

## DESENVOLVIMENTO DE PLANILHA COMO FERRAMENTA DE APOIO NO PLANEJAMENTO DIETÉTICO

Felipe Seiji da Silva NAKATA\*  
Ana Carolina Bom CAMARGO\*\*

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A tecnologia está cada vez mais presente na área da nutrição. Existem diversos softwares presentes no mercado e muitos são voltados para o uso do profissional nutricionista. Porém, dentro das salas de aula, os programas ainda são pouco utilizados. **OBJETIVO:** O objetivo do presente trabalho é elaborar e propor uma planilha que auxilie tanto o aluno quanto o profissional nutricionista na elaboração de cardápios, cálculos relacionados à nutrição e avaliação antropométrica. **METODOLOGIA:** Foi desenvolvido um modelo de planilha para planejamento alimentar. A planilha proposta está dividida em cinco setores: "Cardápio" - seleção dos alimentos do plano alimentar, com medidas caseiras e quantidades (g/ml); "Adicionar alimento" - adicionar um alimento não presente no banco de dados; "Cálculo de VET" - cálculo das necessidades calóricas de um indivíduo e distribuição das calorias nas refeições; "Antropometria" - avaliação antropométrica do indivíduo e; "Medidas caseiras" - lista com alimentos e suas medidas caseiras. **RESULTADO:** Foi desenvolvida uma planilha eficiente e de fácil utilização. Sendo assim, é possível analisar as necessidades calóricas de diferentes faixas etárias, utilizando protocolos diferentes para efetuar comparações, realizar avaliação antropométrica, comparar as calorias do plano alimentar proposto com as necessidades estimadas, além de facilitar a busca por produtos alimentícios e suas medidas caseiras. **CONCLUSÃO:** A planilha desenvolvida apresenta características que auxiliam o aluno e o profissional a planejarem uma dieta com maior agilidade e em um período menor de tempo, já que os cálculos são automatizados e economizam tempo. Desta forma, a tecnologia está presente para melhorar e inovar o sistema educacional e otimizar a prática profissional.

**Palavras-chave:** Nutrição. Planejamento alimentar. Planilha.

---

\* felipe\_seiji1998@hotmail.com

\*\* anacarolina.camargo00@gmail.com