substituído o ovo frito por queijo e adicionado alguma fruta. No lanche da tarde, poderia trocar o biscoito e a esfirra por alguma fruta ou suco natural. Foram consumidos 3 vegetais durante o dia, abaixo do indicado. A refeição que preparei foi somente o café da manhã, o restante foi compradas prontas ou servidas no restaurante da faculdade.

**2º dia - 14/09**

- café da manhã: 3 biscoitos cream cracker com requeijão e café com leite integral.
- lanche: 1 pão francês com mortadela e café com leite integral.
- almoço: arroz branco, feijão, bife de carne vermelha, alface e tomate.
- janta: 2 fatias de pizza de mussarela e frango.

**2º dia - Comentário:**

As refeições do segundo dia analisado, esse sendo um sábado, foram desequilibradas, pois realizei atividades diferentes do dia a dia, mudando os horários das refeições. O café da manhã foi fraco, poderia conter alguma fruta e carboidrato como pão ou tapioca. O lanche, com mortadela que é um alimento ultraprocessado não é adequado, o que poderia ser substituído por queijo ou manteiga, ou até mesmo todo o lanche por alguma fruta. O almoço está adequado e

a janta foge totalmente do habitual e adequado, tanto pelo horário, quanto pelo alto teor calórico e gorduroso que o alimento (pizza) possui. No geral, faltou a ingestão de frutas e vegetais.

### **3º dia - 16/09**

- café da manhã: 1 pão francês na chapa com manteiga, café com leite integral.
- almoço: arroz branco, feijão, peito de frango acebolado, repolho bicolor cru e cenoura crua ralada.
- sobremesa: 1 fatia de melancia.
- lanche da tarde: café preto, bolo de cenoura com cobertura de chocolate e morango com chocolate.
- janta: arroz branco, feijão, carne vermelha ao molho argentino, salada de escarola crua e milho em conserva.
- sobremesa: 1 fatia de melancia.

### **3º dia - comentário:**

Dentre os três dias analisados, acredito que esse tenha sido o mais adequado no quesito alimentação. Foram ingeridos 5 tipos diferentes de frutas e vegetais no geral, meta determinada no guia alimentar. A única coisa que mudaria é o lanche da tarde, tentaria inserir alguma fruta ou alimento natural como castanhas ou suco.