

**ANAMNESE DAS ATIVIDADES FÍSICAS ATUAIS**

| D | H | MMD | GC   |
|---|---|-----|------|
| 0 | : | 0   | 0,00 |
| 0 | : | 0   | 0,00 |
| 0 | : | 0   | 0,00 |
| 0 | : | 0   | 0,00 |
| 0 | : | 0   | 0,00 |
| 0 | : | 0   | 0,00 |
| 0 | : | 0   | 0,00 |
| 0 | : | 0   | 0,00 |

MMD = Médias em minutos por dia  
D = Dias por semana

GC = Gasto calórico com a atividade física  
H = Horas por dia

|                               | Atual   | Desejável    | Classificação                |
|-------------------------------|---------|--------------|------------------------------|
| <b>Peso do avaliado:</b>      | 62,00   | 59,10 kg     | EUTRÓFICA (ADEQUADA)         |
| <b>Metabolismo basal:</b>     | 1460,00 | 1432,28 kcal |                              |
| <b>GC (atividade física):</b> | 0,00    | 0,00 kcal    |                              |
| <b>Valor calórico total:</b>  | 2007,50 | 1969,38 kcal | <b>diferença:</b> 38,12 kcal |

**BALANCEAMENTO NUTRICIONAL**

|                      |        |             |
|----------------------|--------|-------------|
| <b>Proteínas:</b>    | 15,0 % | 295,41 kcal |
| <b>Carboidratos:</b> | 50,0 % | 984,69 kcal |
| <b>Gorduras:</b>     | 35,0 % | 689,28 kcal |

**DISTRIBUIÇÃO ENTRE AS REFEIÇÕES**

|                  |        |             |
|------------------|--------|-------------|
| <b>Desjejum:</b> | 25,0 % | 492,34 kcal |
| <b>Almoço:</b>   | 40,0 % | 787,75 kcal |
| <b>Jantar:</b>   | 30,0 % | 590,81 kcal |
| <b>Lanche:</b>   | 5,00 % | 98,47 kcal  |

Os Alimentos podem ser divididos em três grandes grupos:

**CONSTRUTORES:**

Os construtores são fontes de proteínas, cálcio e ferro. Alguns exemplos de alimentos construtores são as carnes, o leite e seus derivados, os ovos e leguminosas secas ( feijão, grão de bico, soja, ervilha e lentilha).

**REGULADORES:**

Os reguladores são fontes de sais minerais, vitaminas e fibras. Como exemplos temos as hortaliças (verduras e legumes) e as frutas.

**ENERGÉTICOS:**

Os energéticos são fontes de carboidratos e gorduras. Citamos como exemplo os cereais, os feculentos (raízes de mandioca, cará, inhame, batata, etc), os açúcares, o mel, as gorduras animais (manteiga, banha, toucinho) e as gorduras vegetais (óleo, margarina, banha vegetal).