

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO- EACH

Pr.Dra. Sandra M L Ribeiro

ED2 nutrição ACH 0052

Análise comparativa de Dieta nutricional tendo por base o Guia Alimentar Brasileiro

1º dia

desjejum= pão com manteiga-café

almoço=arroz-feijão-cenoura-abobrinha-berinjela-ovo-farinha-pimenta

jantar=arroz-feijão-couve-pvt-sopa de espinafre-pão-banana-pimenta-suco

ceia=pão-leite-doce-chá

2º dia

pão com manteiga-café

arroz-feijão-folhas-cebola-frango-mamão-suco

arroz-feijão-abobrinha-berinjela-carne-pão-banana

pão-queijo branco-chá

3º dia

pão com manteiga-café-laranja-banana

massa-berinjela frita-ervilha torta-cenoura-laranja-banana-doce

baroa-feijão-couve-pepino-tomate-arroz integral-abacaxi-mamão-laranja

chá

Tendo como parâmetro o GAB, pode-se afirmar que o comensal em questão é um típico consumidor brasileiro, com seu desjejum carente de micronutrientes(frutas e as vitaminas), e levemente excessivo em macronutriente(pão e o carboidrato).

A refeição principal é geralmente bastante equilibrada com as combinações de cereais e leguminosas(aminograma essencial), e de micronutrientes(vitaminas e minerais) com frutas e verduras complementando a nutrição saudável e com aspecto agradável pela diversidade de cores e sabores.

Como sói acontecer aos brasileiros em geral, pela abundância e baixo preço, o consumo de açúcar(doces em geral) pode resvalar o abuso, donde se tira a indicação de atenção, pelo perigo da indução ao diabetes.O gasto calórico pode compensar o excesso da ingestão pela intensidade de exercícios diários, colaborando ainda com a saúde cardiovascular e a higidez muscular.