

## **ADAPTAÇÃO DO *MY PLATE* PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA: NUTRIZES (APOIO SANTANDER)**

**Aluna:** Fernanda Guedes Faria

**Orientadora:** Profa. Dra. Luciana Yuki Tomita

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Chácara Santo Antônio

**Objetivo** – Adaptar o *My Plate* para a população brasileira, especificamente para a nutriz, elaborando o “Meu Prato Brasileiro: nutriz”, com linguagem simples, atendendo as suas necessidades nutricionais. **Métodos** – Foram calculadas as necessidades calóricas da nutriz por meio da estatura média da mulher brasileira observada na Pesquisa de Orçamento Familiar (POF, 2008/2009). Foi calculado o peso adequado utilizando o Índice de Massa Corporal (IMC) de eutrofia. Estimou-se a Taxa Metabólica Basal utilizando a equação proposta pela FAO/OMS. Foram utilizadas as recomendações nutricionais de macronutrientes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2004), micronutrientes e proteína da *Dietary Reference Intakes* (DRI, 2006) e Ministério da Saúde (2008). Para o cálculo do cardápio foi utilizado o programa *Excel* para cálculo de dietas, a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (2011) e a Tabela do *United States Department of Agriculture* (2001). **Resultados** – O “Meu Prato Brasileiro: nutriz” foi apresentado com sugestões de cardápio para café da manhã, almoço, jantar; lanches da manhã, tarde; ceia; lista de substituições. O cardápio atingiu as recomendações de calorias, macro e micronutrientes específicos para este ciclo de vida, adaptando o número de porções. **Conclusões** – Espera-se que o “Meu Prato Brasileiro” seja um ícone de fácil entendimento, que favoreça a orientação alimentar e contribua para promover a adequação do estado nutricional da nutriz.