

**EACH**Escola de Artes, Ciências e Humanidades
da Universidade de São Paulo

Nome: Ana Paula Valeriano Medeiros N°USP 11332533

Matéria: Estudos Diversificados II

Professora. Dra. Sandra Lima

Dieta ingerida nos dias 11, 12 e 13 de setembro

Data	Desjejum	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
11/09	1 Xícara de leite	1 suco de caixinha de goiaba e 1 pão com margarina.	1 cachorro quente	Pão de batata de frango	1 porção de arroz, 3 coxinhas de frango e uma banana

In natura ou minimamente processado: Leite, pão, frango, arroz e banana.**Processado:** Suco de caixinha.**Ultraprocessado:** Salsicha do cachorro quente e margarina.

Relacionado com o guia alimentar:

Café: Faltou a presença de variedades como cereais, tubérculos e ovos.**Almoço:** Faltou a mistura de arroz com feijão/grão de bico, assim como verdura ou legumes.**Jantar:** As coxas de frango foram fritas sem óleo em uma fritadeira, que de acordo o guia deve evitar o consumo de óleo. Faltou legumes ou verduras ideal para a base da alimentação.

Data	Desjejum	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
12/09	1 Xícara de leite	iogurte grego	1 porção de arroz, 1 porção de feijão, abóbora cozida e um bife.	1 Salada de fruta	1 copo de leite

In natura ou minimamente processado: Leite, abóbora, feijão, bife, arroz e frutas.

Processado: Iogurte.

Ultraprocessado:

Relacionado com o guia alimentar:

Café: O ideal seria a presença de leite, pães, queijo, tubérculos e ovos pela dieta brasileira.

Almoço: Presentes o arroz e feijão recomendado pelo guia, além de legumes e proteína.

Jantar: Faltando carboidratos e legumes recomendados pelo guia.

Data	Desjejum	Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
13/09	1 Xícara de leite	Nada	1 porção de arroz, 1 coxa de frango e banana.	1 pedaço de bolo de aniversário	Pão com Hambúrguer, molho e salada. Batata frita e chá gelado

In natura ou minimamente processado: Leite, arroz, frango, banana, batata, salada e chá gelado.

Processado: Bolo de aniversário.

Ultraprocessado: Molho industrializado e hambúrguer.

Relacionado com o guia alimentar:

Café: Ausente de proteína, carboidratos e vitaminas que deveriam conter na base. do café da manhã.

Almoço: Presentes o arroz recomendado e proteína pelo guia. Ausente feijão e legumes/verduras.

Jantar: Rico em ultraprocessados que devem ser evitados.