



Atividade avaliativa: Alimentação e nutrição

Aluna: Erika Ferreira de macedo

NUSP:11344745

➤ Primeiro dia de refeições comentadas:

- Café da manhã:

Sanduíche de salada de alface e tomate com queijo (pão artesanal integral)

Café com leite

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

A escolha do pão artesanal e descrito como 100% integral é correta porque embora seja um carboidrato, por ser integral, é um complexo. Por ser um alimento energético na sua versão integral, promove uma sensação maior de saciedade e melhora o funcionamento do intestino, mas por ser processado, e ter sua composição nutricional atterrada por esse processo, o seu consumo deve ser limitado segundo o passo 3. A escolha da salada, feita com alimentos in natura, alface (verdura) e tomate (hortaliça), temperada com azeite e sal, ou seja, com ingredientes culinários, é certa, mas a quantidade utilizada deveria ser diminuída pois segundo o passo 2 deve ser pequena. A inserção do queijo, um alimento processado, porém construtor, torna a refeição equilibrada e completa. A combinação de alimentos energéticos (pão), reguladores (alface e tomate) e construtores (queijo) é observada.

Ademais, o café com leite é favorável, entretanto, o consumo do leite, um alimento processado, construtor e de origem animal em uma refeição que já possui queijo deixa a refeição com uma grande quantidade de alimentos processados mesmo ele sendo apenas minimamente e “o consumo de alimentos processados deve ser limitado a pequenas quantidades, seja como ingredientes de preparações culinárias, seja como acompanhamento de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014, p.38).

- Almoço:

Brócolis

Arroz

Frango

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

O consumo do arroz sem o feijão torna a refeição menos completa, o alimento oferece metionina, mas a lisina presente nele é baixa, sendo o feijão rico na mesma, mas deficiente em metionina. A junção do arroz com feijão fornece, portanto, uma complementação proteica, o que não é visto nessa refeição.

O brócolis, um vegetal, alimento regulador e in natura, sendo combinado com o frango, um alimento de origem animal, mas também in natura grelhado com azeite, um ingrediente culinário que deve ser consumido minimamente torna a refeição correta segundo passo um para a alimentação saudável, que é tornar esse tipo de alimento e o minimamente processado a base da alimentação. A inserção de algum outro legume ou verdura para complementar a refeição seria ideal.

- Lanche da tarde:

Croissant de frango

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

O lanche rápido e pouco nutritivo é a base da refeição da tarde, o croissant, uma massa que possui apenas um carboidrato simples e frango, uma proteína e um alimento construtor não é a refeição ideal. A substituição por alguma fruta ou castanhas seria mais correta pois forneceria nutrientes e vitaminas

- Jantar:

Batata frita

Wopper

Pepsi

Sundae de Ovomaltine

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

O jantar ocorreu em uma rede de fast food sendo que “Comer na rua é um programa social de entretenimento cada vez mais recorrente, de famílias, grupos de amigos, casais ou mesmo de pessoas sozinhas.” (FREITAS; OLIVEIRA, 2008 p.241). A refeição calórica, pouco nutritiva e repleta de ultra processados não é a ideal e deveria ser evitada. A batata e o hamburguer com alto teor de sódio levam a uma sede e uma grande ingestão de refrigerante que não possui nenhum teor nutricional significativo, possuindo apenas calorias vazias. O sorvete, rico em açúcares, gordura e ultra processado complementa uma refeição ultracalórica. A substituição por uma sopa de legumes ou alguma refeição que contemplasse os três grupos de alimentos (reguladores, construtores e energéticos) como uma proteína com salada e arroz com feijão seria melhor. Porém, a abordagem agressiva e repetitiva do marketing leva ao consumo desses alimentos de forma sistemática.

- Ceia:

Brigadeiro

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

O doce feito com leite condensado, um alimento ultra processado e rico em açúcar, manteiga, um alimento culinário processado e chocolate em pó não é uma refeição de acordo com o guia alimentar. A refeição não possui nutrientes significativos e é muito calórica sendo que poderia ser substituída por um mix de castanhas ou uma fruta para dar saciedade de uma forma correta.

- **Segundo dia de refeições comentadas:**

- Café da manhã:

Pão de queijo

Café com leite

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

O café, um alimento minimamente processado, conhecido por possuir cafeína foi combinado com o leite, um alimento processado. As recomendações presentes nos passos 1 e 3 são contempladas pois a ingestão do leite é mínima quando comparada a do café. O pão de queijo, outro alimento processado rico em carboidrato simples torna a refeição rica em carboidrato e pouco nutritiva. A colocação de algum alimento in natura, como mamão seria assertiva para tornar a refeição mais balanceada.

- Almoço:

Brócolis

Couve flor

Arroz

Feijão

Queijo (ralado)

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

Na refeição se faz presente dois vegetais da família Brassicaceae, o brócolis e a couve flor, alimentos in natura, reguladores, cozidos no vapor e temperados com sal e azeite, dois alimentos culinários que devem ser consumidos minimamente. A base energética é composta pela combinação do arroz, alimento energético minimamente processado rico em metionina com o feijão, legume rico em lisina. Ademais, a parte proteica e construtora é composta pelo queijo ralado processado rico em sódio. A troca da proteína por algo minimamente processado, como pescado, seria o ideal.

- Lanche:

Chocolate

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

O lanche é composto por um único alimento ultra processado “Os ingredientes principais dos alimentos ultra processados fazem com que, com frequência, eles sejam ricos em gorduras ou açúcares e, muitas vezes, simultaneamente ricos em gorduras e açúcares.” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014, p42). O consumo desse tipo

de alimento deve ser evitado segundo o passo 3. Com isso, a ingestão da metade da barra deveria ter sido reduzida podendo ser substituída por um punho de oleaginosas ou frutas como morango e uva.

- Jantar:

Strogonoff de frango

Arroz

Batata palha

Coca Cola de café

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

O jantar é rico em carboidratos e alimentos energéticos, possuindo arroz, minimamente processado e batata palha, ultra processado rico em sódio. Além disso, o molho é feito com creme de leite, rico em gordura e ultra processado. A proteína presente e alimento construir é o frango picado utilizado, sendo o mesmo um alimento in natura que deveria ser a base da alimentação, ele é cercado por condimentos ultra processados que compõem o molho (ketchup e mostarda).

Para o balanceamento da refeição se faz necessário uma salada de entrada com alimentos in natura com legumes e verduras ou um prato com verduras temperadas para dar saciedade e fornecer nutrientes.

➤ **Terceiro dia de refeições comentadas:**

- Café da manhã:

Pão na chapa

Pão de queijo recheado com frango

Café com leite

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

A refeição possui muitos carboidratos, o pão com manteiga é a junção de um alimento processado com um ultra processado que é utilizado como ingrediente culinário, a manteiga é rica em gorduras e pobre em nutrientes. Enquanto, o pão de queijo, também ultra processado recheado com frango se torna ainda mais calórico e rico em sódio. Ademais, a ingestão do terceiro alimento de origem animal se faz presente, o leite que fornece quase as mesmas fontes presentes na manteiga e no pão de queijo torna a refeição monótona. Sendo predominantemente composta de alimentos energéticos e construtores.

Para tornar a refeição mais rica em nutrientes seria necessário colocar uma fruta, como maçã ou uva in natura para se fazer presente o grupo de alimentos reguladores.

- Almoço:

Arroz com cenoura picada

Salada de rúcula, tomate seco e ricota

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

O arroz, alimento minimamente processado é colocado junto com a cenoura, um vegetal in natura rico em vitaminas e fibras. Além disso, a refeição possui rúcula, alimento in natura e verdura rica em vitaminas A, K e C também presentes na cenoura. O tomate seco é um alimento processado e rico em alimentos de uso culinário que é utilizado em sua conserva, como azeite e óleo de girassol. A ricota, feita com soro de queijo e baixo teor de sódio, é o alimento construtor da refeição.

A troca do tomate seco pelo in natura seria ideal para diminuir a quantidade de alimentos processados presentes além da adição de alguma verdura que tivesse vitaminas não presentes na cenoura e rúcula, como o milho que possui vitamina E e B3.

- Lanche da tarde:

Croissant de frango

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

O croissant uma massa, alimento minimamente processado e energético com recheio de frango, um alimento construtor não é o ideal. A refeição da tarde, por ser intermediária ao almoço e jantar deveria oferecer saciedade para que não ocorra uma mega ingestão na refeição seguinte. Embora a proteína forneça saciedade, a massa de carboidrato simples predomina. Para que fosse adequada ao guia alimentar, a adição de castanhas ou salada de frutas, que trariam os alimentos reguladores.

- Jantar:

Yakissoba

- Comentários sobre a refeição e sugestões de melhorias diante do guia alimentar brasileiro:

O yakissoba fornece uma refeição completa e equilibrada que está de acordo com o guia alimentar. O mesmo possui, o macarrão que é um alimento energético processado, alimentos reguladores e in natura como a couve flor, brócolis e cenoura e o frango e a carne, alimentos também in natura, porém construtores. Logo, está de acordo com o passo um por possuir como base alimentos in natura.

Para uma refeição mais equilibrada se faria necessário apenas a diminuição do shoyu, alimento culinário que possui uma grande quantidade de sódio.

Referências:

FREITAS, MCS., FONTES, GAV., and OLIVEIRA, N., orgs. **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura [online]**. Salvador: EDUFBA, 2008. 422 p. ISBN 978-85-232-0543-0. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/9q/pdf/freitas-9788523209148-14.pdf>> Acesso em: 12 set. 2019.

Guia Alimentar para a População Brasileira. **Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde**. Brasília, outubro de 2014. Disponível: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf> Acesso em: 12 set. 2019.