Daniely Couto Mascarenhas

N° USP: 11344724

**Dieta 10/09**

Café:

 Suco de laranja **(in natura e açúcar**), bolacha açucarada. **(Ultraprocessado)**

Almoço:

Arroz, feijão e escarola **(in natura e sal e temperos**) , carne, (**processado e sal e temperos**) suco em pó **(ultraprocessado)**.

Sobremesa:

Gelatina **(ultraprocessado)**

Janta:

 Arroz, feijão e alface **(in natura e sal e temperos**) hambúrguer **(processado)** batata palha e suco em pó **(ultraprocessado)**

**Dieta 12/09**

 Café:

Café **(in natura com açúcar)** com leite **(processado)** e pão francês **(processado)** com manteiga **(processado)**.

 Almoço:

 Arroz, feijão e misto de folhas (**in natura com sal e temperos**), frango (**processado e temperos**), suco em pó **(ultraprocessado)**

 Sobremesa:

 Doce de leite **(ultraprocessado)**.

 Janta:

 Arroz, feijão, escarola (**in natura e sal**), carne (**processado e temperos**) suco em pó **(ultraprocessado)**

 **Dieta 14/09**

 Café:

 Não tomei.

 Almoço:

 Arroz, Feijão e salada **(in natura e sal),** carne (**processado e sal**) suco em pó **(ultraprocessado)**

 Sobremesa:

 Barra de cereais **(processado)**

Janta:

Arroz, feijão e salada (**in natura e sal**), frango (**processado e sal**), suco em pó **(ultraprocessado)**.

Observações sobre a dieta:

Segundo o "Guia alimentar para a população Brasileira" é essencial ter concentração e estar em companhia enquanto come, e devido a pressa isso não ocorreu durante as minhas refeições, também é notado o pouco (quase inexistente) consumo de frutas, deixando na categoria "in natura" uma maioria de "arroz e feijão".

O Guia também sugere um consumo mínimo ou inexistente de alimentos ultraprocessados, porém, eles estiveram presentes em quase todas as minhas refeições. Também é indicado que tenham às três refeições (café da manhã, almoço e janta) mas em uma das minhas refeições não houve o "café da manhã".

O que eu poderia ter feito?

* Comer em companhia e com atenção
* Um maior consumo de frutas
* Tomar sucos naturais
* Ter às três refeições diariamente
* Diminuir o consumo de ultraprocessados.