

Nome: Giovanna de Souza Almeida N°USP: 11295546

Disciplina de Estudos Diversificados II Nutrição

Autoavaliação nutricional de acordo com o Guia Alimentar brasileiro

Primeiro dia 09/09/19

- Café da manhã: não comi nada, só tomei água.
- Almoço: arroz de forno com presunto, queijo e molho branco.
- Café da tarde: 2 mini quindins
- Jantar: arroz, purê de batata e salsicha com molho de tomate

Segundo Dia 10/09/19

- Café da manhã: só água
- Almoço: Macarrão com molho vermelho e almôndegas
- Café da tarde: pão de queijo com uma lata de coca-cola
- Jantar: Arroz, feijão e bife.
- Sobremesa: salada de frutas com leite condensado

Terceiro dia: 11/09/19

- Café da manhã: água
- Almoço: hambúrguer do Mcdonalds com batata e refrigerante
- Café da tarde: pão de queijo e água
- Jantar: três ovos mexidos

De acordo com o guia alimentar, além da minha alimentação carecer de nutrientes provenientes de frutas, legumes, e verduras, frequentemente pulo refeições importantes como o café da manhã. Essas atitudes fazem com que eu dificilmente ingira o valor necessário de nutrientes para o meu corpo.

O que eu poderia mudar:

Para melhorar minha alimentação, eu deveria acrescentar frutas, verduras e legumes, já que eu gosto muito de comer essas coisas, só não como com mais frequência por preguiça. Diminuir a quantidade de carboidratos, aumentar a ingestão de água, e começar a tomar café da manhã. Ao invés de comer doces, substituir por frutas o máximo possível. E também diminuir consideravelmente o consumo de alimentos ultraprocessados.