



HNT 211 – INQUÉRITOS ALIMENTARES

Prof^a Assoc. Regina Mara Fisberg

ATIVIDADE FINAL – MATUTINO 2021

A atividade final da disciplina consistirá na elaboração de um **relatório de consumo individual**. A atividade deverá ser entregue até o dia 09/06 e contará para 70% da nota na disciplina. As etapas de elaboração do relatório devem conter:

- Aplicação individual de 3 (três) dias de registro alimentar, sendo dois dias de semana não consecutivos e um dia de fim de semana, conforme modelo de registro alimentar disponibilizado no *moodle*.
- Fazer a digitação dos três registros alimentares no software 'dietpro' para obter o relatório de consumo de nutrientes.
- Incluir o roteiro de questões abaixo, com os cálculos individuais, considerando a média de consumo dos três dias de ingestão.
- Finalizar com uma reflexão geral sobre o padrão alimentar relatado e os resultados encontrados (no relatório de digitação do 'dietpro' e nos cálculos de adequação de nutrientes).

A entrega final deverá conter:

- Os três registros alimentares aplicados;
- O relatório de digitação no software *dietpro*;
- O roteiro de questões sobre o cálculo do consumo individual e as reflexões dos resultados encontrados.

Bom trabalho!

ROTEIRO DE QUESTÕES

1. Preencha os dados abaixo de acordo com as suas características e informações obtidas por meio do seu registro alimentar de três dias. Em seguida responda as questões propostas, considerando a **MÉDIA** dos 3 registros alimentares:

- **Data de nascimento (idade):**

- **Gestante ou lactante:** NÃO SIM. Especifique: _____

- **Peso:**

- **Estatura:**

- **IMC:**

- **Nível de atividade física:**

	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Gorduras totais (g)	Proteínas (g)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Vit. B1 (mg)	Zinco (mg)
Registro 1								
Registro 2								
Registro 3								
MÉDIA DOS 3 DIAS								

- a) Estime a sua necessidade de energia, segundo as DRIs, e compare com a ingestão obtida pela média dos inquéritos alimentares.
- b) Avalie a ingestão de macronutrientes, considerando para a conversão de calorias os fatores: Carboidratos = 4 kcal/g; proteínas = 4 kcal/g e gorduras = 9 kcal/g.
- c) Calcule a probabilidade da ingestão de cálcio e zinco estarem adequadas.
- d) Avalie a adequação da ingestão de sódio e vitamina B1.