Cássia Elisa Rossetto Verga N°USP 11344731

Escola de Artes, Ciências e Humanidades EACH-USP

Estudos Diversificados II

Guia Alimentar – Atividade para nota – O que eu comi

Dia 09/09/19

* Café da manhã: Leite com achocolatado, pão com margarina e uma banana;
* Almoço (bandejão): Arroz, feijão, salada, carne Lagarto;
* Sobremesa: Goiabada.
* Temperar a comida: sal, óleo e molho Shoyu.
* Água total no dia: 1,2 L;
* Tarde: uma mexerica (em sala de aula)
* Janta: Arroz, feijão, salada (pepino e rabanete) e um ovo frito com queijo fresco.

Reflexão e comentários de acordo com o Guia Alimentar: Em suma, eu acho que tive uma alimentação equilibrada, desde o café da manhã, pois ingeri carboidrato (pão), e comi uma fruta, rica em triptofano (aminoácido). Porém, eu poderia trocar o achocolatado, por uma vitamina com frutas, batidas ao leite. Em seguida, a minha ingestão de água foi boa, pois é adequada ao meu peso corpóreo, mas acho que ainda devo ingerir um pouco mais, pois o meu cálculo de água que devo ingerir é 1,4. Tanto no almoço quanto na janta, eu comi arroz e feijão, cuja prática culinária está em nossa cultura brasileira. Eu me alimentei com bastante alimentos in natura durante o dia, cujos são: frutas e salada. Ao temperar, usei pouca quantidade de temperos, respeitando o 2° passo do Guia Alimentar. Ainda assim, dois contrapontos do dia foram de que, na sobremesa do almoço, em vez de ter pego uma fruta, eu preferi comer um alimento rico em açúcar; Outro é de que, em vez de ter comido um ovo no jantar, cujo preparo seria mais adequado, cozido. Mas acho que em todos os passos do Guia Alimentar, desde dar preferência para alimentos in natura, diminuir o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, e comer em companhia com amigos e família, está balanceado. Porém, estou com o tempo limitado em dias de semana, para cozinhar. Onde apesar de eu amar cozinhar, não estou tendo o tempo necessário. Mas em fins de semana, consigo compensar.

Dia 10/09/19

* Café da manhã: pão de padaria com margarina, leite com achocolatado e uma fruta (banana);
* Almoço: (bandejão) – Arroz, feijão, salada, milho e filé;
* Sobremesa: um mamão (fruta);
* Temperar a comida: sal, molho Shoyu, óleo e farinha.
* Total de água ingerida no dia: 1,3 L
* Tarde: uma maça e uma porção de morangos (frutas) – em sala de aula; Em casa: vitamina de frutas com sementes de chia.
* Janta: um quibe grelhado e salada.
* Sobremesa: um Danone de morango.

Reflexão e comentários de acordo com o Guia Alimentar: Posso observar, que ao logo desse dia, eu ingeri muitas frutas ao longo do dia, sendo um ponto muitíssimo importante, por ser um alimento in natura, e todos são ricos em diferentes vitaminas. O morango que ingeri, está em sua estação de colheita, logo, minha mãe faz as compras, e prefere pegar os orgânicos, para que eu leve na Universidade e coma quando eu sentir fome. No café da manhã, eu apenas poderia trocar a margarina, pela manteiga, pois é um produto de origem animal, enquanto a margarina é de origem vegetal. Portanto, preciso aderir a essa troca, da mesma forma, com o leite e achocolatado por uma vitamina. Apesar de que, no final do dia, consegui compensar tomando uma vitamina de frutas batidas ao leite. Em todas as refeições estive acompanhada por pessoas em que convivo, e em locais um pouco agitados eu diria. Mas nada que, esses locais sejam anormais para eu me alimentar, pois já estou acostumada e me sinto bem. Outro fator, é de que, no almoço, eu consegui variar bem os alimentos, e notei que montei um prato com variedade de cores. Além de mesmo usando temperos, sempre equilibro a quantidade. E mesmo comendo no bandejão e em casa, os alimentos são preparados na hora, ou seja, cumpre-se um dos passos do Guia Alimentar, número 9. O que poderia melhorar, é que na janta, dispensei o arroz e o feijão, ficando apenas com uma mistura (o quibe) que, além de ser de comercializado, ou seja, um produto, ultraprocessado, não se faz uma boa referência para ingestão. Porém, para amenizar, na hora de prepara o alimento, ele foi grelhado, dispensando o óleo e a fritura do mesmo. Não ingeri o arroz e o feijão, pois não senti fome, e penso que se comer algum alimento, quando meu estomago não está pedindo o mesmo, não se faz necessário, e até pode fazer mal. Fora que, a última refeição do dia, tem que ser em quantidades menores. Mas em resumo, minha alimentação continua balanceada, conforme minha idade e peso.

Dia 11/09/19

* Café da manhã: pão com margarina, leite com achocolatado e uma fruta (banana);
* Almoço: Arroz, feijão, salada de alface, carne de panela com molho e mandioca;
* Sobremesa: um melão;
* Total de água ingerida no dia: 1,5 L;
* Tempero à parte: sal, vinagre e óleo.
* Tarde: um Toddynho e uma fruta (mexerica) – em sala de aula; Um doce (Bem-casado, teste para a mãe de um amigo), um pão de forma com margarina, um Yakut, uma porção de castanhas e duas Castanhas do Pará – em casa;
* Janta: Arroz, feijão, salada de alface, tomate e beterraba, e um pedaço de peixe Tilápia ou Saint Peter, como preferir.

Reflexão e comentários de acordo com o Guia Alimentar: Nesse terceiro dia, pude observar que, continuo com uma alimentação balanceada e predominantemente, preferindo os alimentos in natura. Então, sempre há uma fruta, ou uma salada entre as refeições. Os alimentos preenchem um prato colorido. Mesmo que eu coma algum alimento que seja processado ou ultraprocessado, é o mínimo e com uma frequência e quantidade muito pequena. Algo que observei nos durante os três dias, é que sempre comi em horário adequados, com pessoas ao meu lado, respeitando o planejamento de tempo, passo número 8, além de que, sempre consigo perceber que meus hábitos alimentares se mostraram bastante convincentes. Eu apenas trocaria alguns alimentos como dito anteriormente: leite com achocolatado por uma vitamina e margarina por manteiga. Nesse dia, eu percebi que tomei um Toddynho, cuja bebida eu gosto muito, porém não tomo com frequência, e já fazia meses em que eu não experimentava de novo. O Yakut, por conter a ação de probióticos dos lactobacilos vivos no alimento, ajudam com as bactérias boas que vivem no intestino. Fora que, sempre, meu pai compra alimentos em casa de produtos naturais, como as castanhas, amêndoas, amendoins e nozes. São alimentos oleaginosos ricos em vitaminas e proteínas. E eu consumo-os frequentemente. Toda semana, consumo alguma carne, ingiro bastante água, como com atenção, apesar de sempre estar acompanhada, e por fim, nunca esqueço de ver os prazos de validade quando vou ao mercado comprar algum alimento. Sempre faço da minha alimentação, um dos pilares para ter uma melhor qualidade de vida.