



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
Departamento de Nutrição

0060020 - Avaliação Nutricional e Alimentar de Populações: Atividade Integradora

Prof.^a Assoc. Regina Mara Fisberg

Monitora PAE: Paula Victória Félix

DIÁRIO/REGISTRO ALIMENTAR

Este registro diário das refeições é feito com a finalidade de se obter conhecimentos sobre a alimentação, sendo estas informações de fundamental importância, pois juntamente com outros dados irão auxiliar na sua avaliação nutricional.

OBSERVAÇÕES:

1. Registrar toda alimentação ingerida no período de 1(um) dia.
2. Anotar toda alimentação desde o horário que acordou, até o horário que foi dormir. Não deixar de anotar as refeições/lanches intermediários ou qualquer outro tipo de alimento consumido entre as refeições.
3. Deve ser anotado o tipo e a quantidade do alimento ingerido com o maior nível de detalhamento possível.

Exemplo:

Café da manhã:

- Banana prata – 1 unidade pequena
- Leite integral – ½ caneca
- Café infusão– ½ caneca
- Açúcar refinado branco – 1 colher de sopa rasa
- Pão francês branco – 1 unidade
- Pão de forma integral (marca) – 1 ou mais fatias
- Margarina com sal (marca)– 1 ponta de faca
- Geleia de morango industrializada (marca) – 1 colher de chá cheia

Almoço:

- Arroz branco refogado – 2 colheres de servir cheias
- Feijão preto – 3 colheres de sopa cheias
- Galinha assada com molho de tomate – 1 coxa grande + 1 sobrecoxa pequena
- Alface crespa – 2 folhas médias
- Tomate – 1 unidade pequena
- Sal refinado – 1 pitada
- Azeite de oliva – 2 fios



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
Departamento de Nutrição

- Melancia – 1 fatia grande
- Sorvete de chocolate – 1 bola média

Jantar ou qualquer tipo de lanche – anotar no esquema sugerido acima.

4. Não deixar de medir e anotar alimentos, como:

- açúcar (usado no café, sucos, refrescos, leite, entre outros)
- óleo, azeite, margarina, manteiga (usado em pães, bolachas, frituras, saladas)

5. Anotar a forma de preparação do alimento: cozido, frito ou assado? Com ou sem sal?

6. Anotar a quantidade de líquidos tomados nas 24 horas (café, leite, chá, sucos, refrescos - informando a quantidade de frutas utilizadas para fazê-los ou se são industrializados).

7. NÃO DEIXE DE ANOTAR NENHUMA DAS REFEIÇÕES, ATÉ MESMO AS QUE FOREM FEITAS FORA DE CASA (hospital, restaurantes, casa de parentes e amigos, durante o transporte, entre outros).

8. As frutas deverão ser classificadas como: pequena, média e grande ou fatia/rodela – fina, média ou grossa, e assim por diante.

9. Alimentos consumidos entre as refeições também devem ser inseridos (balas, chicletes, refrigerante, cafezinho, biscoitos...).