

**Atividade Avaliativa de Alimentação e Nutrição**

* **Aluna: Gabrielly Aparecida Sebin Valoto**
* **Nº USP: 11206959**
* **Primeiro dia da refeição:**

-Café da manhã (06h00min): Leite com achocolatado, pão com manteiga e uma banana.

- No período entre o café da manhã e o almoço comi uma ameixa, uma banana e um sorvete de chocolate.

-Almoço (12h00min): Arroz, feijão, carne em molho, salada de milho e de alface e uma fatia de mamão. Bebi um copo de suco de goiaba (artificial).

- Café da tarde (15h45min): Ingeri um sorvete de açaí e comi dois bombons de chocolate branco e um pêssego.

- Jantar (20h00min): Bebi refrigerante e chupei uma laranja.

* **Segundo dia da refeição:**

- Café da manhã (6h00min): Leite com achocolatado, pão com manteiga e uma fatia de melão com cereais.

- No período entre o café da manhã e o almoço ingeri, pão de queijo e uma ameixa.

- Almoço (12h30min): Arroz, feijão, feijão branco cozido, salada de alface, carne de frango em molho, vagens cozidas e uma fatia de melão.

- Café da tarde (15h45min): Banana e bolacha de polvilho com goiabada.

- Jantar (19h30min): Sopa de mandioca, manga e água de cocô.

* **Terceiro dia da refeição:**

- Café da manhã (6h30min): Pão com Nutella, leite com mel e cereais.

- No intervalo entre o café da manhã e o almoço ingeri uvas e morangos.

- Almoço (12h45min): Arroz, feijão, salada de tomate, salada de agrião, carne assada, quiabo e um sorvete.

- Café da tarde (15h45min): Nectarina, suco de goiaba (natural) e uma porção de batata frita.

- Jantar: Sopa de legumes e abacate com açúcar.

* **Quarto dia da refeição:**

- Café da manhã (6h00min): Pão com manteiga, café e uma fatia de melão com mel.

- No período entre o café da manhã e o almoço ingeri sorvete de flocos e bolachas de pizza.

- Almoço (11h45min): Arroz, feijão, peixe em molho, salada de pepino, rúcula e maçã.

- Café da tarde (15h50min): Kiwi, uva, morango e um chips sabor bacon.

-Jantar (20h15min): Cuscuz, uma tangerina e uma caixinha de suco de maracujá (artificial).

* **Observação:** Não mencionei a todo o momento água, mas me hidrato com uma freqüência de pelo menos um copo a cada 30 minutos. O que é o ideal para meu corpo.
* **Visão geral das refeições mencionadas anteriormente e sugestões de melhoria diante do guia alimentar brasileiro**

1. **Refeição do primeiro dia:**

- No café da manhã o pão, o leite e a manteiga são alimentos processados e que mantém a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento do qual deriva, os ingredientes e os métodos de processamento utilizados na fabricação alteram de modo desfavorável a composição nutricional, sendo assim, o consumo deve ser limitado á pequenas quantidades. A banana está como uma ótima opção de fruta, já que é uma fonte rica em carboidratos. Mas o achocolatado, por ser rico em açúcar e poderão ser substituídos por mel, café, açúcares mascavos ou cereais, já que estes são alimentos in natura ou minimamente processados.

- No intervalo entre o café da manhã e o almoço a ameixa e a banana entram como uma boa opção entre as refeições, já que são ricas em vitaminas e carboidratos respectivamente. Já o sorvete de chocolate ultraprocessado por conter altos índices de açúcar, gorduras trans, corantes e aromatizantes artificiais, pode ser prejudicial á saúde. Ele pode ser substituído por barras de cereais ou até mesmo sorvetes minimamente processados.

- O almoço esta visivelmente bem elaborado rico em fontes de carboidratos, vitaminas, proteínas... Mas o suco de goiaba artificial poderia ser substituído por um suco in natura ou por outra fruta, como por exemplo, um abacaxi.

### - No café da tarde o açaí é uma boa opção, porém pelo sorvete receber aditivos artificiais em sua composição, ele não se torna tão nutritivo, e acaba muitas vezes se ingerido em excesso fazendo mal a saúde, desta forma, ele poderá ser substituído por uma salda de frutas ou até mesmo um açaí minimamente processado. O pêssego foi uma boa opção, por ser ricos em vitaminas e minerais. Já o bombom poderia ser substituído por castanhas, iogurte de frutas ou um sanduíche natural.

### - No jantar, a laranja foi uma ótima escolha, mas o refrigerante por possuir em sua composição cafeína, corantes, conservantes e grandes quantidades de açúcares pode prejudicar a saúde. Desde modo sugiro o substituir por um suco natural, uma água de cocô e ingerir uma sopa leve de legumes ou até mesmo cereais com leite.

### 

### Refeição do segundo dia:

### 

### Café da manhã: O pão com manteiga esta em ótima opção, bem como melão com cereais, mas o achocolatado (rico em açúcar e ultraprocessado) poderia ser substituído no leite, por mel, açúcar mascavo ou quinoa.

### 

### - Refeição entre o café da manhã e almoço: a ameixa foi uma boa opção de ingestão bem como também o pão de queijo, mas este, por ser processado deve ser consumido com moderação, já que é uma fonte de carboidratos e gorduras.

### - Almoço: o almoço foi muito bem elaborado, já que possuí a maior parte dos nutrientes necessários. E está de acordo com o guia alimentar.

### - Café da tarde: A banana foi uma ótima escolha, já a bolacha de polvilho com goiabada poderia ser substituída por uma barra de cereal, um bolo de aipim ou de milho (substâncias alimentícias de uso culinário), pela goiabada ser um doce ultraprocessado e a bolacha de polvilho um alimento processado.

### - Janta: A janta esta muito bem elaborada e de acordo com o guia alimentar.

### Refeição do terceiro dia:

### - Café da manhã: O leite com mel e cereais está ideal, mas a Nutella por ser ultraprocessada poderia ser substituída por uma geléia minimamente processada ou um requeijão.

### - O intervalo entre o café da manhã e o almoço esta de acordo com o guia alimentar e bem elaborado.

### - No almoço as refeições estão de acordo com o guia, mas o sorvete por ser ultraprocessado poderia ser substituído por uma fruta, como por exemplo, o mamão.

## - O café da tarde: a fruta e o suco estão de acordo com o guia alimentar por ser fontes de nutrientes, mas a porção de batata frita por conter muitas gorduras saturadas e outras substâncias prejudiciais á saúde, podem ser substituídas por torradas e bolacha água e sal com cottage.

- Na janta a sopa esta de acordo com o guia alimentar, mas no abacate o açúcar branco poderia ser substituído, pelo mel ou os cereais desidratados.

1. **Refeição do quarto dia:**

### - O café da manhã esta de acordo com o guia alimentar, foi muito bem elaborado e diversificado.

### - Período entre o café da manhã e o almoço: O sorvete de flocos por ser um alimento ultraprocessado e altamente calórico, pode ser substituído por salada de frutas, frutas desidratadas e castanhas. As bolachas de pizza, por ser ultraprocessadas podem ser substituídas por bolos de abóboras ou até mesmo tapioca.

### - Almoço: O almoço esta de acordo com o guia alimentar, bem diversificado e rico em fontes de nutrientes.

### - Café da tarde: As frutas estão como uma ótima opção, porém os chips são alimentos ultraprocessados e ricos em sódios e gorduras trans. Este poderá ser substituído por tortas naturais de ingredientes culinários e cuscuz.

### - Jantar: O cuscuz e a tangerina foram de ótima escolha por serem alimentos in natura e minimamente processados. Porém o suco de maracujá por ser ultraprocessado, poderia ser substituído por um suco natural de maracujá ou também um leite batido com frutas.

### Referências Bibliográficas

### Guia Alimentar para a População Brasileira. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. Brasília, outubro de 2014. Disponível:[file:///D:/Downloads/guia\_alimentar\_populacao\_brasileira%20(2).pdf](file:///D:\Downloads\guia_alimentar_populacao_brasileira%20(2).pdf) Acesso em: outubro de 2014.