

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

LORRANE APARECIDA SILVA HONORATO

VEGETARIANISMO E VEGANISMO: Adquirindo uma
alimentação saudável com alimentos de origem vegetal

Paracatu

2021

LORRANE APARECIDA SILVA HONORATO

VEGETARIANISMO E VEGANISMO: Adquirindo uma alimentação saudável com alimentos de origem vegetal

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Área de Concentração: Nutrição clínica.

Orientador: Professor Leandro Garcia Silva Batista.

Paracatu

2021

LORRANE APARECIDA SILVA HONORATO

VEGETARIANISMO E VEGANISMO: Adquirindo uma alimentação saudável com alimentos de origem vegetal

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Área de concentração: Nutrição clínica.

Orientador: Professor Leandro Garcia Silva Batista.

Banca examinadora:

Paracatu-MG, ____ de _____ de _____.

Prof. Leandro Garcia Silva Batista.

Centro Universitário Atenas

Prof. Msc. Rayane Campos Alves

Centro Universitário Atenas

Prof. Msc. Nayara Ferreira Favoreto

Centro Universitário Atenas

Dedico aos meus pais por sempre me apoiarem, incentivar, pelo os seus esforços, pois é graças a eles que estou concluindo o meu curso. Dedico a Deus pela oportunidade, sem a sua graça nada seria possível.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ser tão maravilhoso em minha vida, e sempre ser meu ponto forte, e é graças a ele que estou tendo a oportunidade de concluir o curso.

Agradeço aos meus pais Waldeira Maria da Silva e Rivone Honorato Angelim por se esforçarem tanto, para me verem realizando um dos meus sonhos, e dar mais um passo em minha vida.

Agradeço ao meu noivo Pedro Henrique Pereira de Araújo por me apoiar, nesta caminhada.

Agradeço aos meus professores, ao meu orientador Leandro Batista, e a coordenadora Jheniffer Lorrana por repassarem e me ensinar seus conhecimentos, e pela compreensão.

RESUMO

Com as mudanças de estilo de vida na atualidade, a população vem obtendo hábitos de uma alimentação saudável, com isso grande parte dos indivíduos estão obtendo uma dieta vegetariana e vegana, tendo o consumo de apenas alimentos de origem vegetal, envolvendo não só apenas uma boa saúde, como defendendo o direito do animal e o meio ambiente. Porém, várias dúvidas ocorrem, quando se fala de uma alimentação que tem apenas alimentos vegetais, e como suprir as necessidades de proteína sem ingerir fontes animais. O objetivo desta pesquisa foi revisar as principais evidências científicas sobre se é possível suprir as necessidades de proteína com alimentos de fontes vegetais, e se é possível ter esta alimentação como uma forma saudável. Existem vários artigos científicos que comprovam que a alimentação rica em alimentos de origem vegetal tem vários benefícios, podendo prevenir doenças crônicas, promove a saúde e a longevidade, porém é necessário ter o acompanhamento de um nutricionista para montar uma dieta e orientar de acordo com as necessidades nutricionais de cada indivíduo, sendo assim, elaborando uma alimentação rica em fontes vegetais, contendo a junção e a distribuição em cada refeição e ao decorrer do dia, conseguisse obter e suprir as necessidades de proteína, vitaminas e minerais.

Palavras-chave: Estilo de vida. Vegetarianismo. Origem vegetal. Proteína.

ABSTRACT

With the current lifestyle changes, the population has been adopting healthy eating habits, with this, a large number of individuals are getting a vegetarian and vegan diet, consuming only plant foods, involving not only a good health, as well as defending animal rights and the environment. However, several doubts occur when talking about a diet that has only plant foods, and how to meet the protein needs without ingesting animal sources. The aim of this research was to review the main scientific evidence on whether it is possible to meet protein needs with foods from plant sources, and whether it is possible to have this diet as a healthy way. There are several scientific articles that prove that a diet rich in plant foods has several benefits, preventing chronic diseases, promoting health and longevity, but it is necessary to have the monitoring of a nutritionist to set up a diet and guide according to the nutritional needs of each individual, therefore, by preparing a diet rich in plant sources, containing the combination and distribution at each meal and throughout the day, it would be possible to obtain and supply the needs of protein, vitamins and minerals.

Keywords: *Lifestyle. Vegetarianism. Vegetable origin. Protein.*

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DRI (Dietary reference intakes)

FAO/ONU (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura)

IBOPE (Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística)

SVB (Sociedade Vegetariana Brasileira)

SVMA (Secretaria do Verde e Meio Ambiente)

VCT (Valor Calórico total)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	10
1.2 HIPÓTESE	10
1.3 OBJETIVO	10
1.3.1 OBJETIVO GERAL	10
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
1.4 JUSTIFICATIVA.....	11
1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO	12
1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO	12
2 VEGETARIANISMO	14
3 VEGANISMO	16
4 SUPRIR AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DE PROTEÍNA COM ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

Na atualidade o Brasil vem crescendo com o número de vegetarianos e veganos, estando dentre a sexta posição entre países com mais vegetarianos no mundo e a segunda posição em porcentagem relativa de veganos, com cerca de 16 milhões de vegetarianos, dos quais 28,6% são veganos correspondendo a aproximadamente 5 milhões de indivíduos (ESTEVES, 2017).

Assim, com o crescimento o Brasil vem refletindo por mudanças de comportamentos, onde a população está em busca por uma alimentação saudável, sustentável e ética (DONEDA, 2021).

Os comportamentos alimentares são ações que envolvem o ato de se alimentar, permeadas por fatores psicológicos, socioculturais, dentre outros, para além dos fisiológicos e das características dos alimentos (ALBUQUERQUE, 2001; REIS, TEXEIRA, PARACAMPO, 2005 apud CARVALHO, MOREIRA 2020).

De acordo com (BAENA, 2015) as pesquisas científicas realizadas relatam que as dietas baseadas em vegetais- com ou sem nenhum alimento de origem animal, como a dieta vegana, são as mais indicadas para prevenir doenças crônicas e promover a saúde. Em geral, vegetarianos apresentam um risco menor de desenvolver sobrepeso/obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, neoplasias, entre outras condições, que comprometem a qualidade de vida e a longevidade.

Adquirir uma dieta vegetariana ou vegana está relacionada a questões éticas e de sustentabilidade, envolvendo também aos aspectos nutricionais e benefícios à saúde, sabendo que as taxas de doenças crônicas não transmissíveis são baixas. Portanto indivíduos adeptos a dietas com baixo ou nenhum consumo de alimentos de origem animal, e alta ingestão de vegetais, legumes e gorduras insaturadas, promovem a saúde e a uma alimentação saudável (DONEDA, 2021).

Os vegetais proporcionam menor oferta proteica em relação aos alimentos de origem animal, porém obtendo uma dieta vegetariana adequada, pode-se exceder as necessidades de proteínas. De acordo com a ausência de alguns aminoácidos essenciais em determinadas proteínas de origem vegetal também não constitui limitação à adequação de dietas vegetarianas, pois possíveis deficiências são

facilmente compensadas pela combinação de alimentos vegetais complementares, como as verduras, os legumes, os grãos integrais, as nozes e as sementes consumidos ao longo do dia. Portanto, o balanço de aminoácidos da proteína da soja é comparável ao da proteína obtida de alimentos de origem animal, como o da carne vermelha (BAENA, 2015).

A composição de aminoácidos essenciais, devem conter a quantidade total de nitrogênio e a digestibilidade da mistura proteica, para obter um alto valor biológico, no qual deve-se adequar as quantidades de aminoácidos essenciais. Com as junções dos alimentos vegetais, como o cereal e uma leguminosa, resultam em um alto valor biológico proteico, igualmente a um alimento de fonte animal. No Brasil o arroz e o feijão são os pratos principais da população, e a combinação destes dois alimentos resultam em uma grande fonte proteica. (PIRES, 2006).

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Os vegetarianos e veganos podem obter uma alimentação saudável e uma boa qualidade de vida através da alimentação exclusiva com alimentos de origem vegetal?

1.2 HIPÓTESE

Acredita-se que é possível ter uma boa alimentação e suprir as necessidades nutricionais de proteína se alimentando somente de vegetais. De acordo com a (ANVISA, 2005) o percentual de macronutrientes que se propõem para cada indivíduo de proteína são de 10 a 35%, dentro das proporções sugeridas pela DRIs (dietary reference intakes).

1.3 OBJETIVO

1.3.1 OBJETIVO GERAL

Compreender sobre a capacidade do vegetarianismo e veganismo de suprir as necessidades nutricionais de proteína.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) definir os conceitos do vegetarianismo;
- b) definir os conceitos do veganismo;
- c) descrever como suprir as necessidades nutricionais de proteína com alimentos de origem vegetal.

1.4 JUSTIFICATIVA

O estudo tem como foco descobrir se os vegetarianos conseguem suprir as necessidades de proteína sugerida pela DRIs (dietary reference intakes) através de alimentos de origem vegetal, pois o vegetarianismo é uma prática dietética que exclui alimentos cárneos e que pode ou não evitar outros produtos de origem animal (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2014 apud CARVALHO, MOREIRA, 2020). Entretanto o vegetarianismo estrito costuma fazer parte do veganismo, que não consome ou utiliza, qualquer produto, serviço, atividade ou evento que envolva o sofrimento animal (FERRIGNO, 2012; THE VEGAN SOCIETY, 2014 apud CARVALHO, MOREIRA, 2020). O veganismo é um estilo de vida que engloba e extrapola o vegetarianismo, que alude ao nível alimentar.

De acordo com (PEPE, et al., 2019) na atualidade os vegetarianos no Brasil e no mundo estão aumentando cada vez mais. Segundo os resultados de pesquisas, 14% da população brasileira se declara vegetariano.

O vegetarianismo é baseado em várias características dietéticas, se classifica em: pesco-vegetariano onde frutos do mar é incluída na alimentação; ovolactovegetarianismo, no qual ovos e laticínios são consumidos; lactovegetarianismo, quando os laticínios participam da alimentação; ovovegetarianismo, no qual se mantém o consumo de ovos; e vegetarianismo estrito, quando se exclui todos os produtos de origem animal (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2014 apud MOREIRA, CARVALHO, 2020).

A ética referente à causa animal, é o principal argumento que conduz a uma vida vegetariana. Além disso também inclui, saúde pessoal, preocupação ambiental, pureza espiritual e repulsa pelas propriedades da carne, como sabor. Entretanto pode ser umas das motivações para se manter vegetariano, englobando essas instâncias, que podem ser acrescidas, excluídas ou alteradas com o tempo,

configurando o vegetarianismo de razões mistas (BEARDWORTH, KEIL, 1992; ROTHGERBER, 2014 apud MOREIRA, CARVALHO, 2020).

Obter uma alimentação vegetariana pode trazer benefícios para a saúde, desde que seguida de forma adequada, o que é esperado de qualquer prática dietética (CORRIN, PAPAPDOPOULOS, 2017; MELINA, CRAIG, LEVIN, 2016; ZUROMSKI et. al., 2015 apud MOREIRA, CARVALHO, 2020).

Acredita-se que é possível ter uma alimentação saudável sem ter a ingestão de proteína através de alimentos de origem animal, sabe-se que o teor de proteína de alimentos vegetais é baixo, portanto é importante ter o acompanhamento de um nutricionista, pois o profissional irá acrescentar na dieta e fazer composições dos alimentos que fará com que os níveis de proteína sejam alcançados, e será distribuído nas refeições e ao decorrer do dia todos os alimentos de origem vegetal ricos em proteína, com isso o objetivo será alcançado de uma forma saudável e o nutricionista estará acompanhando os desenvolvimentos da dieta e do paciente.

1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO

Segundo (GIL 2010), a pesquisa descritiva tem como objetivo descrever as características de determinada população. Podem ser elaboradas também com a finalidade de identificar possíveis relações entre variáveis e a pesquisa bibliográfica tem como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Seu planejamento tende a ser bastante flexível, pois deve considerar os mais variados aspectos relativos ao fato ou fenômeno estudado.

Para a utilização para tal pesquisa, foi realizada pesquisas nas bases de dados do Google acadêmico e Portal Regional da BVS. Para a busca nessas bases de dados, foi utilizada os descritores: veganismo, vegetarianismo, dieta vegana e vegetariana.

O critério de inclusão serão artigos publicados entre o ano de 2000 a 2021, sendo a pesquisa realizada entre o mês de abril a dezembro.

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

O presente trabalho contém em sua estrutura quatro capítulos.

O primeiro capítulo abordando a definição do vegetarianismo.

O segundo capítulo abordando a definição do veganismo.

O terceiro capítulo explica se é possível e como suprir as necessidades nutricionais de proteína com alimentos de origem vegetal.

O quarto capítulo é composto pelas considerações finais, que aborda a possibilidade dos vegetarianos e veganos suprir as necessidades nutricionais de proteína através de alimentos de origem vegetal.

2 VEGETARIANISMO

Segundo Couceiro (2008), diversas razões podem levar os indivíduos a adotarem a dieta vegetariana, uns dos principais motivos estão relacionados à saúde, à ética e aos direitos dos animais, ao meio ambiente, à fome, à economia e à religião. Acredita-se que a maioria das pessoas adotam esse regime alimentar baseando sua escolha num estilo de vida saudável.

De acordo com pesquisas científicas nas últimas décadas a dieta vegetariana está sendo visivelmente compreendida que se pode ter benefícios para a saúde e prevenção de doenças crônicas (BAENA, 2015).

A dieta vegetariana é diferente da dieta onívora não é só apenas em suspender a carne, mas por ter uma alimentação rica em vegetais, frutas, cereais, legumes e nozes, além da dieta conter menor quantidade de gordura saturada e, relativamente, maior quantidade de gordura insaturada, carboidratos e fibras, segundo (COUCEIRO, 2008).

Vegetarianismo obtém variedades de práticas dietéticas, pois existem indivíduos que tem o consumo de alguns tipos de carnes e se considera vegetariano, pois não há uma definição exata do termo vegetariano, em diversas pesquisas científicas, os pesquisadores classificam os indivíduos de acordo com a ingestão dietética relatada, e não de acordo com a forma como as pessoas se autodenominam ou denominam suas dietas (COUCEIRO, 2008).

O termo vegetariano poderia ser classificado naquele indivíduo que não tem a ingestão de nenhum tipo de carne, porém a inclusão dos derivados animais à dieta, o vegetariano recebe uma terminologia distinta. Assim, o vegano ou vegetariano estrito, não consome produtos provenientes do reino animal. Portanto os lactovegetarianos que consomem leite e laticínios, assim como os ovolactovegetarianos, que incluem os ovos, leite e derivados na sua alimentação, são indivíduos vegetarianos (COUCEIRO, 2008).

Atualmente os indivíduos que seguem a dieta vegetariana podem ser classificados em ovolactovegetariano que consome ovos, leite e derivados; lactovegetariano consome leite e derivados; ovovegetariano consome ovos; vegetariano estrito não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação; pescovegetariano que consome pescado e frutos do mar e o vegano é o indivíduo que não consome nenhum derivado animal na alimentação e não utiliza nenhum tipo de roupas

que tem propriedade animal, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais (SLYWITCH, 2012).

De acordo com (DONEDA, 2021) os dados de pesquisa do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) que foi realizado em 2018, os grupos de vegetarianos, estima-se que 67% sejam ovolactovegetarianos, 22% sejam vegetarianos estritos, 10% lactovegetarianos, e apenas 1% definem-se ovovegetarianos.

Entretanto possuem indivíduos que adquirem a dieta macrobiótica, baseada em uma alimentação em grãos integrais, leguminosas, hortaliças, frutas, sementes e algas, porém dentro do protocolo da dieta macrobiótica é permitido o consumo de pequenas quantidades de peixes e carnes brancas uma ou duas vezes por semana, porém não se trata em si de uma dieta vegetariana. Estes indivíduos que se adaptam a essa dieta estão procurando novos hábitos alimentares ou mudar a alimentação lentamente para se tornar um vegetariano ou vegano (DONEDA, 2021).

Recentemente, foi adotado um novo termo chamada flexitarianismo, que é a condição daquele indivíduo que adota uma dieta predominantemente vegetariana, porém consome carnes em situações sociais, ou ainda estar em uma situação intermediária a caminho do vegetarianismo (DONEDA, 2021).

É necessário a avaliação individual para poder analisar a qualidade nutricional da dieta de vegetarianos ou de alguém que se diz ser vegetariano, pois mesmo as dietas não sendo completamente vegetarianas podem ser inadequadas e com isso afeta o estado nutricional, levando a carência nutricionais (DONEDA, 2021).

3 VEGANISMO

O veganismo é considerado como um estilo de vida por recusar o consumo de qualquer alimento de origem animal, excluindo não somente produtos cárneos, vai além disso, é excluído leite e derivados, mel, ovos, entre outros alimentos que são do reino animal, porém sua recusa de consumo não é somente relativa a alimentos. (ABONIZIO, 2013).

Ser vegano envolve sentimento ético, em respeito ao direito animal e o meio ambiente, assim, defendendo a morte ou maus tratos a animais. Portanto faz parte do dia a dia recusar carnes e produtos derivados de animais como ovos, leite, mel, gelatina; recusa-se a utilizar roupas, acessórios e calçados fabricados com matéria-prima animal, como seda, pele, couro; recusa-se a consumir produtos de saúde, higiene e estética que tenham sido testados em animais; defende os direitos dos animais a não ser utilizados como estudos e pesquisas científicas e não é a favor ao entretenimento que utiliza animais, como rodeios e circos (ABONIZIO, 2013).

Assim, vem crescendo este movimento de respeito aos animais, e a causa que leva os indivíduos a obterem esse estilo de vida são diversos. O movimento se chama Libertação Animal, é adquirido esse estilo de vida pelos veganos levando a preocupação da exploração dos animais e com a sustentabilidade, o que extrapola os cuidados com saúde e alimentação. No entanto o vegetariano estrito é quase um indivíduo vegano, pois ambos recusa o consumo de carne e qualquer outro alimento de origem animal na sua alimentação, a diferença é que veganos não utiliza apenas componentes animais não alimentícios, mas também como vestimentas de couro, lã e seda, produtos testados em animais, entre outros (DONEDA, 2021).

Entretanto uns dos principais motivos para um indivíduo aderir a uma dieta vegetariana ou tornar-se vegano se deve a preocupação com o bem-estar animal e a não aceitação da sua exploração para atender aos interesses da população. Segundo dados da FAO/ONU (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura), os abatimentos de animais são anualmente, cerca de 70 bilhões de animais terrestres em todo o mundo, não sendo contabilizados os animais aquáticos. Os veganos levanta discursões e protestos sobre a exploração, o confinamento e o abate de animais que sofrem para alimentar e dar prazeres para a população (DONEDA, 2021).

Foi criado uma campanha chamada Segunda sem Carne em São Paulo em outubro de 2009, organizada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) em

parceria com a Secretaria do Verde e Meio Ambiente (SVMA), com a intenção de promover o veganismo. O objetivo da campanha é propor a população não ingerir nenhum tipo de carne as segundas-feiras, e buscar a conscientização das pessoas sobre o impacto que o uso e principalmente o exagero do consumo de carnes que tem sobre a sociedade, a saúde humana, ao planeta e aos animais, com a intenção de mostrar que é possível ter uma refeição sem carne e que tem várias opções de alimentos como verduras, legumes, cereais, soja, leguminosas que são nutritivas, com isso levando a intenção da população reduzir o consumo de carnes e preferir alimentos de origem vegetal, tendo como resultados há diminuição de abatimentos de animais (DONEDA, 2021).

O vegetarianismo e veganismo vem se destacando a pouco tempo, portanto levava um julgamento de que não era saudável, que não consumia a quantidade de nutrientes necessários, atualmente já é uma alternativa para a melhora do perfil lipídico, diminuição do colesterol e de gorduras saturadas, tendo um consumo maior de carboidratos complexos, hortaliças, frutas e fibras, levando a prevenir doenças crônicas (KREY, 2017).

Entretanto, o consumo de caloria alimentar é menor, pelo fato de a dieta ser composta de menor quantidade de total de gordura e proteína. Porém uma das preocupações da dieta vegetariana e vegana, é em relação a ingestão proteica dos indivíduos, e dos aminoácidos essenciais. No entanto, diversos estudos comprovam que os vegetarianos conseguem tem o aporte proteico adequado, pois está relacionado ao consumo de variedade de alimentos vegetais ricos em proteína, como o grão, sementes, frutos secos, cereais integrais e hortaliças (PEDRO, 2010).

Porém, por serem dietas muito restritivas, principalmente para vegetarianos estritos e veganos, pode causar deficiências nutricionais quando não se tem uma alimentação adequada e balanceada, portanto é importante ter o acompanhamento de um nutricionista para adequar os alimentos e atingir as necessidades nutricionais individual, com isso terá resultados positivos, prevenindo doenças crônicas, tendo uma boa qualidade de vida. (KREY, 2017).

4 SUPRIR AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DE PROTEÍNA COM ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL

Através de pesquisas científicas o vegetarianismo pode prevenir doenças crônicas, promove a saúde e a longevidade. Portanto tendo uma alimentação adequada em grande parte baseadas em alimentos vegetais, como o vegetarianismo, consegue-se suprir deficiências de nutrientes e atingir os níveis de proteína adequado. E obtém resultados que uma alimentação de origem vegetal são geralmente mais saudáveis do que a uma alimentação à base de carne (SABATÉ, 2003).

Os benefícios do vegetarianismo estão relacionados a redução do risco das doenças cardiovasculares. Através de estudos demonstram redução da incidência de doenças cardiovasculares, encontrou redução de 24% da mortalidade por doença isquêmica do coração em vegetarianos quando comparados a consumidores de carne, pois obtém menores níveis de colesterol total e de colesterol do tipo LDL, menor peso corporal e menor incidência de hipertensão e diabetes. Uma alimentação de origem vegetal tem seus benefícios e estão relacionados ao consumo reduzido de gorduras saturadas e a maior ingestão de fibras solúveis, grãos integrais, legumes, nozes e proteína de soja. (BAENA, 2015).

Por estar sendo comum no passar das décadas esse novo estilo de vida, foi desenvolvido um guia vegetariano para o planejamento de refeições específicas para os vegetarianos. O guia vegetariano foi desenvolvido pela Universidade de Loma Linda, em 1995 com um grupo de cientistas, acadêmicos e médicos que representaram as diversidades de tradições e práticas vegetarianas. Portanto as seguintes considerações contribuíram para o desenvolvimento do guia alimentar vegetariano, que quando devidamente planejadas, a alimentação em si promove crescimento e desenvolvimento adequados e suprem as necessidades nutricionais de indivíduos (COUCEIRO, 2008).

No guia contém nove grupos de alimentos, que são: cereais integrais, leguminosas, hortaliças, frutas, oleaginosas, óleos vegetais, laticínios, ovos e doces. Os cinco maiores grupos alimentares são os cereais integrais, leguminosas, hortaliças, frutas, oleaginosas que formam a base dos alimentos característicos da alimentação vegetariana estrita. No topo da pirâmide estão os quatro grupos alimentares opcionais que incluem óleos vegetais, laticínios, ovos e doces (COUCEIRO, 2008).



Figura 1. Guia alimentar da pirâmide vegetariana

Fonte: Patrícia Couceiro et. al., 2008.

Em relatos de vários estudos, a ingestão de proteínas fica entre 12% a 13,8% do VCT (valor calórico total) em ovolactovegetarianos e vegetarianos estritos. Portanto a população onívora ingere 14,8% a 16,3% do VCT. Então compreende-se que apesar de ingerir menos proteína do que a onívora, a população vegetariana ingere mais do que o necessário e não corre risco de desnutrição proteica. Elaborando um cardápio adequado, é incluído proteínas na quantidade de 10 a 35% dos VCT, com isso nos estudos populacionais a dieta vegetariana tende a ser mais apropriada do que a onívora para manter as proporções sugeridas pelas DRIs (SLYWITCH, 2012).

Entretanto as dietas vegetarianas possuem níveis de gordura saturada e em colesterol mais baixos, tendo níveis mais altos de fibra dietética, magnésio, potássio, vitaminas C e E, folato, carotenoides, flavonoides e outros fito químicos, o que traz os benefícios à saúde. No entanto, dietas muito restritivas podem gerar carências nutricionais, por isso a importância de acompanhamento nutricional (DONEDA, 2021).

O valor biológico da proteína animal é considerado alto, por ter a presença de aminoácidos essenciais. Porém, as misturas de vegetais, como o cereal e uma leguminosa, podem também resultar em misturas proteicas de alto valor biológico, como um exemplo o arroz e o feijão, são uma principal fonte proteica na alimentação,

essa junção obtém um teor nitrogenado adequado, suprem os aminoácidos essenciais e possuem uma boa digestibilidade. Se nas refeições for feita as combinações de cereais e leguminosas, é possível atingir os níveis proteicos, porém não é necessário fazer as misturas nas mesmas refeições, pois consegue-se realizar ao longo do dia para atingir os valores (DONEDA, 2021).

De acordo com (DONEDA, 2021) embora ocorrem duvidas e muitas pessoas que não acreditam que uma dieta vegetariana não seja suficiente para suprir as necessidades nutricionais de um indivíduo, foram realizadas pesquisas na American Dietetic Association e a Dietitians of Canada e estabeleceram que é possível que as dietas vegetarianas possam atender adequadamente às necessidades nutricionais, desde que bem-planejadas.

Porém, as dietas sendo vegetarianas ou não vegetarianas ambas podem sim resultar em carências nutricionais e prejudicar a saúde se não forem consumidos a quantidade adequada de nutrientes de acordo com a necessidade de cada indivíduo. No entanto devesse ter um planejamento adequado de acordo com cada necessidade, e mesmo assim, no caso de vegetarianos estritos ou veganos, pode acontecer de só alimentação sendo bem planejada e com variações de alimentos, não obtém os níveis de vitamina B12 necessários, por eles não ter a ingestão de nenhum tipo de alimento de origem animal, pois está vitamina só é encontrada em fontes animais, com isso precisasse ter uma suplementação da vitamina B12, e podendo seguir suplementos de origem vegetal. (DONEDA,2021).

Segundo (PEDRO, 2010), por mais que algumas fontes alimentares sejam consideradas uma fonte de vitamina B12, como produtos derivados da soja, elas não são adequadas, pois a cobalamina que entra na sua constituição é um análogo inativo de vitamina B12. Portanto, as plantas não conseguem sintetizar e nem armazenar a vitamina B12, pelo fato desta vitamina ter como fonte a síntese microbiana, então concluiu-se que para os vegetais ter a vitamina B12, ocorrerá se caso os vegetais forem contaminados por bactérias que produzam, e para ter está ingestão, acontecerá se não for realizado os procedimentos sanitários de higiene e manipulação adequados, pois isto pode levar dos vegetarianos não ter a deficiência de vitamina B12, por causa da população não ter o conhecimento ou o hábito de fazer a higienização correta dos vegetais, e consumir os alimentos contaminados.

Porém toda restrição ou substituição de grupos alimentares promove uma alteração na proporção de macronutrientes da dieta. A proporção da dieta vegetariana

se mantém dentro das recomendações sugeridas pelas dietary reference intakes (DRIs), estudos mostram que os vegetarianos ingerem mais carboidratos do que os onívoros, mas a porcentagem total ingerida não ultrapassa a recomendação de até 65% do valor calórico total (VCT). A proporção de ingestão de gorduras em vegetarianos encontra-se entre 23% e 34% do VCT, e em indivíduos não vegetarianos, entre 30,7% e 36% do VCT. Porém, há uma diferença dos tipos de lipídios ingeridos, alguns estudos indicam que os vegetarianos tem uma menor ingestão de gordura saturada e maior de gordura poli-insaturada, essa modificação na qualidade dos lipídios acaba se refletindo em menores níveis de colesterol total e de LDL, o que é benéfico para a saúde (DONEDA, 2021).

As proteínas de origem vegetais atendem as necessidades nutricionais quando há variabilidade no consumo de alimentos, as recomendações de proteínas são atendidas quando uma variedade de vegetais, cereais e leguminosas é consumida ao longo do dia, desta forma, todos os aminoácidos essenciais são supridos de uma maneira adequada, não tendo a necessidade de suprir com suplementação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse estudo identificou-se a possibilidade dos vegetarianos e veganos, suprir as necessidades nutricionais de proteína através de alimentos de origem vegetal. Pode-se concluir que os vegetarianos e veganos tem uma alimentação muito mais saudável do que os indivíduos onívoros, pois a base da alimentação é de cereais integrais, hortaliças e frutas, e tendo pouco ou nenhuma ingestão de gordura saturada, o que faz ter um resultado benéfico para a saúde.

Os vegetarianos que ainda consomem ovos, leite e derivados e peixes, tem uma facilidade maior de suprir os níveis de proteína, pois na dieta pode ser distribuído estes alimentos que são fontes de proteína, ajudando a equilibrar a alimentação com os cereais integrais, hortaliças e frutas.

Os veganos e vegetarianos estritos que não consomem nenhum alimento que vem de origem animal, conseguem também atingir os níveis de proteína adequado, porém requer mais do indivíduo, sua alimentação por não conter nenhum alimento de origem animal, precisasse ter uma ingestão maior e junção dos alimentos, está junção faz com que os alimentos tenha uma combinação e resultando em uma quantidade maior de proteína, porém em alguns casos pode ocorrer de não conseguir atingir os níveis de proteína, com isso existe suplementos para os veganos e vegetarianos estritos, os suplementos são de fonte vegetal, por exemplo a proteína vegetal de arroz, ajudando a suprir as necessidades de proteína.

Porém, os vegetarianos estritos e veganos, podem apresentar uma carência de vitamina B12, pois esta vitamina é de fonte animal, e não possui nos alimentos vegetais, no caso os indivíduos devem fazer a suplementação desta vitamina. Pode ocorrer de alguns casos não ter a carência da vitamina B12, pelo fato da falta de higienização correta dos vegetais, pois ocorre a contaminação das bactérias nos alimentos, com isso tendo como fonte a síntese microbiana que algumas bactérias produzem, resultando na presença da vitamina B12, portanto se os indivíduos não tiver o hábito de fazer a higienização e manipulação adequada dos alimentos, conseqüentemente irá ter a ingestão da síntese microbiana e não obtendo a carência da vitamina B12.

No entanto, a alimentação dos vegetarianos e veganos é saudável, e consegue-se suprir as necessidades nutricionais de proteína, e conseqüentemente por ter variedade de alimentos irá obter níveis satisfatórios de vitaminas e minerais,

pois no caso de indivíduos onívoros pode-se acontecer de não conseguir ter o mesmo resultado, pelo fato da alimentação não possuir variedade de alimentos ou por não terem o hábito de ter a ingestão necessária de hortaliças, fibras, frutas e cereais integrais.

Entretanto, os vegetarianos e veganos conseguem ter uma boa alimentação e suprir as necessidades nutricionais de proteína de acordo com as proporções sugeridas pela DRIs, além disso, é possível evitar doenças crônicas, promovem a saúde e a longevidade, porém para isso, precisasse ter um acompanhamento de um nutricionista, para que a dieta seja elaborada adequadamente para o indivíduo, e é importante ter o acompanhamento do profissional, para ter uma melhoria de vida.

Sendo assim, pode-se constatar que o problema de pesquisa que foi levantado “Os vegetarianos e veganos podem obter uma alimentação saudável e uma boa qualidade de vida através da alimentação exclusiva com alimentos de origem vegetal?” foi respondido. As hipóteses foram confirmadas e os objetivos foram alcançados no decorrer dos capítulos.

REFERÊNCIAS

ABONIZIO, Juliana. **Consumo alimentar e anticonsumismo: veganos e freeganos**. Mato Grosso, 2013. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/228901072.pdf>>. Acesso em: 22 maio, 2021.

BAENA, R. C. **Dieta vegetariana: riscos e benefícios**. Revista Diagnóstico e Tratamento, v.20, n.2, p.56-64, 2015.

CARVALHO, R. C; MOREIRA, J. M. **Níveis de concordância com regras descritivas sobre comportamentos alimentares entre vegetarianos**. Revista Psico-USF, v.25, n.3, p. 533-545, 2020.

COUCEIRO, Patricia, et al. **Padrão alimentar da dieta vegetariana**. São Paulo, 2008. Disponível em: <apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/518-Einsteinv6n3p365-73.pdf>. Acesso em: 10 abril, 2021.

DONEDA, Divair. **Vegetarianismo na gestação, lactação, infância e adolescência**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br>>. Acesso em: 10 setembro, 2021.

ESTEVES, Luiz Otávio Bastos. **“Eles querem nos converter”- Representações sociais sobre a minoria ativa vegan**. Brasília, DF. 2017. Disponível em: <<https://repositorio.unb.br/handle/10482/23753>>. Acesso em: 05 abril, 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5.ed. São Paulo. Editora atlas S.A. 2010.

KREY, Izabela Pinheiro, et al. **Atualidades de dieta vegetariana**. Universidade Presbiteriana Mackenzie. Revista Nutrição Brasil 2017; 16(6):406-413.

PEPE, Bruno, et al. **Qualidade nutricional de dietas e estado nutricional de vegetarianos de municípios do centro oeste paulista**. São Paulo, 2020. Disponível

em: <www.webfipa.net/facfipa/ner/sumarios/cuidarte/2020v1/p.88-93.pdf>. Acesso em: 06 abril, 2021.

PIRES, Christiano Vieira, et al. **Qualidade nutricional e escore químico de aminoácidos de diferentes fontes protéicas**. Viçosa, Minas Gerais, 2006. Disponível em: < <https://www.scielo.br> >. Acesso em: 23 outubro, 2021.

PEDRO, NELSON. **Dieta vegetariana – factos e contradições**. Medicina Interna, v.17, n.3, p.173-178, 2010.

SABATÉ, JOAN. **A contribuição das dietas vegetarianas para a saúde e doenças: uma mudança de paradigma?**. The American Journal of Clinical Nutrition, v.78, n.3, p.502-507, 2003.

SLYWITCH, Eric. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. São Paulo; Sociedade brasileira vegetariana (SVB), 2012. Disponível em: < <https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf> >. Acesso em: 22 maio, 2021.