**Disciplina:** ACH0052 – Estudos Diversificados: Alimentação e Nutrição

**Docente:** Sandra Maria Lima Ribeiro

**Atividade para nota: Avaliação Alimentar**

**Nome:** Maria Aparecida Borim

**Nº USP:** 9003851

**PRIMEIRO DIA**

**Café da Manhã**

1 xícara de leite

**Almoço**

Pizza Hut (super fatia de marguerita), 2 breadsticks com cheddar e 1 copo de 300 ml de guaraná

**Jantar**

2 pães com pasta de pimentão vermelho e pasta de alcachofra, 1 copo de 200 ml de refrigerante de limão

Durante o dia comi 2 tâmaras, 2 damascos, 1 castanha do Pará, 1 pêssego e 2 bananas pequenas. Também com 1/3 de uma barra de chocolate.

**Comentário**: neste dia ingeri mais carboidratos, sendo que legumes foram limitados às pastas de pimentão e alcachofra. Consegui comer 3 frutas. Achei que faltou proteína, que ficou limitada ao leite e a muçarela da pizza.

**SEGUNDO DIA**

**Café da Manhã**

1 xícara de café com leite e 1 pãozinho torrado com manteiga

**Almoço**

Acabei não conseguindo almoçar realmente e comi 1 polenguinho, 1/2 pacote de bolacha doce (trakinas)

**Jantar**

1 bife grelhado, salada de tomates e 1 pãozinho torrado, tomei 1 copo de 200 ml de refrigerante de limão.

Durante o dia comi 2 tâmaras, 2 damascos, 1 banana pequena e 1 sorvete (tipo Magnum)

**Comentário**: o jantar até que foi equilibrado, com carboidrato, proteína e legume, mas o almoço foi totalmente sem qualquer equilíbrio.

**TERCEIRO DIA**

**Café da Manhã**

1 xícara de café com leite e 1 pãozinho torrado com manteiga

**Almoço**

Arroz, feijão, linguiça, farofa, batata sautê, 200 ml de refrigerante de limão

**Jantar**

Arroz, 2 medalhões de frango com bacon, 200 ml de coca zero

Durante o dia comi 1/3 de pacote de Oreo, 1 polenguinho, 1 banana, 1 manga, 1 tâmara e 1 sorvete de fruta (melancia)

**Comentário**: acho que foi o dia mais equilibrado, porque consegui fazer 2 refeições e não comi lanches. Faltou mais legumes e frutas.

**CONSIDERAÇÕES GERAIS**

Minha alimentação está muito aquém de ser equilibrada. Muitas vezes acabo tomando café da manhã muito tarde e pulando o almoço. Aí, acabo comendo bolachas e outras coisas nos intervalos, e desconto comendo muito mais na janta, que deveria ser a refeição mais leve. Esta avaliação serviu para perceber como estou comendo errado e o quanto preciso melhorar.