

**DESENVOLVIMENTO DE UMA REFEIÇÃO NUTRICIONAL EM TE MTE COMPLETA  
PARA O VEGANO**

Brenda Vieira<sup>a</sup>, Marilene Fiametti<sup>a</sup>, Franciele Bratz<sup>a\*</sup>

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

\*Autor correspondente (Orientador)

Franciele Bratz, Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul -  
RS - CEP: 95020-472

**Palavras-chave:**

Dieta Vegana. Alimentação. Vegan

**INTRODUÇÃO:** O veganismo é o princípio norteador dos veganos (aportuguesamento do termo vegan, neologismo derivado de vegetariano visando diferenciar dos vegetarianos comuns). Considera-se vegetariano a pessoa que adota uma dieta exclusiva de alimentos vegetais, excluindo o consumo de carnes e derivados e alimentos derivados de animais, como produtos lácteos ou à base de ovos. O vegano não deixa apenas de consumir animais e produtos derivados, sua recusa de consumo não é somente relativa a alimentos, preconiza também o boicote ao consumo de todos os tipos de produtos que gerem morte ou maus tratos a animais. (ABONIZIO, 2013). Segundo dados do IBOPE, 2012 8% da população brasileira afirmava ser adepta ao vegetarianismo, porém certamente esse número cresceu muito nos últimos anos. As evidências científicas produzidas nas últimas décadas sugerem que dietas baseadas em vegetais e nenhum ou pouco alimento de origem animal, como a dieta vegana são as mais indicadas para prevenir doenças carenciais, bem como para reduzir o risco de doenças crônicas e promover a saúde. (MARSH, et al, 2012). Uma dieta vegetariana equilibrada, além de proporcionar uma oferta nutricional adequada, previne inúmeras doenças crônicas responsáveis por perda de qualidade de vida e por diminuição da expectativa de vida. Apesar disso, o consumo exclusivo de vegetais pode favorecer deficiências de nutrientes específicos, principalmente, em situação de vulnerabilidade socioeconômica com restrição ao acesso de calorias e proteínas. (BAENA, 2015). Os estudos realizados com a população vegetariana demonstraram uma ingestão adequada da maioria dos minerais, com as possíveis exceções de ferro e zinco. Tipicamente, as melhores fontes citadas destes minerais incluem carne e, no caso do zinco, produtos marinhos. Grãos como o feijão poderão contribuir com

quantidades substanciais de ferro, juntamente com consumo de vitamina C, que potencializa a sua absorção, podendo contribuir para evitar défices de ferro. (PEDRO, 2010). Com base no crescimento do público vegano, o objetivo do presente trabalho foi desenvolver uma refeição para o paciente vegano, pensando nas deficiências nutricionais mais relatadas por artigos, principalmente a deficiência de ferro.

**MATERIAL E MÉTODOS:** O produto desenvolvido trata-se de uma refeição destinada a uma pessoa vegana, onde foi produzido o pão, com principais ingredientes a farinha de trigo integral, água e fermento biológico, diferentemente da maioria dos pães que tem ovo ou derivados do leite em sua composição, acompanhado de uma maionese com principal ingrediente o extrato de soja, e o hambúrguer tendo como ingrediente principal o feijão, uma rica fonte de ferro, micronutriente que comumente está deficiente em pacientes veganos, além de um suco de laranja, que por ser fonte de vitamina C, micronutriente que potencializa a absorção do ferro. As receitas foram desenvolvidas e preparadas no Laboratório de Técnica Dietética do curso de Nutrição do Centro Universitário da Serra Gaúcha(FSG).

**RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A receita desenvolvida teve o rendimento de quatro porções. O tempo utilizado para realização do pré preparo, foram de 10 minutos e 40 minutos de preparo. Após a montagem final do prato foi realizada degustação pelas responsáveis da elaboração, obtendo uma aprovação sensorial positiva. Segundo Baena (2015) uma análise planejada e individualizada poderia ampliar o conjunto de alternativas dietéticas para chegar a uma dieta adequada, com o máximo de benefícios e mínimos riscos para a saúde. Com o movimento *veganem* ascensão se fazem necessários novos estudos e desenvolvimento de receitas específicas para este público, visto que as informações disponíveis atualmente são discriminadas de modo geral e sem nenhum baseamento científico.

**CONCLUSÃO:** Reforça-se a importância de novos estudos na literatura científica contemplando o público vegano, visto que os mesmos são escassos e não abrangem o desenvolvimento de receitas. Além disso, a importância de refeições e receitas desenvolvidas especificamente para este público, sabendo que o mesmo tem muitas peculiaridades e limitações e que este público tem crescido exponencialmente nos últimos anos. Ainda enfatiza-se a importância do indivíduo vegano procurar auxílio do profissional nutricionista para adequar todas as necessidades nutricionais para uma vida saudável e com qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ABONIZIO, J. Consumo alimentar e anticonsumismo: veganos e freeganos. **Ciências Sociais Unisinos**, v. 49, n. 2, 2013.

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

INSTITUTO BRASILEIRO DE OPINIÃO PÚBLICA E ESTATÍSTICA. (IBOPE). **15,2 milhões de brasileiros são vegetarianos**. Disponível em: <<https://www.vista-se.com.br/ibope-2012-152-milhoes-de-brasileiros-sao-vegetarianos/>> Acesso em: 25ago.2017.

MARSH, K.; ZEUSCHNER, C.; SAUNDERS, A. Health implications of a vegetarian diet: a review. **American Journal of Lifestyle Medicine**. v. 6, n. 3, p. 250-67, 2012.

PEDRO, N. Dieta vegetariana: fatos e contradições. **Medicina Interna**, v. 17, n. 3, p. 173-78, 2010.