

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA**

**SOUZA ETEC TRAJANO CAMARGO**

**CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**MARIA LUIZA PINEDA CORREA**

**THAMIRES FERNANDA DOS SANTOS SILVA**

**TRANSIÇÃO SUAVE DA ALIMENTAÇÃO ONÍVORA PARA VEGETARIANA**

**LIMEIRA – SP**

**2022**

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA**

**SOUZA ETEC TRAJANO CAMARGO**

**CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**MARIA LUIZA PINEDA CORREA**

**THAMIRES FERNANDA DOS SANTOS SILVA**

**TRANSIÇÃO SUAVE DA ALIMENTAÇÃO ONÍVORA PARA VEGETARIANA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo, orientado pela professora Margarete Galzerano Francescato como requisito parcial para a obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

**LIMEIRA – SP**

**2022**

## **AGRADECIMENTO**

Ao primeiro momento, agradecemos a Deus pela vida, pela saúde e por toda a força que Ele nos proporcionou para superar as dificuldades encontradas ao longo do curso e, da dissertação e conclusão desse trabalho. Logo após, nossa gratidão está contida em todo apoio fornecido pelos familiares e amigos, que estiveram presente desde o início da nossa jornada, nos fornecendo todo carinho e apoio que puderam.

De mesmo modo que, não deixamos de agradecer e homenagear a professora orientadora, Margarete Galzerano Francescato e o tempo disponibilizado por ela para nos acompanhar nesse percurso afim de dar o seu mais puro incentivo; por fim, reconhece-se este agradecimento a todo o corpo docente de Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo, em destaque a coordenadora Jacqueline Duarte do Pateo Curi, juntamente com a professora Milena Donatti Scherrer por cada contribuição e ensinamentos dados pelas mesmas.

## RESUMO

Criada pelos líderes mundiais em uma reunião em uma sede da ONU (Organização das Nações Unidas) em Nova York no ano de 2015, a Agenda 2030 é um conjunto de Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, que visa promover uma vida digna a todos dentro das condições que o nosso planeta nos proporciona. Dentre os objetivos presentes, o ODS 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável, tem foco de combater toda e qualquer forma de desnutrição e garantir sistemas de alimentação sustentáveis. As leguminosas e cereais são alimentos tradicionais de consumo humano e animal, que são valorizados por seu conteúdo nutricional, poder de aquisição e emprego de técnicas agrícolas sustentáveis. Fazem parte de campanhas que promovem o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) como medidas para garantir a segurança alimentar. Nas últimas décadas do século 20, a nutrição à base de plantas tornou-se um tópico de investigação científica formal. As dietas asiáticas e mediterrâneas tradicionais são amplamente baseadas em alimentos vegetais, sugerindo que uma dieta baseada em vegetais oferece benefícios à saúde além de fornecer nutrientes em quantidades adequadas. Os adeptos da alimentação vegetariana, aqueles que excluem a carne do cardápio, somam 30 milhões (14% da população brasileira), diz pesquisa de 2018 do Ibope. Já quando se entra no contexto da propagação de dessas dietas e sua proposta de consumo, um exemplo significativo no Brasil é a campanha Segunda Sem Carne, lançada inicialmente em São Paulo em outubro de 2009. Portanto, com base nessas informações o objetivo desse projeto torna-se quanto a propagação de informações corretas para a melhora da qualidade da alimentação dos futuros adeptos do vegetarianismo, oferecendo exemplos de alimentos conhecidos no dia a dia e com grande acessibilidade para todas as classes, com novas propostas de preparações de domínio público. Além disso, foi planejado ressaltar a importância e a compreensão da população sobre uma boa saúde na dieta vegetariana em todas as fases da vida. Para a realização do projeto foi realizado uma pesquisa de campo através de um questionário que teve como foco identificar os índices da população de Limeira – SP e região que são adeptas ao estilo de vida do vegetarianismo, quais quer que sejam suas particularidades. Foram obtidas quarenta e uma respostas. Por fim, foi elaborado uma cartilha educativa e informativa contendo conteúdo pragmático sobre o tema, contendo desde a definição e categorias do vegetarianismo e ao final foi vinculado duas receitas com o intuito de dar incentivo ao leitor em suas refeições.

**Palavras-chave:** Vegetarianismo; Transição; Saudável.

## ABSTRACT

Created by world leaders at a meeting at the headquarters of the UN (United Nations) in New York in 2015, the 2030 Agenda is a set of Sustainable Development Goals, which aims to promote a dignified life for all within the conditions that our planet provides us. Among the current objectives, SDG 2 – Zero Hunger and Sustainable Agriculture focuses on combating any and all forms of malnutrition and ensuring sustainable food systems. Legumes and cereals are traditional foods for human and animal consumption, which are valued for their nutritional content, purchasing power and use of sustainable agricultural techniques. They are part of campaigns that promote compliance with the Sustainable Development Goals (SDGs) as measures to ensure food security. In the last decades of the 20th century, plant-based nutrition became a topic of formal scientific investigation. Traditional Asian and Mediterranean diets are largely plant-based, suggesting that a plant-based diet offers health benefits in addition to providing nutrients in adequate amounts. Vegetarian food supporters, those who exclude meat from the menu, total 30 million (14% of the Brazilian population), according to a 2018 Ibope survey. When one enters into the context of the propagation of these diets and their consumption proposal, a significant example in Brazil is the Carneless Monday campaign, initially launched in São Paulo in October 2009. Therefore, based on this information, the objective of this project becomes It focuses on the dissemination of correct information to improve the quality of food for future vegetarians, offering examples of foods known in everyday life and with great accessibility for all classes, with new proposals for preparations in the public domain. In addition, it was planned to highlight the importance and understanding of the population about good health on a vegetarian diet at all stages of life. In order to carry out the project, a field survey was carried out through a questionnaire that focused on identifying the rates of the population of Limeira - SP and region that are adept at the vegetarian lifestyle, whatever their particularities. Forty-one responses were obtained. Finally, an educational and informative booklet was prepared containing pragmatic content on the subject, ranging from the definition and categories of vegetarianism and, at the end, two recipes were linked in order to encourage the reader in their meals.

**Keywords:** Vegetarianism; Transition; Healthy.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>7</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>10</b>
2.1 Objetivo Geral .....	10
2.2 Objetivos Específicos .....	10
<b>3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>11</b>
3.1. Razões para a adesão à dieta vegetariana .....	12
3.2. Padrões alimentares no vegetarianismo.....	13
3.3. O vegetarianismo como fator de redução nos índices de doenças.....	13
3.3.1. Doenças cardiovasculares.....	14
3.4. Papel das Leguminosas na Dieta .....	14
3.4.1. Grão de Bico .....	15
<b>4. MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>16</b>
4.1. Questionário de Conhecimento.....	17
4.2. Divulgação do questionário .....	20
4.3. Receitas de domínio público .....	21
4.4. Produção das receitas.....	22
4.5. Cartilha Informativa.....	23
<b>5. RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>25</b>
<b>5.1. Questionário de Conhecimento.....</b>	<b>25</b>
5.2. Receitas Experimentais.....	29
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>32</b>
<b>APÊNDICE .....</b>	<b>35</b>

## 1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Compromisso firmado em 2015 pelos líderes mundiais que compuseram a Cúpula das Nações Unidas sobre o Desenvolvimento Sustentável, a Agenda 2030 é um plano de ação global para atingirmos até o ano de 2030 um mundo próspero, bem como uma vida digna para todos os povos e nações. Nela, são vinculados 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 169 metas universais, afim de contribuir para uma melhor qualidade de vida da atual e das futuras gerações, de maneira que todos possam usufruir do sentimento de paz e prosperidade (STF, 2020).

A fome extrema e a desnutrição continuam a ser um dos maiores obstáculos a se cruzar quanto ao desenvolvimento de muitos países, sendo assim, o ODS 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável, implementa oito submetas com pontos de importância em que os países devem se concentrar à atingir, pontos estes que se relacionam, por exemplo, em garantir o acesso de todos os indivíduos a alimentos seguros, nutritivos e suficientes por todo ano, e acabar com todas as formas de má nutrição, principalmente entre crianças. Entende-se que para o alcance destes, é necessário debater e rever questões fundamentais sobre os modos de produção e consumo dos alimentos, como: a produção de carne, que exige quantidades maiores de grãos e água, e pressiona os sistemas agrícolas; o desperdício na produção e distribuição de alimentos; métodos agrícolas que reduzam as emissões de gases-estufa, além de outros impactos ambientais negativos da agricultura, como a perda de solos férteis e poluição da água. Além de estimular melhores hábitos de alimentação e de consumo (REDE ODS BRASIL, 2018).

Hoje, praticamente 40% da superfície da Terra são usados na agricultura, porcentagem que cresce gradativa e prioritariamente pelas ações de exploração do meio ambiente pelo ser humano, de modo que, essa crise ambiental que vivemos é profundamente ampliada por nossos hábitos de consumo, tendo como ênfase os hábitos alimentares. Atualmente o planeta Terra engloba sete bilhões de seres humanos, entretanto, há uma linha de produção de abate de mais de 70 bilhões de animais terrestres por ano, isso sem mensurar números quantitativos para uma porção expressivamente maior de animais de vida aquática, todos para o consumo humano. Deve-se ter conhecimento de que cada um desses animais necessita de

recursos essenciais e indispensáveis para o seu desenvolvimento e, que irão produzir detritos e emitir números de poluentes que serão dispersados em meio de água, solo e ar. Manter bilhões de animais como estoque vivo de alimento exerce, portanto, uma pressão sem precedentes sobre todos os ecossistemas da Terra. A eliminação do consumo de animais na dieta representa, assim, uma das soluções mais promissoras para a preservação do ambiente e a garantia da segurança alimentar para as futuras gerações (SCHUCK & RIBEIRO, 2015).

Englobam-se os aspectos socioculturais e biológicos de cada indivíduo, do mesmo que a sustentabilidade com o meio ambiente no círculo da “Alimentação saudável”. Isto significa que esse modo de alimentação deve cursar as necessidades de seus praticantes em cada espectro da vida bem como suas exclusivas exigências nutricionais. Entende-se que sofre influências do meio dos seus sujeitos, a cultura alimentar, valores como etnia, gênero e raça; também deve ser acessível em questão de quantidade e qualidade, assim como no aspecto financeiro e físico (BRASIL, 2012).

Com as inúmeras transformações na sociedade, envolvendo as mistificações ao longo das décadas nos padrões de vida e hábitos sociais, de modo que ocorrem as várias mudanças epidemiológicas na população. Desta forma, o mundo nesse novo século, garante impor rotinas que concedem diferentes estilos e hábitos de alimentação afetando diretamente o estado nutricional de cada indivíduo. Nessa busca, os sujeitos muitas vezes se expõem a situações de riscos, vulnerabilidade e sofrimentos que contribuem para a reincidência de doenças já erradicadas, ao surgimento de novas e ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis - DCNT (DANTAS, 2016).

As agências da Organização das Nações Unidas, produziram o Relatório Global de 2021, que tem o objetivo de avaliar o impacto global da pandemia, apontou que, no ano de 2020, mais de 2,3 bilhões de pessoas (30% da população mundial) não tiveram acesso à alimentação saudável, sendo este um dos fatores mais importantes para a prevenção da obesidade infantil e doenças associadas.

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017/2018, houve uma queda no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados quando comparado aos estudos de anteriores. Por exemplo, de 53,3% em 2002/2003 caiu para 49,5% em 2017/2018 o valor calórico total dos alimentos adquiridos no domicílio. Também houve declínio no uso de ingredientes culinários

(de 25,8% para 22,3%). Em contrapartida, houve um aumento do consumo de alimentos processados (de 8,3% para 9,8%) e ultra processados (de 8,6% para 18,4%).

As doenças crônicas não transmissíveis – DCNT (doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas) representam um dos principais desafios de saúde pública, tanto pela alta prevalência como pela rapidez com que adquiriram destaque como principais causas de morte no Brasil e no mundo. As DCNT têm gerado elevado número de mortes prematuras, perda de qualidade de vida e ocasionado impactos econômicos negativos para indivíduos, famílias e a sociedade em geral. Nos dias atuais elas são responsáveis por 72% da mortalidade no Brasil, prevalecendo entre as pessoas de baixa renda, por estarem mais expostas aos fatores de risco (MALTA, 2014).

A principal causa subjacente dessas doenças é a dieta, especialmente a ocidental, associada ao consumo de produtos de origem animal (carne, peixe, ovos e laticínios), alimentos processados, gordura e açúcares (MCDUGALL et al., 2014).

Evidências científicas produzidas nas últimas décadas sugerem que dietas baseadas em vegetais e cereais integrais, com pouco ou nenhum alimento de origem animal, são as mais indicadas para reduzir o risco de DCNT e promover benefícios à saúde (SABATÉ & WIEN, 2015).

Desta forma, essas dietas constituem uma alternativa segura, oportuna e preferencial para garantir qualidade de vida e longevidade (BAENA, 2015).

Definem uma dieta baseada em vegetais como um regime que incentiva o consumo de alimentos integrais e vegetais, desencorajando carnes, produtos lácteos, ovos, alimentos refinados e processados. Entretanto, é oportuno ressaltar que muitos comportamentos alimentares saudáveis ocorrem em conjunto com outras práticas saudáveis relacionadas ao estilo de vida pessoal, como: atividade física regular, sono adequado, não fumar, entre outras (FREEMAN et al., 2017).

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Elaborar material informativo e colaborativo para apresentar propostas de uma transição com saúde de uma alimentação onívora para uma vegetariana.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Demonstrar aos futuros adeptos sobre os riscos para a saúde de uma transição brusca da alimentação onívora para a vegetariana;
- Realizar entrevistas com praticantes da alimentação vegetariana para uma mudança de hábitos alimentares;
- Apresentar uma cartilha com exemplo de cardápio para essa transição suave entre as alimentações.

### 3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Sociedade Vegetariana Brasileira (SBV, 2018), se encarregou do ofício de empregar uma definição ao termo com o nome de vegetarianismo, desse modo, definiu-se como um regime alimentar exclusivo ao consumo de alimentos que não possuem nenhum tipo de origem animal. De tal maneira que, o caracterizou em ovolactovegetarianismo, lactovegetarianismo, ovovegetarianismo e vegetarianismo estrito. Ainda há o veganismo, que vai além da dieta: é uma filosofia de vida que não compactua com nenhum tipo de exploração animal – o vegano é um vegetariano estrito que não utiliza nada que explore qualquer insumo animal. Classificações estas que descrevem o consumo de ovos, leites, e seus derivados que podem ser feitos pelo indivíduo, apontados na Tabela 1.

**Tabela 1.** Tipos de Vegetarianismo

Tipos de Vegetarianismo	
<b>Ovolactovegetarianismo</b>	São excluídos da alimentação todo o tipo de carne, peixes, frutos do mar, aves e derivados. No entanto, ovos e laticínios são permitidos.
<b>Lactovegetarianismo</b>	Também exclui da alimentação todos os tipos de carnes, peixes, aves e derivados, além de não comer ovo. Porém os laticínios são permitidos, como iogurte, leite e queijos.
<b>Ovovegetarianismo</b>	Nessa alimentação a única fonte de origem animal são ovos. Não consumindo carnes, peixes, aves e derivados e nenhum tipo de laticínio.
<b>Vegetarianismo restrito</b>	Não consome nenhum tipo de alimento de origem animal.
<b>Veganismo</b>	Uma dieta bem restrita, além da restrição do consumo de carne, também não se usa roupas de origem animal, como couro, seda e lã. Não usam cosméticos que tenham ingredientes de origem animal, ou que foram testados em animais.

Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

Os adeptos da alimentação vegetariana, aqueles que excluem a carne do cardápio, somam 30 milhões (14% da população brasileira), diz pesquisa de 2018 do Ibope. Já os que se declaram como não vegetarianos chegam a 81%. O levantamento foi feito entre os dias 12 e 16 de abril de 2018 em 102 municípios brasileiros. A estatística, portanto, representa um crescimento de 75% em relação a 2012. Quando a mesma pesquisa indicou que a proporção da população brasileira nas regiões metropolitanas se declarava vegetariana era de 8%. Hoje, portanto representa quase 30 milhões de brasileiros que se declaram adeptos a esta opção alimentar (IBOPE, 2018).

No contexto da propagação do veganismo e sua proposta de consumo, um exemplo significativo no Brasil é a campanha Segunda Sem Carne, lançada inicialmente em São Paulo em outubro de 2009 em parceria com a Secretaria do Verde e Meio Ambiente (SVMA), organizada majoritariamente pela Sociedade Vegetariana Brasileira – SVB estendendo-se a diversas outras cidades brasileiras. A campanha propõe não comer carne às segundas-feiras, e busca “conscientizar as pessoas sobre os impactos que o uso de produtos de origem animal para alimentação tem sobre os animais, a sociedade, a saúde humana e o planeta, convidando-as a tirá-los do prato pelo menos uma vez por semana e a descobrir novos sabores”. Deste modo, vegetarianismo e veganismo podem ser vistos como movimentos éticos sociais e culturais difundidos também pela campanha Segunda Sem Carne, ressaltando que ela está presente em 35 países, chamada de Meat Free Monday (SEGUNDA SEM CARNE, 2011).

### **3.1. Razões para a adesão à dieta vegetariana**

Atualmente, existem inúmeros motivos para se aderir à dieta do vegetarianismo. As razões para essa adoção de dieta incluem fatores racionais e emocionais. Muitos acreditam que uma dieta vegetariana seja mais saudável, outros alegam que há uma conexão entre a alimentação que se escolhe e o estado do meio ambiente, da fome no mundo e da economia (LEITZMANN, 2014).

Uma das principais razões apontadas para a opção por uma dieta vegetariana tem sido as questões ambientais. As escolhas alimentares provocam um grande impacto na natureza. Por exemplo, na Europa, o consumo alimentar representa 20% a 30%

do impacto ambiental de uma família e pequenas mudanças, como a eliminação do consumo de carne, podem ter grande influência nesta redução, da ordem dos 25%. Outros motivos ajudam a explicar a adesão a este padrão alimentar, que também pode ser enquadrado como um modelo de vida, nomeadamente no que diz respeito às questões relacionadas com a proteção, bem-estar e direito dos animais (PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, 2015).

### 3.2. Padrões alimentares no vegetarianismo

Ainda, além das outras 5 classificações, de acordo com a “Vegetarian Society of United Kingdom” (1996), surgem outras três classes distintas:

- **Frutarianismo:** termo para designar o consumo de alimentos muito pouco cozidos ou processados, consistindo principalmente de frutas cruas, grãos e frutos oleaginosos;
- **Macrobiótica:** seguida por razões espirituais ou filosóficas, objetivando a manutenção do balanço entre os alimentos classificados como positivos e negativos. Dieta formada por dez níveis (do -3 ao 7), na qual os alimentos animais vão sendo eliminados gradualmente a cada nível, sendo que os níveis mais altos pressupõem eliminação também de água, frutas e hortaliças;
- **Semi-vegetarianismo:** Entra nessa categoria, o indivíduo que exclui da sua alimentação apenas as carnes vermelhas, consumindo assim carnes de aves e peixes.

### 3.3. O vegetarianismo como fator de redução nos índices de doenças.

Nas últimas décadas do século 20, a nutrição à base de plantas tornou-se um tópico de investigação científica formal. A tentativa de identificar as dietas mais benéficas para os seres humanos foi iniciada por dados ecológicos da então ainda jovem ciência da epidemiologia obtidos por estudos em países africanos, asiáticos e mediterrâneos. Esses dados mostraram que as populações que vivem nessas regiões tinham, em média, as taxas mais baixas de doenças não transmissíveis relacionadas à alimentação e viviam uma vida bastante longa. As dietas asiáticas e mediterrâneas tradicionais são amplamente baseadas em alimentos vegetais,

sugerindo que uma dieta baseada em vegetais oferece benefícios à saúde além de fornecer nutrientes em quantidades adequadas. Isso anunciou a substituição de uma visão de mundo conceitual por outra, comumente chamada de mudança de paradigma (LEITZMANN, 2014).

Especialistas apresentaram pesquisas que indicam que a alimentação à base de vegetais reduz os riscos de hipertensão, diabetes, depressão e doenças mentais, além de colaborar com o controle do peso e a qualidade de vida (MINARI, 2022).

### **3.3.1. Doenças cardiovasculares**

De forma geral, os estudos populacionais mostram:

- Redução de 29% das mortes por doença cardiovascular nos vegetarianos. Níveis sanguíneos de colesterol 14 % mais baixos ovolactovegetarianos do que em onívoros.
- Níveis sanguíneos de colesterol 35 % a 40 % mais baixos em vegetarianos estritos do que em onívoros.
- Pressão arterial mais baixa nos vegetarianos (redução de 5 a 10 mmHg, que já é suficiente para reduzir os riscos cardiovasculares).
- Redução dos níveis de inflamação corporal com a alimentação vegetariana estrita (SLYWITCH, 2021).

### **3.4. Papel das Leguminosas na Dieta**

Corresponde-se a uma excelente fonte de proteínas, as leguminosas são em sua maioria, alimentos muito presentes no prato dos brasileiros. Estudos evidenciam que elas constituem a principal fonte de proteína em países em desenvolvimento, dando uma ênfase especial as massas populacionais mais pobres, que obtêm sua proteína e energia de fontes vegetais, em contrapartida os países desenvolvidos, onde o consumo das leguminosas vem apresentando grande nível de queda. Destarte, desde o ano de 2016, a FAO (Food and Agriculture Organization) toma incentivos para a conscientização da importância dos grãos e leguminosas na manutenção à saúde e promoção da segurança alimentar em múltiplos países, além do conhecimento de seus numerosos benefícios. Incentivo o mesmo, que impulsionou

as nações em âmbito mundial de maneira a contribuir para a consecução dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) evocados pela comunidade internacional (FAO, 2017).

Conforme pesquisa realizada pelo Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Ricardo Jorge, o consumo de leguminosas pode diminuir em 22% o risco de doença arterial coronária, além de melhorar o perfil lipídico, diminuir a pressão arterial, dentre outros benefícios. Os dados ainda apontam que até 100 gramas de determinados grãos podem suprir até 30% da ingestão diária recomendada de fibras, 19% de proteínas e no caso da soja, até 30% da ingestão em zinco, magnésio e fósforo.

### **3.4.1. Grão de Bico**

Cicer é um gênero botânico pertencente à família Fabaceae que compreende cerca de 44 espécies. Dando como destaque desse gênero, o grão de bico (*Cicerarietinum*) foi a espécie mais conhecida e a única planta cultivada deste gênero desde a antiguidade. Atualmente, o grão-de-bico é a terceira leguminosa mais importante para a alimentação mundial e é cultivado nos cinco continentes em cerca de 50 países, sendo que 90% de seus cultivos ocorrem nos países em desenvolvimento. A Índia é o maior produtor de grão-de-bico representando 67% (cerca de 6,8 milhões de toneladas) da produção global em 2013 (SALGADO, 2010). O grão-de-bico é originário da região sudeste da Turquia e foi levado para Índia e países da Europa. Chegou ao Brasil por imigrantes espanhóis e do Oriente Médio, sendo sua produção ainda incipiente e seu consumo reduzido. Mais de 90% da produção mundial está concentrada na Ásia, especialmente na Índia (NASCIMENTO; PESSOA; GIORDANO, 1998).

#### 4. MATERIAIS E MÉTODOS

Tendo o intuito da montagem de um material informativo, com a finalidade de apresentar propostas para a transição saudável de uma alimentação onívora para uma vegetariana, foi preciso a obtenção de dados a respeito do conhecimento da população acerca do vegetarianismo e seus adeptos.

Para a coleta das informações necessárias, foi efetuado um questionário através do aplicativo de gerenciamento de pesquisas *Microsoft Forms*, abrangendo questões relacionadas ao modo alimentar do possível perguntado, posteriormente, analisou-se os comentários dos entrevistados e publicou-se os resultados através de gráfico estatístico.

Um dos objetivos do trabalho era elaborar material informativo contendo uma proposta com exemplo de cardápio que contenha os macronutrientes necessários para que ocorra a transição correta da alimentação onívora para a vegetariana, para tanto produziu-se receitas de domínio público, indicadas pela professora coordenadora e que foram testadas na cozinha especializada em Técnicas Dietéticas e Práticas no Laboratório (TDPL) da Escola Técnica Trajano Camargo – Limeira, SP, tais processos serão incorporados ao final do material, no sentido de inspirar os leitores com possíveis substituições que podem ser feitas em suas refeições.

Exemplificou-se estes procedimentos por meio da preparação de receitas vegetarianas que incluíam como ingrediente principal e indispensável o grão de bico, para tanto, seguiu-se todas as etapas descritas na receita base. Após a preparação destes produtos, foi tirado o per capita desses alimentos, a fim de tabelar o rendimento das mesmas para instrução do indivíduo no momento de leitura.

Formulou-se, por fim, um material informativo, contido no Apêndice A, em formato de cartilha, demonstrando as informações essenciais para o aumento do conhecimento do indivíduo quanto ao tema para que o mesmo possa realizar a sua transição corretamente, de modo que ao final do material uma tabela ilustrativa a cerca das informações nutricionais das receitas.

#### **4.1. Questionário de Conhecimento**

Como fonte de coleta de dados, foi formulado um questionário online contido na Figura 1, com questões fechadas e abertas a populações com interesses válidos a par do vegetarianismo, dentro do corpo do questionário foi anexado uma tabela contendo os 5 tipos oficiais do vegetarianismo, afim de indagar perguntas mostrando em suas respostas o nível de conhecimento dos entrevistados sobre a dieta vegetariana.

**Figura 1.** Questionário de Conhecimento

**Formulário para pesquisa de TCC**

Olá, somos duas estudantes cursantes do 3º ano de Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo, estamos realizando nosso TCC com o tema sobre vegetarianismo. Nos ajude respondendo as seguintes perguntas.  
Lembrando: Você não precisa seguir esse estilo de vida para poder responder as perguntas!!

 [thamires.tata04205@gmail.com](mailto:thamires.tata04205@gmail.com) (não compartilhado)  
[Alternar conta](#) 

**Sem título**

Qual a sua idade?

Menos de 15 anos

Entre 16 e 19 anos

Entre 20 e 23 anos

Entre 24 a 27 anos

Entre 28 a 30 anos

Mais de 30 anos

[Limpar seleção](#)

Qual estado/pais você reside atualmente?

Sua resposta

Qual sua identidade de gênero?

Feminino

Masculino

Não declarar

Você é vegetariano (a) ou vegano (a)?

Não, nenhuma das opções

Sim, apenas vegetariano (a)

Sim, apenas vegano (a)

Não, mas tenho interesse

Se a sua resposta for não, qual a sua razão para não seguir esse estilo de vida?

Sua resposta

Fonte: Arquivo pessoal, 2022.

**Figura 2.** Questionário de Conhecimento

Se sua resposta for sim, há quanto tempo você segue esse estilo de vida?

Menos de seis meses

Menos de 1 ano

De 1 a 3 anos

De 4 a 6 anos

Mais de 6 anos

Já pensou em desistir do vegetarianismo ou do veganismo?

Sim.

Não

Você já influenciou outra pessoa a seguir esse estilo de vida, independente se você segue ou não?

Sim

Não

Veja os tipos de vegetarianismo para responder as duas últimas pergunta:

Tipos de Vegetarianismo	
<b>Ovolactovegetarianismo</b>	São excluídos da alimentação todo o tipo de carne, peixes, frutos do mar, aves e derivados. No entanto, ovos e laticínios são permitidos.
<b>Lactovegetarianismo</b>	Também exclui da alimentação todos os tipos de carnes, peixes, aves e derivados, além de não comer ovo. Porém os laticínios são permitidos, como leite e queijos.
<b>Ovovegetarianismo</b>	Nessa alimentação a única fonte de origem animal são ovos. Não consumindo carnes, peixes, aves e derivados e nenhum tipo de laticínio.
<b>Vegetarianismo restrito</b>	Não consome nenhum tipo de alimento de origem animal.
<b>Veganismo</b>	Uma dieta bem restrita, além da restrição do consumo de carne, também não se usa roupas de origem animal, como couro, seda e lã. Não usam cosméticos que tenham ingredientes de origem animal, ou que foram testados em animais.

Você já conhecia algum dos 5 tipos de vegetarianismos listados na tabela acima?

Sim, conhecia.

Não, não conhecia.

Se sua resposta for sim, qual tipo de vegetarianismo você já conhecia?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Se você é vegetariano(a), qual tipo de vegetarianismo você segue?

Ovolactovegetarianismo

Lactovegetarianismo

Ovovegetarianismo

Vegetarianismo restrito

Veganismo

Estou ciente de que respondendo a esse formulário, minhas respostas poderão ser utilizadas para fins de pesquisa.

Concordo, estou ciente.

Fonte: Arquivo pessoal, 2022

O questionário, contendo onze perguntas, identifica informações básicas dos entrevistados, como idade, gênero e a localidade onde vive, faz questionamentos acerca do estilo de suas alimentações e, se consiste de elementos que o tornam

vegetariano ou não , além de identificar qual a classe que se enquadra o seu vegetarianismo.

A pesquisa de campo teve como foco identificar os índices da população de Limeira – SP e região que são adeptas ao estilo de vida do vegetarianismo, quais quer que sejam suas particularidades. Foram obtidas quarenta e uma respostas. Os dados e gráficos do questionário apresentam-se no capítulo 5 - Resultados e discussões.

#### **4.2. Divulgação do questionário**

Com a finalização do questionário, primeiramente, foi realizado a divulgação do mesmo, na sala do 3º ETIM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA da Etec Trajano Camargo e logo após foi elaborado um panfleto por meio do aplicativo de criação de design Canva, onde foi introduzido o link do questionário e postado através da rede social do Instagram.

#### **Figura 3. Divulgação do Questionário de Conhecimento**



**AJUDE NOSSO TCC!**

Nós somos duas alunas do 3º ETIM Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo e estamos realizando nosso TCC com a temática de vegetarianismo!

Iremos elaborar uma cartilha informativa com o objetivo de apresentar propostas para uma transição com saúde de uma alimentação onívora para uma vegetariana.

**E PARA ISSO PRECISAMOS DA SUA AJUDA!! CLIQUE NO LINK ABAIXO E RESPONDA O NOSSO QUESTIONÁRIO!!!!**

**OBS: NÃO PRECISA SER VEGETARIANO PARA RESPONDER**

[\[Link\]](#)

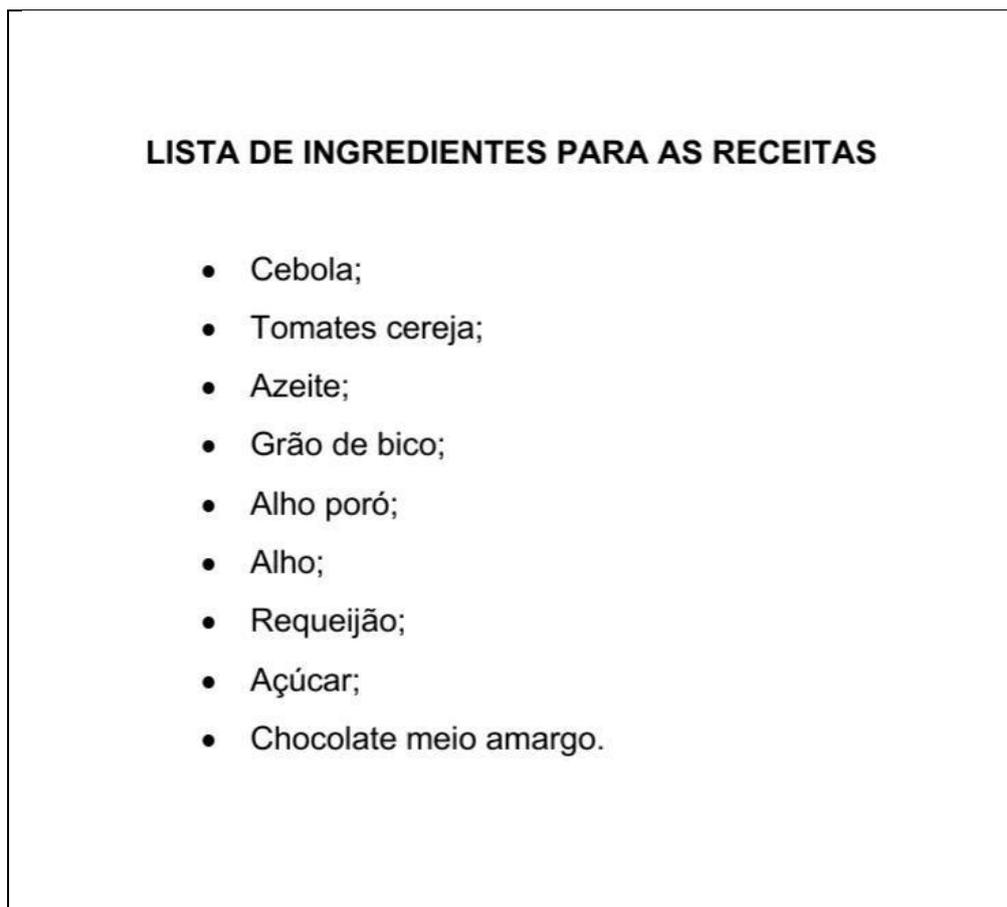
Fonte: Arquivo pessoal, 2022

#### 4.3. Receitas de domínio público

Na escolha da matéria-prima principal para a preparação, teve-se como base um alimento comum na casa do consumidor, acessível e que fosse abrangente nos mercados da cidade de Limeira-SP. Com intenção de testar dois tipos de preparações diferentes, sendo uma salgada e a outra doce, selecionou-se duas matérias-primas.

Para atender os critérios, optou-se primeiramente pelo grão de bico na elaboração proteica do prato salgado e, posteriormente foi usado o extrato líquido proveniente do cozimento desta leguminosa, denominado de aquafaba, para a produção do prato doce, receitas as quais se encontram anexadas na Figura 4 e 5.

**Figura 4.** Lista de Ingredientes das Receitas Experimentais



Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

#### **4.4. Produção das receitas**

Objetivando o estímulo dos indivíduos que lerem a coletânea do material, foi realizado o teste de todas as etapas descritivas apresentados no tópico 4.3, decidiu-se minimizar vegetais em alimentos comprados na feira livre, seguindo todos os passos indicados. Antes da execução do processamento mínimo, escolheu-se a matéria-prima a ser processada, para posteriormente adquiri-la.

**Figura 5.** Preparação das Receitas



Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

#### **4.5. Cartilha Informativa**

Seguindo um estudo do referencial teórico e as informações alcançadas do cruzamento de resultados dos itens 4.1, 4.2, 4.3 e 4.4, será elaborada uma cartilha informativa contendo uma proposta de transição saudável ao vegetarianismo e, portanto, apresentar aos seus futuros adeptos, os enormes riscos para saúde causados por uma transição incorreta e falha dessas alimentações.

Projetando o material informativo e colaborativo por meio do modelo de cartilha, designando ao público que possui interesses em se adequar ao estilo de vida do vegetarianismo, demonstrando aos indivíduos a importância de uma boa e leve transição, pretende-se realizar esse conteúdo através do aplicativo de criação de design Canva, e que ao final será distribuído e vinculado por meio das mídias sociais, visando um maior alcance para todo o público.

**Figura 6.** Amostra da Cartilha



Fonte: Arquivo Pessoal, 2022.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 5.1. Questionário de Conhecimento

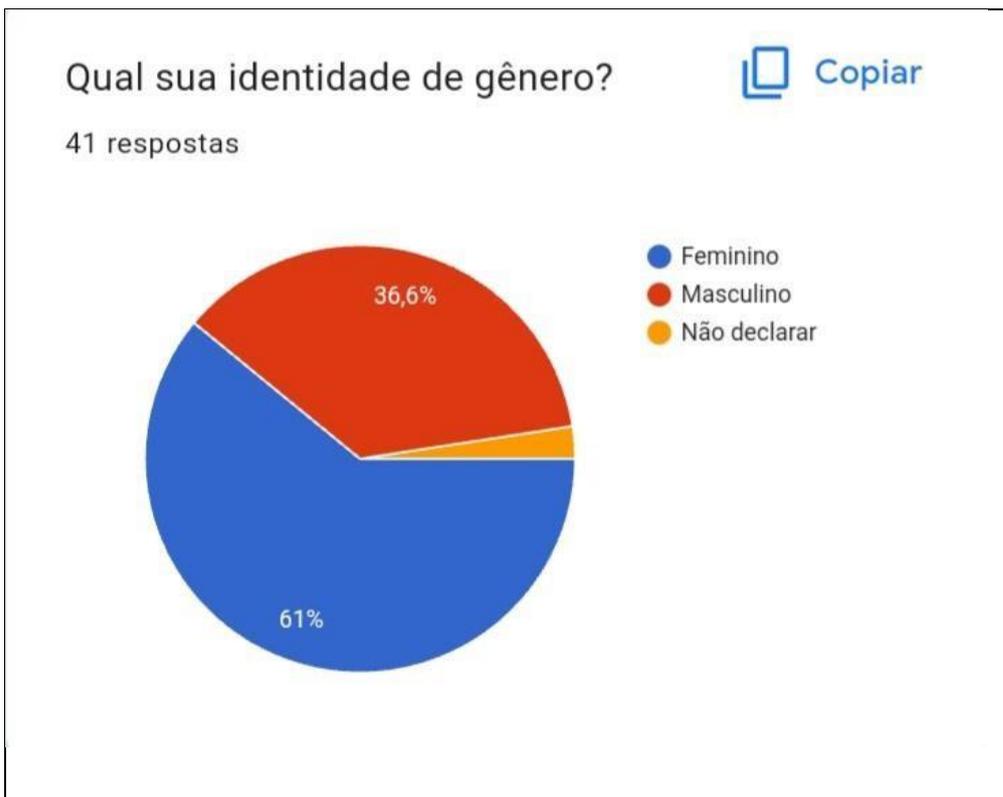
Após a divulgação do questionário, observa-se que a população que obteve um maior entusiasmo para transmitir suas devidas respostas, têm entre 16 e 19 anos, constando um público mais jovem, em sua maioria, mulheres moradoras da região de São Paulo — Brasil. Os dados também identificam que há o predomínio de uma alimentação não vegetariana na população questionada e, que o maior número dos indivíduos pertencentes a parcela vegetariana nunca pensou em desistir do seu estilo de vida. De modo que, essas observações podem ser melhor visualizadas nas figuras apresentadas na sequência.

**Figura 7.** Amostra dos resultados do questionário.



Fonte: Arquivo pessoal, 2022

**Figura 8.** Amostra dos resultados do questionário



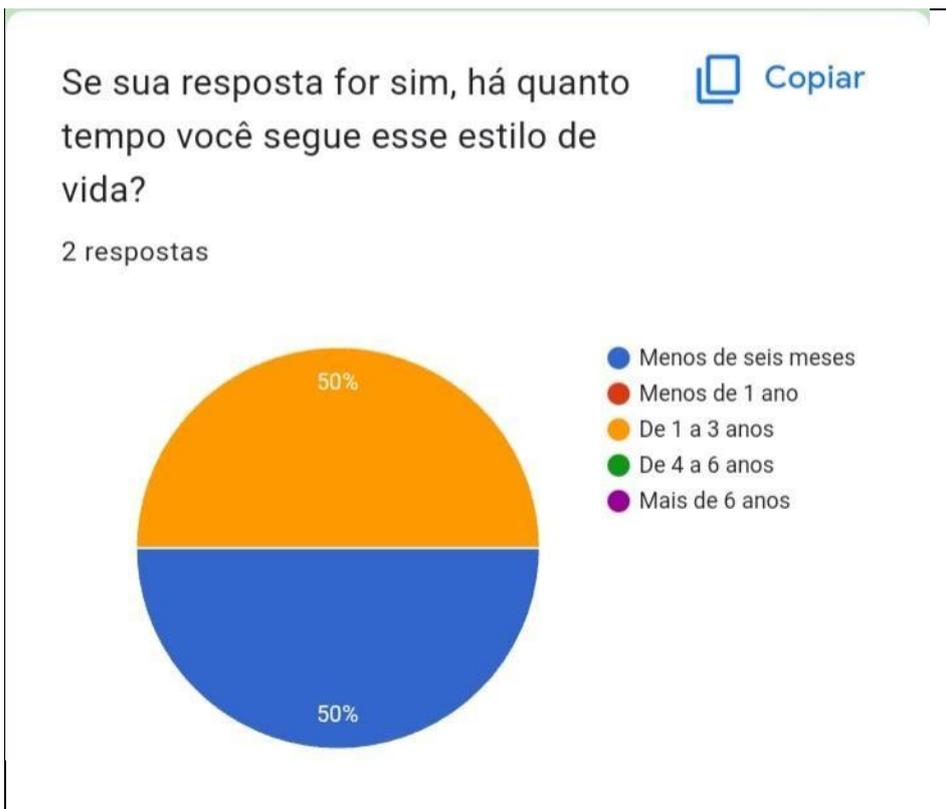
Fonte: Arquivo pessoal, 2022

**Figura 9.** Amostra dos resultados do questionário



Fonte: Arquivo pessoal, 2022

**Figura 10.** Amostra dos resultados do questionário



Fonte: Arquivo pessoal, 2022

**Figura 11.** Amostra dos resultados do questionário



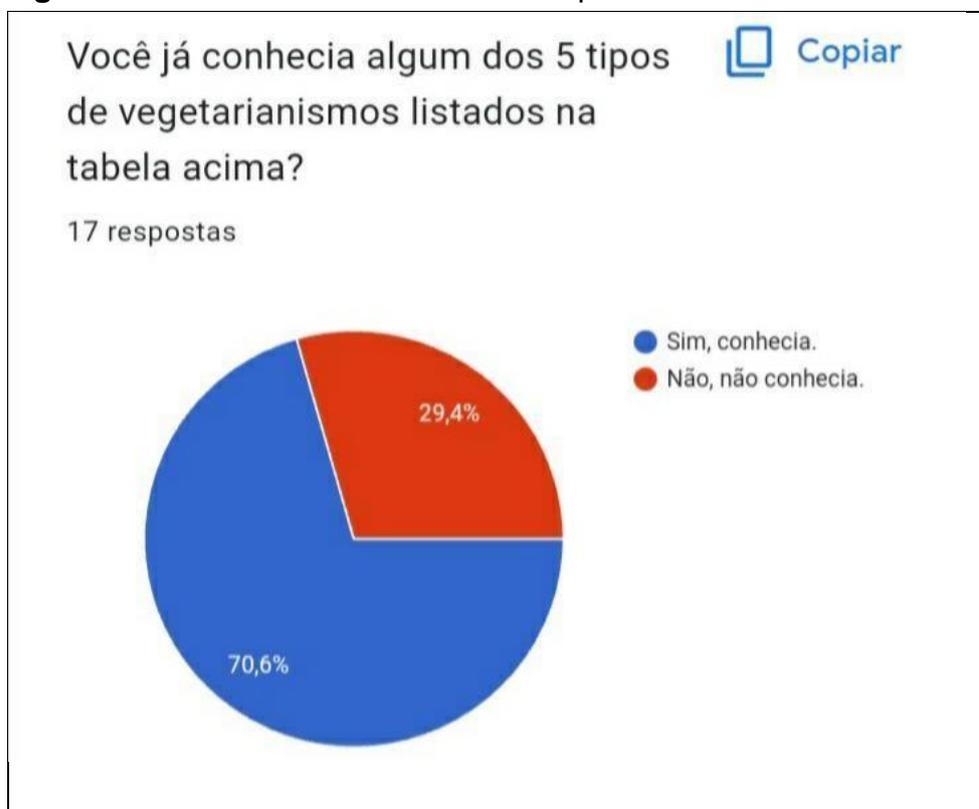
Fonte: Arquivo pessoal, 2022

**Arquivo 12.** Amostra dos resultados do questionário



Fonte: Arquivo pessoal, 2022

**Figura 13.** Amostra dos resultados do questionário



Fonte: Arquivo pessoal, 2022

**Figura 14.** Amostra dos resultados do questionário



Fonte: Arquivo pessoal, 2022

## 5.2. Receitas Experimentais

**Figura 15.** Resultado final da receita



Fonte: Arquivo Pessoal, 2022

**Figura 16.** Resultado final da receita



Fonte: Arquivo Pessoal, 2022

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para minimizar a desnutrição bem como a fome no mundo, afim de que todos tenham uma alimentação saudável e de qualidade, é necessário adotar diversas medidas, e dentre elas, o incentivo à população quanto ao maior consumo de alimentos de origem vegetal é fundamental, uma vez que, o indivíduo com uma dieta bem balanceada, esses alimentos vegetais iram lhe trazer os nutrientes necessários à sua saúde. Com tal atitude, é possível a maior qualidade de vida da população mundial, viabilizando a solução desse problema persistente.

O vegetarianismo vem crescendo e ganhando mais adeptos a cada dia em todo o mundo, mas a ocorrência das carências nutricionais em pessoas dentro desse grupo ainda é bem alta, isso porque a falta de conhecimento básico sobre uma alimentação correta e saudável está presente na realidade dessas pessoas. Em vista disso, se evidencia a importância de projetos e trabalhos como este, da coletânea de material rico em informação para o publico aumentar seu domínio sobre o assunto e não colocar sua saúde em risco.

A execução desta cartilha proporcionaria benefícios aos futuros e já adeptos da dieta vegetariana, uma vez que apresenta aos mesmos sobre o risco de se ter mazelas em sua alimentação predominantemente vegetal e lhes exemplifica inspirações de receitas já existentes e de fácil acesso quanto a questão financeira e sazonal.

Portanto, a população deve avaliar corretamente a possibilidade de adoção dessas práticas na sua dieta, uma vez que os produtos de origem vegetal, em especial as leguminosas, sempre obtêm crescente participação no mercado, e servem como grande fonte nutritiva ao corpo humano, para que possam agregar valor e saudabilidade a sua alimentação.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE DIETÉTICA. **O papel da nutrição nos programas de promoção da saúde e prevenção de doenças – Posição da ADA.** Diet Assoc., 1998. Disponível em: Acesso em 14 de Abril de 2022. Disponível em: <https://www.svb.org.br/205-vegetarianismo/saude/artigos/141-posi-da-associa-dietca-americana-ada-sobre-dietas-vegetarianas>. Acesso em: 15 de Abril de 2022.

BAENA, RENATO CORRÊA. **Dieta vegetariana: riscos e benefícios.** Diagn Tratamento, 2015. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1413-9979/2015/v20n2/a4714.pdf>. Acesso em: 14 de Abril de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/politicas/pnan/diretrizes>. Acesso em: 25 de Maio de 2022.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares.** Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2017. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html?=&t=resultados>. Acesso em: 26 de Maio de 2022.

BRASIL, Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018. Disponível em: <https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>. Acesso em: 30 de Maio de 2022.

BRASIL. Organização das Nações Unidas. **Relatório da ONU: ano pandêmico marcado por aumento da fome no mundo.** Brasília: Organização das Nações Unidas, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/relatorio-da-onu-ano-pandemico-marcado-por-aumento-da-fome-no-mundo>. Acesso em: 10 de Junho de 2022.

BRASIL. Supremo Tribunal Federal. **Agenda 2030 no STF.** Brasília: STF, 2020. Disponível em: <https://portal.stf.jus.br/hotsites/agenda-2030/>. Acesso em: 2 de Novembro de 2022.

DANTAS, R.C.O. et al. **Determinantes do controle da pressão arterial em homens assistidos na atenção primária à saúde.** O Mundo da Saúde, 2016. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/281>. Acesso em: 15 de Junho de 2022.

MOTTA, C; BENTO, C; NASCIMENTO, C. A; SANTOS, M. **A importância das leguminosas na alimentação, nutrição e promoção da saúde.** Departamento de Alimentação e Nutrição. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Portugal, 2016. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=A+import%C3%A2ncia+das+leguminosas+na+alimenta%C3%A7%C3%A3o%2C+nutri%C3%A7%C3%A3o+e+promo%C3%A7%C3%A3o+da+sa%C3%BAde.&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1670196684015&u=%23p%3DkHvFplAqHZ4J](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=A+import%C3%A2ncia+das+leguminosas+na+alimenta%C3%A7%C3%A3o%2C+nutri%C3%A7%C3%A3o+e+promo%C3%A7%C3%A3o+da+sa%C3%BAde.&btnG=#d=gs_qabs&t=1670196684015&u=%23p%3DkHvFplAqHZ4J). Acesso em: 25 de agosto de 2022.

FREEMAN, A.M; MORRIS, P.B; BARNARD, N; ESSELSTYN, C.B; ROS, E; AGATSTON, A; WILLIAMS, K. **Tendências controversias sobre nutrição cardiovascular.** Jornal do Colégio Americano de Cardiologia, 2017. Disponível em: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0735109717300360?token=916E47121DFA69720A9E9F49701A7A81530DC543DB1FC11EA75627F131633580880E33489CCF9D51EB361429079E3F19&originRegion=us-east-1&originCreation=20221204221106>. Acesso em: 15 de Junho de 2022.

MALTA, D. C. **Doenças crônicas não transmissíveis, um grande desafio da sociedade.** Revista de Saúde Coletiva: Editorial. Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/XWjkb9s4LyS8rnvLfCMWsxw/?lang=pt>. Acesso em: 20 de agosto de 2022.

MCDUGALL, JOHN. **Efeitos de 7 dias em uma dieta vegana com baixo teor de gordura ad libitum: o Programa McDougall coorte.** Revista de Nutrição, 2014. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/1475-2891-13-99>. Acesso em: 12 de Agosto de 2022.

MINARI, SHILA. **Avaliação da qualidade de vida de pessoas vegetarianas, aspectos conceituais e fatores associados.** Universidade de Brasília Faculdade de ciências da saúde. Brasília, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/42940>. Acesso em: 04 de Junho de 2022.

NASCIMENTO, W. M.; PESSOA, HOMERO B. S. V.; GIORDANO, L. B. **Cultivo do Grão-de-bico (Cicer arietinum L.).** Brasília: Embrapa, 1998. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/765566/cultivo-do-grao-de-bico-cicer-arietinum-l>. Acesso em: 18 de Julho de 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA (FAO). **FAO no Brasil: Resultados do Ano Internacional das Leguminosas devem permanecer para além de 2016.** Brasília, 2017. Disponível em: <https://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/pt/c/471433/#:~:text=Resultados%20do%20Ano%20Internacional%20das%2>

0Leguminosas%20devem%20permanecer%20para%20al%C3%A9m%20de%202016,20%2F02%2F2017&text=Roma%2F%20Uagadug%C3%BA%20%E2%80%93%20O%20ano%20Internacional,interc%C3%A2mbio%20de%20conhecimentos%20e%20parcerias. Acesso em: 10 de Novembro de 2022.

REDE ODS BRASIL. **Propostas para alcançar o ODS 2.** 2018. Disponível em: <https://www.redeodsbrasil.org/>. Acesso em: 10 de Novembro de 2022.

SABATÉ, JOAN; VIENA, MICHELLE. **Uma perspectiva sobre padrões alimentares vegetarianos e risco da síndrome metabólica.** Jornal Britânico de Nutrição, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26148917/>. Acesso em: 19 de agosto de 2022.

SALGADO, JOCELEM. **Benefícios do grão-de-bico.** Gazeta de Piracicaba. Nutrição & Saúde. Piracicaba, 2010. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/001818068>. Acesso em: 04 de Novembro de 2022.

SCHUCK, C.; RIBEIRO, R. **Comendo o Planeta: Impactos Ambientais da Criação e Consumo de Animais.** Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), 2015. Disponível em: <https://materiais.svb.org.br/impactos-ambientais>. Acesso em: 13 de outubro de 2022.

SLYWITCH, Erick. **Virei vegetariano e agora? Como fazer uma transição com saúde e enfrentar o preconceito com bom humor.** São Paulo: Editora Alaúde, 2021.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Vegetarianismo.** São Paulo, 2017. Disponível em: [https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e#:~:text=\(a\)%20Ovolactovegetarianismo%3A%20utiliza%20ovos,origem%20animal%20na%20sua%20alimenta%C3%A7%C3%A3o](https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e#:~:text=(a)%20Ovolactovegetarianismo%3A%20utiliza%20ovos,origem%20animal%20na%20sua%20alimenta%C3%A7%C3%A3o). Acesso em: 15 de Abril de 2022.

## APÊNDICE

### APÊNDICE A – Cartilha Informativa

Link para a visualização online Cartilha “Alimentação Vegetariana - Transição Saudável”:

[https://www.canva.com/design/DAFNVYmkh6g/qajOlP26L6P8Pmpx15JZ5Q/view?utm\\_content=DAFNVYmkh6g&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFNVYmkh6g/qajOlP26L6P8Pmpx15JZ5Q/view?utm_content=DAFNVYmkh6g&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)



**ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA - TRANSIÇÃO SAUDÁVEL**  
2022

**O QUE É O VEGETARIANISMO?**

Vegetarianismo ou vegetarianismo é um regime alimentar baseado no consumo de alimentos de origem vegetal. Define-se como a prática de não comer qualquer tipo de animal, com ou sem uso de laticínios e ovos. O vegetarianismo pode ser adotado por diferentes razões.

---

**TIPOS DE VEGETARIANISMO**

**Ovolactovegetarianismo**

São excluídos da alimentação todo o tipo de carne, peixes, frutos do mar, aves e derivados. No entanto, ovos e laticínios são permitidos.

**Lactovegetarianismo**

Também exclui da alimentação todos os tipos de carnes, peixes, aves e derivados, além de não comer ovo. Porém os laticínios são permitidos, como iogurte, leite e queijos.

**Ovovegetarianismo**

Nessa alimentação a única fonte de origem animal são ovos. Não consumindo carnes, peixes, aves e derivados e nenhum tipo de laticínio.

**Logos:** CPS, GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO, Etec Trajano Camargo 69 anos.

**Text:** Etec Trajano Camargo - Limeira, SP

**Material organizado pelas alunas do 3º ETIM Nutrição e Dietética:**  
 Maria Luiza Pineda Correa  
 Thamires Fernanda dos Santos Silva

**Professor Orientador:**  
 Margarete Galzerano Francescato

**Footer:** Rua Tenente Belizário, 439 • Centro • CEP: 13480-120 • Limeira • SP • Tel.: (19) 3441-8838  
 www.trajanocamargo.com.br

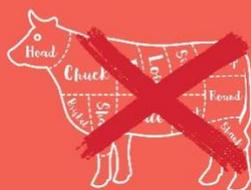
## TIPOS DE VEGETARIANISMO

### Vegetarianismo estrito

Não consome nenhum tipo de alimento de origem animal.

### Veganismo

Uma dieta bem restrita, além da restrição do consumo de carne, também não se usa roupas de origem animal, como couro, seda e lã. Não usam cosméticos que tenham ingredientes de origem animal, ou que foram testados em animais.



## O VEGETARIANISMO NO BRASIL

Os adeptos da alimentação vegetariana, aqueles que excluem a carne do cardápio, somam 30 milhões (14% da população brasileira), diz pesquisa de 2018 do Ibope. Já os que se declaram como não vegetarianos chegam a 81%.

Especialistas apresentaram pesquisas que indicam que a alimentação à base de vegetais reduz os riscos de hipertensão, diabetes, depressão e doenças mentais, além de colaborar com o controle do peso e a qualidade de vida.

A principal causa subjacente dessas doenças é a dieta, especialmente a ocidental, associada ao consumo de produtos de origem animal (carne, peixe, ovos e laticínios), alimentos processados, gordura e açúcares.



## SAÚDE NA DIETA

Entretanto, é oportuno ressaltar que muitos comportamentos alimentares saudáveis ocorrem em conjunto com outras práticas saudáveis relacionadas ao estilo de vida pessoal, como: atividade física regular, sono adequado, não fumar, entre outras.

Atualmente, existem inúmeros motivos para se aderir à dieta do vegetarianismo. As razões para essa adoção de dieta incluem fatores racionais e emocionais. Muitos acreditam que uma dieta vegetariana seja mais saudável, outros alegam que há uma conexão entre a alimentação que se escolhe e o estado do meio ambiente, da fome no mundo e da economia.



## QUICHÊ A BASE DE GRÃO DE BICO

### INGREDIENTES DA BASE DE GRÃO DE BICO

- 250 g de grão de bico (remolho 12 horas);
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal à gosto;

### INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 1 alho poró;
- 100 g de tomate cereja;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 unidade de requeijão;
- Sal, tempero a gosto.



## QUICHÊ A BASE DE GRÃO DE BICO

### MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o grão de bico na panela de pressão por aproximadamente 20 minutos; (reserve a água do cozimento para ser usada na receita do mousse)
2. Triture o grão de bico no triturador, acrescente o azeite de oliva e sal;
3. Se precisar, adicione 1 colher de sopa de água na massa de grão de bico;
4. Modele a massa de grão de bico na forma;
5. Recheio: Refogue o alho poró, o alho, a cebola e o tomate cereja, acrescente o requeijão o sal e tempero a gosto;
6. Coloque esse recheio sobre a massa já arrumada na forma e leve ao forno rapidamente para dourar e assar a massa (que já está pré-cozida).



## MOUSSE DE CHOCOLATE COM AQUAFABA

### INGREDIENTES

Ingredientes:

- 3 xícaras de aguafaba;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 450 g de chocolate meio amargo ou ao leite.

### MODO DE PREPARO

1. Bata a aguafaba até forma de clara em neve deixando encorpar, coloque o açúcar devagar e bata novamente até dobrar o volume;
2. Derreta o chocolate em banho maria e incorpore com cuidado a aguafaba em ponto de clara em neve.
3. Arrume cuidadosamente em uma travessa e leve a geladeira.



## TABELA NUTRICIONAL

Informações Nutricionais por porção de 120 gramas de cada receita.

### QUICHÊ A BASE DE GRÃO DE BICO

KCAL	Carb	Prot	Lip	Sódio	Fibras		Porções
221,34	22,72	9,8	10,10	288,39	5,09	60 min	8

### MOUSSE DE CHOCOLATE COM AQUAFABA

KCAL	Carb	Prot	Lip	Sódio	Fibras		Porções
330,11	22,62	7,44	23,31	62,18	9,07	50 min	6



## REFERÊNCIAS

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Vegetarianismo. São Paulo, 2017. Disponível em: [https://www.svb.org.br/vegetarianismo/o-que-e#:~:text=\(a\)%20volactovegetarianismo%3A%20utiliza%20ovos,origem%20animal%20na%20sua%20alimenta%C3%A7%C3%A3o.](https://www.svb.org.br/vegetarianismo/o-que-e#:~:text=(a)%20volactovegetarianismo%3A%20utiliza%20ovos,origem%20animal%20na%20sua%20alimenta%C3%A7%C3%A3o.) Acesso em: 15 de Abril de 2022.

BRASIL, Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018. Disponível em: [https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil.](https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil) Acesso em: 30 de Maio de 2022.

MINARI, SHILA. Avaliação da qualidade de vida de pessoas vegetarianas, aspectos conceituais e fatores associados. Universidade de Brasília Faculdade de ciências da saúde. Brasília, 2021. Disponível em: [https://repositorio.unb.br/handle/10482/42940.](https://repositorio.unb.br/handle/10482/42940) Acesso em: 04 de Junho de 2022.

MCDUGALL, JOHN. Efeitos de 7 dias em uma dieta vegana com baixo teor de gordura ad libitum: o Programa McDougall coorte. Revista de Nutrição, 2014. Disponível em: [https://link.springer.com/article/10.1186/1475-2891-13-99.](https://link.springer.com/article/10.1186/1475-2891-13-99) Acesso em: 12 de Agosto de 2022.

## APÊNDICE B – Ficha Técnica das Receitas

Gênero	PB	PL	IPC	CU	CC	PCC
Grão de bico	500g	250g	2	R\$10,49	R\$24	62,5g
Azeite	500g	20g	25	R\$24,90	R\$0,99	2,5g
Alho Poró	250g	200	1,25	R\$2,50	R\$2,00	31,25g
Tomate Cereja	100g	100g	—	R\$8,25	R\$8,25	12,5g
Cebola	140g	135g	1,1	R\$0,97	R\$0,93	17,5g
Alho	40g	14g	1,14	R\$1,19	R\$0,41	5g
Requeijão	100g	100g	—	R\$8,99	R\$8,99	12,5g
Sal	1000g	5g	200	R\$3,05	R\$0,15	125g
Calorias	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Sódio (mg)		
887,5 kcal	144,75	53	13,5	12,5		
176,8 kcal	NA	NA	20	----		
64 kcal	13,8	2,4	0,2	4		
15 kcal	3,1	1,1	0,2	0,7		
52,25 kcal	12,01	2,29	0,135	1,35		
15,82 kcal	3,34	0,98	0,02	1.116,0		
514 kcal	4,8	19,2	46,8	1		
NA	NA	NA	NA	1.171,6		

PPP	PPC	RND	CT	CPC	VCT	VCPC	Sódio Total	Sódio o p/c
960g	120g	8 porções	R\$26,96	R\$3,37	1.770,73	221,34	2.307,15	288,39

<b>Gênero</b>	<b>PB</b>	<b>PL</b>	<b>IPC</b>	<b>CU</b>	<b>CC</b>	<b>PCC</b>
Chocolate	450g	450g	—	R\$24,95	R\$24,95	75g
Açúcar	1000g	40g	25	R\$3,59	R\$0,14	166,66g
Aquafaba	750 ml	750 ml	—	R\$10,49	R\$10,49	125 ml

<b>Calorias</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	<b>Sódio (mg)</b>
2430	59,6	32,4	136,35	346,5
151,2	39,8	0,12	-	4,8
223,63	36,37	12,13	3,54	21,81

<b>PPP</b>	<b>PPC</b>	<b>RND</b>	<b>CT</b>	<b>CPC</b>	<b>VCT</b>	<b>VCPC</b>	<b>Sódio Total</b>	<b>Sódio o p/c</b>
600g	100g	6 porções	R\$35,68	R\$5,94	1980,60	330,11	373,11	62,18