

## CALORIAS SABOTADORAS

Ana Rafaela SERON<sup>1</sup>  
Annyeale Almeida da CRUZ<sup>1</sup>  
Eduarda Garcia Cintra de PAULA<sup>1</sup>  
Maria Gabriela do Bonfim ARAÚJO<sup>1</sup>  
Rafaela Conte BATAGLINI<sup>1</sup>  
Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar MASSAD<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). <sup>2</sup>Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: [jackelinecfa@gmail.com](mailto:jackelinecfa@gmail.com)

### RESUMO

**Introdução:** Os famosos “beliscos” entre as refeições geralmente são alimentos industrializados que podem ser consumidos em qualquer lugar e a qualquer hora, o que estimula o consumo calórico excessivo, sem que a pessoa se dê conta disso. Ademais, as pessoas que mais consomem esses “beliscos” geralmente são as que mais reclamam do excesso de peso, muitos tentam reverter este quadro, optando por meios alternativos para reduzir o peso, como dietas sem fundamentações científicas e atividades físicas descontroladas, entretanto, em um curto espaço de tempo a pessoa pode perder peso, porém, os reflexos danosos destes meios podem ser percebidos com o tempo, como o excesso de peso e doenças diversas. **Objetivo:** Propor um aplicativo que auxilia o paciente no controle de calorias consumidas fora do plano alimentar para que juntamente com seu nutricionista consiga analisar, encontrar e corrigir os alimentos sabotadores para que obtenha um resultado satisfatório. **Metodologia:** Criação de um aplicativo funcional chamado “Calorias Sabotadoras” o qual será disponível para todos(as) e quaisquer nutricionistas que adquirirem esta ferramenta, disponibilizando um login e senha para seu paciente, que terá a finalidade de deixar registrado o consumo de todo e qualquer “belisco” ingerido e contabilizar a quantidade de calorias destes alimentos. Servindo desta forma como um auxílio para o profissional da área em acompanhar a frequência e quantidade com que o usuário por ele acompanhado tem em incluir essas calorias no dia a dia, prejudicando seus resultados e possibilitando assim que o nutricionista realize ajustes necessários no plano alimentar do indivíduo potencializando os seus resultados. **Resultados esperados:** Espera-se que o paciente siga o plano alimentar sugerido pelo nutricionista e utilize este aplicativo para anotar e contabilizar todos os consumos calóricos que não estavam no plano, para que quando volte ao nutricionista possam analisar os resultados, detectando com uma maior facilidade os possíveis erros cometidos pelo paciente que o impede de ter uma maior evolução, atrapalhando assim os seus resultados.

**Palavras-chave:** Aplicativo. Nutricionista. Calorias sabotadoras. Beliscos.