



# UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Faculdade de Saúde Pública

Departamento de Nutrição

Av. Dr. Arnaldo, 715 – 01246-904 – São Paulo, SP – Brasil

---

## HNT 211 – INQUÉRITOS ALIMENTARES (IA)

Prof.<sup>a</sup> Assoc. Regina Mara Fisberg

**Monitoras PAE:** Beatriz Martins Vicente e Lais Duarte Batista

### DIÁRIO 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. Anotar toda alimentação ingerida no período de três (03) dias (usualmente, dois dias de semana e um dia de fim de semana).
2. Durante cada dia, anotar toda alimentação, como o que ingeriu no café da manhã, almoço e jantar. Não deixar de anotar as refeições/lanches intermediários ou qualquer outro tipo de alimentos ingeridos.
3. Deve ser anotado o tipo e a quantidade do alimento ingerido. **NÃO** se esqueça do detalhamento como forma de preparação, marcas, se houver etc.

Exemplo:

#### **Café da manhã:**

- ✓ Banana nanica – 1 unidade pequena
- ✓ Leite integral – 1 xícara cheia
- ✓ Açúcar mascavo - 1 colher de sopa cheia
- ✓ Pão francês - 1 unidade ou meio pão
- ✓ Pão de forma – 1 ou mais fatias
- ✓ Margarina sem sal - informar a quantidade.

#### **Almoço:**

- ✓ Arroz branco refogado (macarrão, batata, etc.) – 2 col. de sopa
- ✓ Feijão carioca cozido - 3 colheres de sopa.
- ✓ Galinha cozida - 1 coxa grande + 1 peito pequeno
- ✓ Salada crua – alface – 2 folhas + tomate – 1 unidade.
- ✓ Sobremesa – 1 fruta (laranja) grande ou pequena ou 1 colher de gelatina, etc.

**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, café, etc.)

- óleo, margarina, manteiga, (usado em pães, bolachas, frituras, saladas, etc.)

5. Anotar se a preparação é cozida, frita ou assada. 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, etc.).

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

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

# EXEMPLO

## INQUÉRITO NUTRICIONAL - DIÁRIO DE TRÊS DIAS.

NOME - \_\_\_\_\_

REFEIÇÕES	HORÁRIO	LOCAL	COM QUEM?	ALIMENTOS	QUANTIDADES (Medida caseira)

DATA: \_\_/\_\_/\_\_\_\_ DIA DA SEMANA: \_\_\_\_\_

PESO ATUAL: \_\_\_\_\_ ALTURA: \_\_\_\_\_

OBSERVAÇÕES: \_\_\_\_\_