

## APLICAÇÃO DE LANCHES NATURAIS NA ROTINA DE TRABALHO

Alexandre Lima Correa Filho<sup>1</sup>

Augustho Piran<sup>1</sup>

João Pedro Cavalcante<sup>1</sup>

Lucas de Andrade Carvalho Marques<sup>1</sup>

Lucas Augusto Lannes<sup>1</sup>

Suzana Souza Arantes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). <sup>2</sup>Nutricionista. Mestre em Ciências da Saúde. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

**Introdução:** A facilidade ao acesso de uma alimentação mais saudável e prática no trabalho, o problema é o constante consumo de ultra processados e jejum prolongados na jornada de trabalho. **Objetivos:** Nossa proposta foi para mostrar que mesmo com pouco tempo de intervalo no trabalho é possível ter uma alimentação saudável. **Métodos:** Foi feita uma breve anamnese da rotina e dos gostos alimentares de cada profissional, dessa forma aplicamos a nossa proposta dos sanduíches naturais. **Resultados:** Foi atendido toda nossa proposta com um lanche saudável e sustentável para uma rotina de trabalho agitada. **Conclusão:** As profissionais não imaginavam que uma alimentação saudável, como o lanche citado, pudesse ser prática e viável durante a jornada de trabalho.

**Palavras-chaves:** Prático, Caseiro, Saudável.