

“UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO”

“ESTUDOS DIVERSIFICADOS: NUTRIÇÃO”

NOME: Aline Sayuri Nishikawa.

Nº USP: 11207202

DOCENTE: Sandra Maria Lima Ribeiro

***1º dia:**

- **Café da manhã:**
 - Tapioca
 - com presunto e queijo muçarela
 - café preto adoçado com açúcar
- **Almoço:**
 - Arroz
 - Feijão
 - Carne bovina
 - Salada sem tempero
 - Refrigerante
- **Lanche:**
 - Banana
 - Chocolate
- **Jantar:**
 - Pão com manteiga
 - Refrigerante

***2º dia:**

- **Café da manhã:**
 - Pão com manteiga
 - Café preto adoçado com açúcar
- **Almoço:**
 - Arroz
 - Feijão
 - Salada sem tempero
 - Espinafre refogado
 - Hamburger
 - Melância
- **Lanche:**
 - Bolacha recheada

- Jantar:
 - Pizza
 - Refrigerante

3° dia:

- Café da manhã:
 - Café
 - Leite
 - Pão com manteiga
- Almoço:
 - Arroz
 - Feijão
 - Salada sem tempero
 - Purê de batata
 - Frango assado
- Lanche:
 - Batata frita
- Jantar:
 - Salgadinhos assados
 - Suco industrializado
 - Pêra

“CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS”

IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS	SUBSTÂNCIAS ALIMENTÍCIAS DE USO CULINÁRIO	ALIMENTOS PROCESSADOS	ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS
Tapioca	Açúcar	Presunto	Refrigerante
Café	Manteiga	Queijo muçarela	Chocolate
Arroz	Temperos culinários	Pão	Bolacha recheada
Feijão		Hamburger	Pizza
Carne bovina			Batata frita
Salada sem tempero			Salgadinhos fritos
Banana			Suco de caixinha
Espinafre			
Melancia			
Leite			
Purê de batata			
Frango assado			
Pêra			

Modificações ideais para uma alimentação mais saudável e equilibrada

- No café da manhã, substituiria o açúcar do café por mel e acrescentaria uma fruta.
- Poderia ainda, substituir alimentos feitos com farinha branca por feitos com farinha integral.
- Ao invés de manteiga, ingerir o pão com geléia ou requeijão.
- Ingerir com mais frequência castanhas.
- Tanto no almoço quanto no jantar, o ideal seria retirar o refrigerante e substituí-lo por suco natural.
- Ter mais variedades de saladas e legumes nas refeições.
- Acrescentaria mais frutas entre as refeições.
- O ideal seria tornar as refeições mais saudáveis, com a ingestão de mais alimentos in natura e/ou minimamente processados, visto que esses contêm diversos nutrientes importantes para o funcionamento do nosso corpo.
- Para tornar a alimentação mais saudável, diminuir consideravelmente os alimentos ultraprocessados.
- Para complementar, ingerir mais líquido, em especial, água.