



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM VEGETARIANOS**

**GABRIEL VAZ GANDRA**  
**MAÍNA RIBEIRO PEREIRA CASTRO**

**Brasília, 2017**

## RESUMO

**Introdução:** Vegetariano é o termo usado para designar um indivíduo que opta por uma dieta isenta de carne e outros produtos alimentícios de origem animal. Tais dietas, caso bem balanceadas, podem apresentar benefícios para a saúde, porém muitos destes indivíduos tendem a apresentar deficiências nutricionais, assim se faz necessário que os mesmos tenham maior consciência sobre sua alimentação.

**Objetivo:** Realizar atividade de educação alimentar e nutricional com vegetarianos.

**Metodologia:** Estudo de intervenção, do tipo antes e depois, que se baseia na metodologia da problematização e, portanto, tem como base o Arco de Maguerez.

**Resultados:** A amostra foi composta em sua totalidade por mulheres, com faixa etária entre 20 e 32 anos (média de 23,9 anos), sendo 55,6% (n=5) classificadas como ovolactovegetarianas, 11,1% (n=1) como lactovegetariana e 33,3% (n=3) como vegetarianas estritas, com a qual foi realizada a atividade de Educação Alimentar e Nutricional. Todas as participantes afirmaram que a atividade as incentivou a ter hábitos alimentares mais saudáveis e 83,3% (n=5) se sentem mais seguras nas suas escolhas alimentares após a atividade. Os conhecimentos e habilidades propostos no plano de atividade foram avaliados por meio de conversa direta com as participantes e pela dinâmica final onde tiveram que demonstrar o que aprenderam com a atividade, na qual demonstraram ter absorvido grande parte do conteúdo. **Conclusão:** A atividade de educação alimentar e nutricional teve boa aceitação por parte do grupo e foi eficaz em seus objetivos de estimular habilidades e conhecimentos sobre a alimentação vegetariana nas participantes, além de incentiva-las a buscar hábitos alimentares saudáveis.

**Palavras-chave:** Dieta Vegetariana, Educação Alimentar e Nutricional, Vegetarianos.

## 1. INTRODUÇÃO

Vegetariano é o termo utilizado para designar um indivíduo que opta por uma dieta isenta de carne, incluindo aves e frutos do mar ou produtos que contenham os mesmos. Os padrões de vegetarianismo podem variar consideravelmente em diferentes categorias. A dieta ovolactovegetariana consiste em grãos, vegetais, frutas, legumes, sementes, oleaginosas, laticínios e ovos. Os lactovegetarianos excluem ovos além das carnes, peixes e aves. Os vegetarianos estritos excluem ovos, laticínios e outros produtos de origem animal (CRAIG; MANGELS; ADA, 2009).

O conceito de vegetarianismo ético já era abordado por Pitágoras por volta de 570-500 ac. Com o decorrer da evolução da civilização humana, o vegetarianismo foi citado diversas vezes e propagado por grandes pensadores e intelectuais (LEITZMANN, 2014). Segundo um estudo realizado pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) em 2012, 8% da população brasileira se declarava como vegetariana, tendo uma prevalência um pouco menor no grupo de jovens de 20 a 24 anos, de 7%. Pela mesma pesquisa, em Brasília-DF, o percentual total de vegetarianos cresce para 10%.

Dietas vegetarianas bem balanceadas podem apresentar vários benefícios para a saúde, como a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis - hipertensão arterial, hipercolesterolemia, doenças isquêmicas do coração e diabetes tipo II - os quais podem estar relacionados com o baixo consumo de gorduras saturadas e colesterol e o aumento no consumo de fibras alimentares. A dieta vegetariana também pode estar associada a prevenção de obesidade infantil. (BOEING et al., 2012; KAHLEOVA et al., 2011; LI, 2014; SABATÉ; WIEN, 2010).

Além disto, Pellett e Young (1994), afirmaram, em seu estudo, que proteínas de fonte vegetal são suficientemente nutritivas, porém dentro de uma dieta bem planejada com muitos alimentos vegetais diversificados. Em contrapartida, estudos comparativos de consumo alimentar entre indivíduos vegetarianos e não vegetarianos tendem a apontar um menor consumo de proteínas por parte dos vegetarianos, comprometendo sua segurança alimentar e nutrição (ROBINSON et al., 1999; TEIXEIRA et al., 2006).

Adicionalmente, vegetarianos, principalmente os de dieta estrita, comumente têm baixa ingestão de vitamina B12, cálcio, vitamina D, zinco, ferro e ácidos graxos ômega 3, o que pode gerar malefícios para a saúde dos mesmos, como distúrbios neurológicos, neuropatia óptica, osteoporose, anemia ferropriva, dermatites, diarreia, infertilidade, entre vários outros (ADA, 2009; MILLEA et al., 2000; CROOK, 2011).

Diante do exposto, faz-se necessário que indivíduos que optem pela alimentação vegetariana busquem informações para adequar e balancear seus hábitos alimentares para que não tenham complicações relacionadas a saúde e qualidade de vida. Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde, e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos. Entre seus potenciais identifica-se a contribuição na prevenção e controle das deficiências nutricionais, bem como a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos, a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável (BRASIL, 2012).

Portanto, o objetivo deste estudo é realizar atividade de educação alimentar e nutricional com indivíduos vegetarianos, a fim de que os mesmos possam aproveitar corretamente de todos os benefícios que este estilo de vida tem a oferecer evitando os malefícios à saúde por conta de desajustes nutricionais.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo primário**

Realizar atividade de educação alimentar e nutricional com indivíduos vegetarianos.

### **2.2 Objetivos secundários**

- ✓ Levantar dados sobre hábitos alimentares, por meio de questionários e entrevistas;
- ✓ Identificar prioridades de necessidades para serem trabalhadas na atividade educativa;
- ✓ Elaborar atividade de educação alimentar e nutricional;
- ✓ Avaliar impacto e eficácia da atividade educativa.

### 3. MATERIAIS E MÉTODOS

#### 3.1 Sujeitos da Pesquisa

Nove mulheres adultas, ovolactovegetarianas, lactovegetarianas e vegetarianas estritas, residentes do Distrito Federal.

#### 3.2 Desenho do estudo

Estudo de intervenção, do tipo antes e depois.

#### 3.3 Metodologia

A seleção da amostra foi feita por contato através de redes sociais, em grupo específico sobre vegetarianismo, e pessoalmente em estabelecimentos voltados para o público vegetariano.

O estudo, a elaboração e execução da atividade de educação alimentar e nutricional se baseou na metodologia da problematização e, portanto, tem como base o Arco de Magueréz, o qual se divide em cinco fases.



**Figura 1.** Arco de Magueréz (BORDENAVE; PEREIRA, 1991)

1ª fase: *Observação da realidade*, onde foram observados e registrados sistematicamente a percepção sobre os indivíduos vegetarianos, e identificadas as dificuldades, carências e limitações dos mesmos com relação à alimentação e nutrição. Para isto, foram aplicados os questionários de hábitos pessoais (APÊNDICE A) e o questionário de frequência alimentar (APÊNDICE B), por meio de entrevistas presenciais e individuais.

2ª fase: Dados coletados de ambos os questionários foram analisados, e foram identificadas as possíveis causas das situações que foram, posteriormente, problematizadas, sendo elencados os maiores determinantes para os problemas e suas causas diretas e indiretas. A partir disto, *pontos-chave* foram listados para organização dos tópicos a serem abordados.

3ª fase: As informações obtidas na fase anterior foram tratadas, analisadas e avaliadas quanto às suas contribuições para resolver o problema na terceira fase, onde se dá a investigação propriamente dita, com pesquisa profunda em revisão bibliográfica focada nos pontos-chave selecionados, convertendo as análises em *teorização* e conclusões para a identificação de estratégias e ações educativas capazes de serem aplicadas à realidade observada.

4ª fase: *Hipóteses de solução*, onde, com base no estudo das três fases anteriores, estratégias e soluções foram trabalhadas, e foi elaborada a atividade de educação alimentar e nutricional propriamente dita (APÊNDICE C), após compreensão profunda do problema e investigação de todos os ângulos possíveis. Foram também elencados os conhecimentos e habilidades que se deseja passar aos indivíduos, além das atitudes que os mesmos devem tomar em relação aos seus hábitos alimentares.

5ª fase: *Aplicação à realidade* com a atividade de educação alimentar e nutricional, composta por um encontro, com duração média de 90 minutos.

Uma semana após a realização da atividade, o questionário de feedback online (APÊNDICE D) foi respondido pelas participantes para a avaliação do impacto da atividade com os mesmos.

### 3.4 Análise de dados

As respostas subjetivas dos questionários de hábitos pessoais e de frequência alimentar foram agrupadas em categorias por meio de análise qualitativa onde se busca a essência em comum entre as repostas. E os dados quantitativos foram analisados por médias e frequência.

Após isto, os dados coletados foram analisados e apresentados em formas estatísticas de médias, percentuais, tabelas e gráficos, finalizados com um relatório escrito correlacionando todas as informações.

A análise do questionário de frequência alimentar se deu pela comparação com as recomendações do *Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos* (SLYWITCH, 2012).

### 3.5 Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 76431317.5.0000.0023) e assinatura dos participantes do TCLE (APÊNDICE E). Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo de identidade das participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.



## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 Observação da realidade

A amostra, como pode ser observado nos dados presentes na tabela 1, foi composta em sua totalidade por mulheres, com faixa etária entre 20 e 32 anos (média de 23,9 anos), sendo 55,6% (n=5) classificadas como ovolactovegetarianas, 11,1% (n=1) como lactovegetariana e 33,3% (n=3) como vegetarianas estritas. Quando questionadas sobre o motivo de terem se tornado vegetarianas, todas as participantes afirmaram ser por empatia aos animais, 44,4% (n=4), por motivos religiosos e espirituais, 33,3% (n=3) por não gostarem de carne em geral, 11,1% (n=1) pelo meio ambiente e 11,1% (n=1), por conta de saúde.

Em geral, espera-se que vegetarianos adotem tal dieta buscando saúde, por sua religião, preocupação com a natureza e principalmente com os animais, logo, os vegetarianos podem ter hábitos alimentares completamente diferentes, baseando-se em suas motivações. A sociedade parte de um pressuposto de que vegetarianos deveriam comer vegetais, e ter uma alimentação saudável e balanceada, porém nem sempre é o que acontece, afinal aquele indivíduo que deixou de se alimentar de produtos de origem animal por empatia e compaixão não necessariamente está preocupado com sua saúde ou interessado em ter uma alimentação saudável (ABONIZIO, 2016).

Os participantes desta pesquisa alegam ter de 5 a 10 horas de sono (média de 7,8 horas), 33,3% (n=3) acordando descansadas e 66,7% (n=6) julgando a qualidade de seu sono como ruim ou insuficiente. O grupo ingere de 1 a 2,5 litros de água por dia (média de 1,7 litros), 88,9% (n=8) são sedentárias, 44,4% (n=4) consomem bebidas alcoólicas, e o mesmo número é tabagista.

Estudos apontam que o sedentarismo, classificação da grande maioria da amostra, está diretamente ligado a hábitos alimentares não saudáveis, enquanto a prática de atividade física é associada a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (BUENO et al., 2016; DUTRA et al., 2017; PEREIRA, T.; PEREIRA, R.; ANGELIS-PEREIRA, 2017). No Brasil, o consumo de bebidas alcoólicas se mostrou

um grave problema de saúde pública, sendo relacionado à incidência de diversos tipos de câncer, cirrose hepática e distúrbios psiquiátricos (MEDEIROS et al, 2015), já o tabagismo é considerado uma epidemia no país, responsável pela diminuição da capacidade física de fumantes, mesmo daqueles praticantes de atividade física. Fortes evidências apontam que as mulheres, como as que constituem a amostra, são mais aderentes ao vício no tabaco, buscando-o para aliviar sentimentos negativo, como o estresse (LAURIA, 2017; SANTORO, 2017).

**Tabela 1.** Resultados do questionário de hábitos pessoais. Brasília, 2017.

<b>Variações</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Feminino	9	100
Masculino	0	0
<b>Categorização</b>		
Ovolactovegetariano	5	55,6
Lactovegetariano	1	11,1
Vegetariano Estrito	3	33,3
<b>Motivo de Ser Vegetariana</b>		
Animais	9	100
Religiosos e Espirituais	4	44,4
Desgosto por Carne	3	33,3
Saúde	1	11,1
Meio Ambiente	1	11,1
<b>Atividade Física</b>		
Sim	1	11,1
Não	8	88,9
<b>Bebidas Alcolólicas</b>		
Sim	4	44,4
Não	5	55,6
<b>Tabagismo</b>		
Sim	4	44,4
Não	5	55,6
<b>Pirose</b>		
Sim	2	22,2
Não	7	77,8
<b>Epigastralgia</b>		
Sim	1	11,1
Não	8	88,9
<b>Náusea</b>		
Sim	3	33,3
Não	6	66,7
<b>Flatulência</b>		
Sim	3	33,3
Não	6	66,7
<b>Refluxo Gastroesofágico</b>		
Sim	2	22,2
Não	7	77,8
<b>Prepara próprias refeições</b>		
Sim	6	66,7
Não	3	33,3
<b>Hipertensão Arterial</b>		
Sim	0	0
Não	9	100

<b>Diabetes Mellitus</b>		
Sim	0	0
Não	9	100
<b>Cardiopatia</b>		
Sim	0	0
Não	9	100
<b>Hipercolesterolemia</b>		
Sim	1	11,1
Não	8	88,9
<b>Anemia</b>		
Sim	1	11,1
Não	8	88,9
<b>Uso de Suplemento</b>		
Sim	4	44,4
Não	5	55,6
<b>Suplementação Intravenosa</b>		
Sim	2	22,2
Não	7	77,8

Em relação aos transtornos do trato gastrointestinal, 22,2% (n=2) das participantes alegaram sintomas de pirose frequente, 11,1% (n=1) alegaram epigastralgia, 33,3% (n=3), náusea, 22,2% (n=2) flatulência, e 22,2% (n=2) refluxo gastroesofágico, demonstrando que, em geral, transtornos do trato gastrointestinal não são o principal problema do grupo. Além disto, 88,9% (n=8) afirmaram evacuações diárias, enquanto 11,1% (n=1) informou evacuações a cada três dias, todas com fezes de aspecto comum, consistência comum.

Todas as participantes negaram hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e cardiopatias. Uma participante informou possuir hipercolesterolemia e outra afirmou ter anemia. Dentro da amostra, 44,4% (n=4) utiliza suplementos, dos quais 1 de vitamina B12, 2 poli vitamínico e 1 suplemento ferroso, e 22,2% (n=2) já tiveram que realizar suplementação intravenosa, de ferro, vitamina D e vitamina B12.

Por fim, as participantes almoçam de 1 a 5 vezes (média 3,1) por semana fora de casa ou solicitam delivery de comida em suas residências para o horário do almoço, enquanto jantam de 0 a 3 vezes (média 1,1) por semana fora de casa ou solicitam delivery, e 66,7% (n=6) têm o costume de preparar suas próprias refeições. Um estudo feito com cerca de 4.000 mulheres de 18 a 20 anos demonstrou uma relação entre realizar refeições fora de casa e ingestão inadequada de micronutrientes, sendo aquelas que se alimentavam com refeições preparadas em casa menos prováveis de terem hábitos alimentares não saudáveis (KOBAYASHI et al, 2017).

As dúvidas mais frequentes entre as participantes foram em relação à vitamina B12 e soja, além da substituição de alimentos, quantidades e porções, brotos, proteína, excesso de carboidrato, vitamina D, antinutrientes, cogumelos, sucos verdes, refeições menores e seitan.

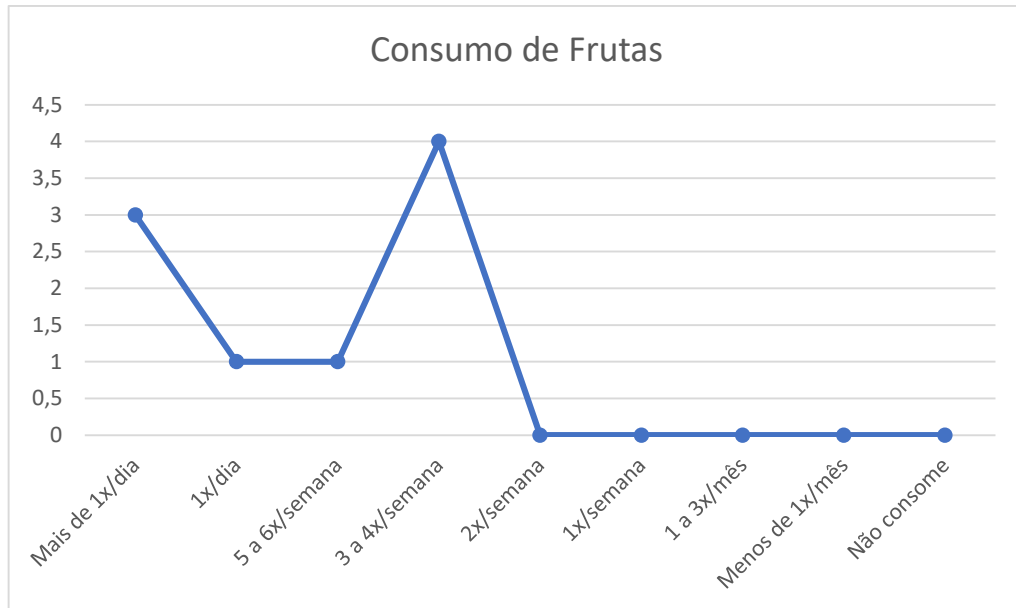
Em relação ao questionário de frequência alimentar (APÊNDICE B), os principais pontos a serem destacados são a maior preferência do feijão como leguminosa, seguido da soja e do grão-de-bico, com, em geral, um menor consumo de lentilha e ervilha. Apenas 33,3% (n=3) consomem frutas mais de uma vez ao dia, e 44,4% (n=4) consomem frutas pelo menos uma vez por dia, sendo que 55,6% (n=5) não consomem frutas todos os dias. Apresentam, em geral, um baixo consumo de oleaginosas, brotos, folhosos-verde escuros e especificamente um consumo menor de gergelim, linhaça e chia em relação às oleaginosas em geral. Têm um consumo relativamente baixo de produtos industrializados como salgadinho de pacote, suco de caixinha (néctar) e refrigerante, porém um consumo maior de biscoito recheado e guloseimas em geral, como pode ser observado na tabela a seguir.

**Tabela 2.** Resultados do Questionário de Frequência Alimentar com Vegetarianas. Brasília, 2017.

	Mais de 1x/dia	1x/dia	3 a 6x/ semana	1 a 2x/semana	1 a 3x/mês	Menos de 1x/mês	Não consome
Alimento	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
<b>Soja e Derivados</b>	0 (0)	2 (22,2)	1 (11,1)	3 (33,3)	1 (11,1)	1 (11,1)	1 (11,1)
<b>Grão-de-Bico</b>	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4 (44,4)	2 (22,2)	3 (33,3)	0 (0)
<b>Lentilha</b>	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (22,2)	1 (11,1)	5 (55,6)	1 (11,1)
<b>Ervilha</b>	0 (0)	0 (0)	1 (11,1)	1 (11,1)	3 (33,3)	3 (33,3)	1 (11,1)
<b>Feijão</b>	1 (11,1)	3 (33,3)	4 (44,4)	0 (0)	1 (11,1)	0 (0)	0 (0)
<b>Ovos</b>	0 (0)	0 (0)	2 (22,2)	2 (22,2)	1 (11,1)	0 (0)	4 (44,4)
<b>Leites e Derivados</b>	1 (11,1)	2 (22,2)	1 (11,1)	2 (22,2)	0 (0)	0 (0)	3 (33,3)
<b>Frutas</b>	3 (33,3)	1 (11,1)	5 (55,6)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
<b>Arroz</b>	1 (11,1)	3 (33,3)	4 (44,4)	1 (11,1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

<b>Oleaginosas</b>	1 (11,1)	0 (0)	1 (11,1)	4 (44,4)	1 (11,1)	2 (22,2)	0 (0)
<b>Brotos</b>	0 (0)	1 (11,1)	0 (0)	1 (11,1)	1 (11,1)	3 (33,3)	3 (33,3)
<b>Folhosos Verde-Escuros</b>	2 (22,2)	1 (11,1)	1 (11,1)	0 (0)	4 (44,4)	0 (0)	1 (11,1)
<b>Gergelim, linhaça e chia</b>	0 (0)	1 (11,1)	1 (11,1)	2 (22,2)	2 (22,2)	2 (22,2)	1 (11,1)
<b>Salgadinho de Pacote</b>	0 (0)	0 (0)	2 (22,2)	2 (22,2)	2 (22,2)	2 (22,2)	1 (11,1)
<b>Biscoito Recheado e Guloseimas</b>	0 (0)	1 (11,1)	4 (44,4)	4 (44,4)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
<b>Refrigerante</b>	0 (0)	0 (0)	2 (22,2)	2 (22,2)	3 (33,3)	0 (0)	2 (22,2)
<b>Suco de Caixinha (Néctar)</b>	0 (0)	0 (0)	1 (11,1)	2 (22,2)	2 (22,2)	0 (0)	4 (44,4)

A intervenção nutricional e atividades de educação em saúde como a educação alimentar e nutricional se mostram como ferramenta essencial para a promoção da saúde dos indivíduos, tendo resultados de melhora no perfil alimentar daqueles submetidos a tal atividades, como, por exemplo, um melhor fracionamento de refeições, a fim de evitar poucas refeições ao dia, jejum prolongado e refeições exageradas, e incentivo ao consumo de frutas, com real aumento do consumo deste alimento, ótima fonte de micronutrientes com ingestão recomendada de 3 a 7 porções diárias (DEUS et al., 2015; SLYWITCH, 2012). Mostrando a importância para o grupo avaliado neste estudo, onde foi constatado que, no mínimo, 66,7% (n=6) das participantes têm consumo inadequado de frutas, como pode ser melhor observado no gráfico seguinte (Figura 2).



**Figura 2.** Gráfico de frequência de consumo de frutas da amostra. Brasília, 2017.

#### 4.2 Planejamento da Atividade

A partir das respostas do Questionário de Hábitos Pessoais (APÊNDICE A) e do Questionário de Frequência Alimentar (APÊNDICE B), seguindo a metodologia do Arco de Maguerez, tentando abranger ao máximo os princípios citados no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional e se baseando no Guia Alimentar para Dietas Vegetarianas para Adultos, a atividade de EAN foi planejada, elencando os pontos-chave de problematização, os conhecimentos, habilidades e atitudes que se esperava promover com a atividade e as dinâmicas em si.

Os pontos-chave elencados foram a baixa variedade do consumo de leguminosas, sendo essa a melhor fonte nutricional para substituição das carnes, logo o grupo alimentar essencial para vegetarianos em geral. Com a variação de leguminosas na alimentação é possível alcançar uma maior variedade de nutrientes e evitar o consumo excessivo de apenas uma leguminosa. Outro ponto-chave evidenciado foi a baixa ingestão de frutas, tendo sua importância de abordagem como explicado no tópico anterior, e o baixo consumo de alimentos ricos em cálcio (exceto para ovolacto e lactovegetarianos, por seu consumo de leites e derivados), ferro, zinco e ácidos graxos ômega-3, como os folhosos verde-escuros, brotos e oleaginosas, em especial a linhaça, principal fonte vegetal de ômega-3, essencial na dieta pelo grande consumo de ômega-6, o qual pode prejudicar a metabolização do outro (SLYWITCH, 2012).

Os conhecimentos que foram planejados para desenvolvimento na atividade foram o básico sobre nutrientes importantes na dieta vegetariana (vitamina B12, vitamina D, proteína, ferro, cálcio, zinco e ômega-3), antinutrientes, entendimento sobre suplementação, aprofundamento em alimentos (soja, brotos, folhosos verde-

escuras, gergelim, linhaça e chia, leguminosas e seitan) e organização de hábitos alimentares (substituição de alimentos, refeições menores, alimentação fora de casa e excesso de carboidratos), os quais foram escolhidos se baseando nas principais dúvidas das participantes citadas por elas ao responderem o questionário de hábitos pessoais (APÊNDICE A).

As habilidades esperadas para as participantes pela atividade foram a capacidade de identificar alimentos ricos em nutrientes específicos importantes para a dieta vegetariana como os citados acima e a capacidade de equilibrar refeições baseadas em alimentos e seus grupos alimentares. Além disto, espera-se que com a atividade as participantes tenham a atitude de buscar por hábitos alimentares mais saudáveis e uma dieta equilibrada, procurar por profissional nutricionista para acompanhamento individualizado e a realização de suplementação, caso necessário.

A partir de tal propostas, e com os objetivos da atividade esquematizados, as dinâmicas foram escolhidas, procurando elaborar uma atividade interativa, com participação ativa do grupo e espaço para construção de conhecimento.

### 4.3 Execução da Atividade

As dinâmicas do “Jogo dos Balões”, “Roda de Conversa”, “Degustação” e “Monte você Mesmo” foram realizadas em um único encontro, presencial, com duração de aproximadamente 90 minutos, nos pilotis de um prédio residencial da quadra Asa Norte, Brasília-DF.

#### 4.3.1 Primeira Etapa: “Jogo dos Balões”

Três participantes não puderam comparecer à atividade por motivos pessoais, totalizando 6 participantes (66,7%). Foi proposta uma dinâmica de “quebra-gelo”, participativa e interativa, onde vários balões, previamente inflados, foram distribuídos às participantes, cada uma recebendo 2 (dois) balões com 1 (um) bilhete anexado ao seu bico, contendo uma frase expressando um hábito saudável ou um hábito não saudável. As participantes foram convidadas para se aproximarem e manterem seus balões no ar pelo maior tempo possível. Infelizmente, devido à atividade ter sido realizada em espaço aberto e à grande ventania, a dinâmica não pode ser realizada na íntegra, mesmo assim cumpriu seu propósito, afinal foi tão difícil para as participantes segurarem seus dois balões sem que eles saíssem voando quanto seria

mantê-los no ar sem vento. A seguir, cada uma leu os dois bilhetes de seus balões, e foi questionado à todas as participantes se aquele hábito era saudável ou não, propondo que refletissem se elas praticavam aquele hábito.

No final, uma última reflexão foi proposta: “No dia-a-dia, nós temos que segurar vários balões, porém não conseguimos segurar todos ao mesmo tempo, assim temos que escolher quais balões nós iremos segurar firme conosco e quais deixaremos voar, abrindo mão deles, os saudáveis ou os prejudiciais?”. Todos membros do grupo demonstraram interesse na atividade e participaram de forma descontraída, interagindo entre si e já começando a discutir alguns hábitos alimentares, assim a atividade cumprindo seu papel.

A utilização de materiais educativos e lúdicos, além de jogos e brincadeiras, como a dinâmica do balão proposto acima, podem ser utilizados visando favorecer a transmissão da mensagem, buscando a atenção do participante com algo inesperado e atrativo. Tais métodos de ensino aparecem, por exemplo, no estudo de Deus (2015), onde foram utilizadas réplica alimentares, fotos, medidas caseiras, além de jogos educativos e teatros, sempre buscando o método para melhor absorção dos participantes.

#### 4.3.2 Segunda Etapa: “Roda de Conversa”

Optou-se pela roda de conversa como método educativo a fim de evitar palestras ou seminários unilaterais, buscando um ambiente para diálogo entre o educador e os educandos e também entre os educandos em si, e lembrando que, como apontado por Paulo Freire (1996), “educar não é simplesmente transferir conhecimento, mas sim criar as possibilidade para sua própria construção”. Assim a roda de conversa, ou conversa guiada, é um instrumento que permite a partilha de experiências e abre espaço para reflexões e diálogos, mediados pelo pesquisador. (LIMA; MOURA, 2015)

A partir das necessidades observadas, foi elaborada uma apostila (APÊNDICE F), moldada no Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas, com o intuito de guiar os



tópicos da conversa, apostila a qual foi, posteriormente, disponibilizada aos participantes por e-mail, com uma breve introdução sobre vegetarianismo, abordando de forma simples alguns macro e micronutrientes, alguns grupos alimentares e alimentos específicos e, por fim, a dieta vegetariana em si. Durante a conversa as participantes demonstraram claro interesse, participando ao realizar perguntas e questionamentos quando não compreendessem algo que foi dito, ou quando tinham interesse em saber mais sobre o assunto que estava sendo tratado. Também houveram comentários sobre vivências pessoais e informações que as mesmas já haviam lido em outros locais. Houve grande interação entre as participantes em si, intermediada pelo pesquisador que proveu informações e validou ou corrigiu o que estava sendo discutido pelo grupo. Apenas uma participante optou por se manter calada durante toda a conversa, escolhendo apenas escutar, porém demonstrou estar prestando atenção no que estava sendo dito.

#### 4.3.3 Terceira Etapa: “Degustação”

Foram oferecidos às participantes dois pratos feitos com alimentos considerados importantes na dieta vegetariana, preparados em cozinha residencial, por conta de seu aporte nutricional específico em nutrientes constatados como dignos de atenção neste tipo de dieta, e pouco consumidos pelo grupo pesquisado de modo geral, conforme observado por meio do Questionário de Frequência Alimentar (APÊNDICE B) previamente respondidos.

As preparações foram *creme de ervilha com espinafre e brotos de feijão e falafel com couve e linhaça*, suas receitas, conforme solicitado pelas participantes, também foram disponibilizadas para as mesmas junto da apostila (APÊNDICE F). A aceitação das preparações foi total pelas participantes, sendo que todas alegaram ter gostado do sabor de ambas as preparações, afirmando que tinham interesse em reproduzi-las em suas residências, porém houve uma clara preferência pelo falafel, pela cor verde e textura granulada do creme de ervilha, tornando sua aparência não tão agradável.

Assim, tal etapa também demonstrou cumprir seu propósito, ao incentivar as participantes a ingerirem alimentos mais saudáveis, variando o tipo de leguminosa,

consumindo folhosos verde escuros, utilizando dos brotos como fontes de nutrientes e da linhaça como ótima fonte de ácido graxo ômega-3, provando às mesmas que é possível ter uma alimentação saudável e saborosa.

O contato direto com o alimento pode se mostrar como uma ótima técnica durante uma atividade de educação alimentar e nutricional. Em seu estudo, Boog (2010), utilizou da degustação de uma fruta produzida pelas famílias dos participantes como forma de dar poder aos mesmos, o que também serviu para a melhor adesão dos participantes na atividade.

#### 4.3.4 Quarta Etapa: “Monte Você Mesmo”

Dinâmica em grupo onde as participantes tiveram que aplicar seu conhecimento adquirido durante a atividade, a fim de avaliar a absorção do conteúdo ministrado e incentivar a autonomia das mesmas.



**Figura 3.** Processo da dinâmica “Monte Você Mesmo”. Brasília, 2017.

Primeiramente foram disponibilizadas várias imagens de alimentos impressas, as quais as participantes tiveram que encaixar em seus respectivos grupos alimentares (Cereais e tubérculos, raízes e derivados; Leguminosas; Frutas; Verduras e Legumes; Óleos e oleaginosas; Açúcares e Doces). As escolhas das respostas foram feitas pelo grupo como um todo, cada um dando sua opinião e discutindo com o restante do grupo sobre onde eles acreditavam pertencer cada alimento. Houve a participação de todas integrantes, nenhuma se abstendo ou ficando calada, porém fluíram bem como um coletivo e não houveram complicações no trabalho em grupo

delas. Apenas 4 alimentos foram classificados em grupos incorretos pelas participantes, conforme a tabela abaixo.

**Tabela 3.** Correção dos alimentos classificados em grupos incorretos na quarta etapa da atividade pelos participantes. Brasília, 2017.

<b>Alimento</b>	<b>Grupo Escolhido</b>	<b>Grupo Correto</b>
<b>Espiga de Milho</b>	Verduras e Legumes	Cereais e tubérculos, raízes e derivados
<b>Proteína Texturizada de Soja</b>	Cereais e tubérculos, raízes e derivados	Leguminosas
<b>Broto de Feijão</b>	Leguminosas	Verduras e Legumes
<b>Batata Inglesa</b>	Verduras e Legumes	Cereais e tubérculos, raízes e derivados

As respostas foram corrigidas, e os alimentos colocados em grupos errados foram realocados em seus respectivos locais, sendo explicado o motivo da classificação de cada um, como o broto de feijão ser classificado como verduras e legumes mesmo sendo o resultado do processo de germinação do feijão, uma leguminosa, por conta de sua composição (UNICAMP, 2011).

Com todos os alimentos em seus grupos alimentares corretos, foi proposto às participantes que montassem, juntas, um dia de refeições, contendo café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, de uma forma que achassem saudável e saboroso ao mesmo tempo. Para isto, as participantes usaram as imagens dos alimentos da atividade anterior e também fichas multiplicadoras ou divisoras, sendo que cada imagem equivalia a uma porção do alimento, podendo ser multiplicado para 2, 3 ou 4 porções, ou dividido para meia porção. Inicialmente as participantes alegaram achar exagerada a quantidade de porções, afirmando que elas faziam, no máximo, 3 refeições ao dia, e que elas achavam que todas aquelas refeições constituiriam comida demais. Mesmo assim, concordaram em montar o dia de refeições, onde todas participaram novamente, porém desta vez com mais discussões entre as participantes. As refeições foram montadas várias vezes, sofrendo diversas modificações por alguém do grupo, até que elas concordassem, finalmente, com uma resposta decisiva, por conta da grande diferença de hábitos alimentares entre elas.

**Tabela 4.** Dia de refeições planejado pelo grupo. Brasília, 2017.

<b>Refeição</b>	<b>Alimento</b>	<b>Nº de Porções</b>
<b>Café da Manhã</b>	Acerola	1
	Pão Integral	1
	Gergelim	½
	Suco de Uva Integral	1
<b>Colação</b>	Mamão	1
	Aveia	1
	Castanha de Caju	1
<b>Almoço</b>	Arroz Integral	2
	Feijão Preto	3
	Brócolis	1
	Couve	1
	Tomate	1
	Azeite de Oliva Extra Virgem	½
	Suco de Laranja	1
<b>Lanche da Tarde</b>	Kiwi	1
	Amêndoa	1
	Linhaça	1
<b>Jantar</b>	Batata Inglesa	1
	Hambúrguer de Soja	1
	Espiga de Milho	1
	Espinafre	1
<b>Ceia</b>	Maracujá	1
	Melado	½

O grupo utilizou de várias informações obtidas durante a atividade para montar plano alimentar. Ao elaborar o almoço, inseriram o suco de laranja afirmando o uso da Vitamina C como fator estimulante da absorção de ferro e zinco. A escolha pela couve e espinafre foi justificada por serem folhosos verde-escuros, e escolheram a

linhaça sob a justificativa de ser uma ótima fonte de ácido graxo ômega-3. Outras opções foram feitas apenas por conta de gosto pessoal, como o maracujá com melado na ceia, por preferirem uma ceia “mais leve”.

**Tabela 5.** Avaliação do número de porções de cada grupo alimentar do dia de refeições planejado pelo grupo. Brasília, 2017.

<b>Grupo Alimentar</b>	<b>Nº de Porções</b>
Cereais e tubérculos, raízes e derivados	6
Leguminosas	4
Frutas	5
Verduras e Legumes	4
Óleos e Oleaginosas	4
Açúcares e Doces	½

Tais resultados não diferem muito do que foi apresentado às participantes durante a etapa da Roda de Conversa, apenas pelo menor número de porções de verduras e legumes. Após indagadas sobre a quantidade de verduras e legumes, todas concordaram que seria benéfico adicionar mais porções desse grupo alimentar no plano alimentar que elas haviam montado, sendo este grupo ótima fonte de micronutrientes, além de compostos antioxidantes e anti-inflamatórios, além disto observou-se que a ingestão dos alimentos em si, ao invés da simples ingestão de suplementos de micronutrientes isolados, fornece propriedades benéficas a saúde, denominadas funcionais (BRASIL, 2014).

#### 4.3.5 Etapa Final: Avaliação da Atividade e “Feedback”

A atividade de EAN buscou abranger ao máximo os princípios abordados pelo Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (Brasil, 2012), respeitando e valorizando as diferentes expressões da identidade e cultura alimentar do grupo. Incentivando as participantes a prepararem suas próprias refeições como prática emancipatória e ferramenta facilitadora de controle alimentar e alimentação saudável,

com a degustação de alimentos caseiros preparados, saudáveis e saborosos. Promovendo o autocuidado e a autonomia, incentivando-as a terem hábitos alimentares mais saudáveis por conta própria ao discorrer sobre o benefício dos mesmos. Com a participação ativa do grupo, seu empoderamento e autonomia. Adaptando a atividade a fim de personaliza-la para melhor atender o grupo específico estudado, e com o devido planejamento e avaliação da ação.

No período de 1 semana após a realização da atividade, as vegetarianas que participaram do encontro (n=6) responderam a um questionário de feedback (APÊNDICE D) online para avaliação de suas percepções e opiniões sobre a atividade de EAN. 83,3% (n=5) das participantes avaliaram a atividade como Ótima, e 16,7% (n=1) como Boa. Todas as participantes afirmaram que a atividade as incentivou a ter hábitos alimentares mais saudáveis e 83,3% (n=5) se sentem mais seguras nas suas escolhas alimentares após a atividade, porém apenas 33,3% (n=2) se sentiram incentivadas a procurar um profissional nutricionista por conta da atividade.

Os conhecimentos e habilidades propostos no Plano de Atividade (APÊNDICE C) foram avaliados por meio de conversa direta com as participantes e pela dinâmica final onde tiveram que demonstrar o que aprenderam com a atividade, na qual demonstraram ter absorvido grande parte do conteúdo.

Estudos de campo de intervenção com atividade de educação alimentar e nutricional com crianças, adultos e idosos, homens e mulheres, de diferentes classes sociais, mostraram resultados positivos e melhora nos hábitos alimentares e conhecimentos sobre alimentação saudável de seus participantes. Todos buscaram desenvolver metodologias diferenciadas para uma maior eficiência no aprendizado, usando de diversas técnicas e recursos além da simples transmissão falada de informações. (DEUS, 2015; KIM, B.; KIM, M.; LEE, 2012; ROSI, 2016; VITALE, et al. 2015). Desta forma, por conta dos conhecimentos e habilidades demonstrados durante a atividade e pela resposta positiva ao questionário de feedback das participantes, espera-se os mesmos resultados positivos.

Hábitos alimentares incorretos estão presentes na vida de diversos indivíduos, incluindo onívoros, e a preocupação em ter uma alimentação saudável deve vir de todos, o que inclui os vegetarianos. Tal grupo tende a ter uma maior restrição em sua

alimentação, sendo comumente associada a deficiência de proteínas e micronutrientes. De fato, alguns nutrientes necessitam de uma atenção especial, como a vitamina B12, obtida pela alimentação apenas por origem animal, é essencial sua suplementação em dietas vegetarianas estritas. Além disto, métodos para potencializar a absorção de nutrientes como ferro e zinco, e evitar características antinutricionais, também como uma melhor percepção de alimentos fontes de nutrientes específicos e fracionamento de grupos alimentares e refeições são essenciais para a autonomia do vegetariano em suas escolhas alimentares, assim para que o indivíduo possa ser empoderado, atividades de Educação Alimentar e Nutricional devem ser constantemente estimuladas com os mesmos, além do uso de metodologias aprofundadas de educação e ensino alternativo, com a participação ativa do indivíduo como técnica para melhor aproveitamento do conteúdo, além da inserção do educando como ser humano também construtor de conhecimento (BRASIL, 2012; SLYWITCH, 2012).

## 5. CONCLUSÃO

A atividade de educação alimentar e nutricional teve boa aceitação por parte do grupo e foi eficaz em seus objetivos de estimular habilidades e conhecimentos sobre a alimentação vegetariana nas participantes, além de incentiva-las a buscar hábitos alimentares saudáveis. O empoderamento foi foco principal da atividade, dando poder de ação para as mesmas realizarem suas próprias escolhas, estimulando a construção de conhecimento e não a simples transmissão do mesmo. A participação ativa das vegetarianas na atividade, como a leitura das frases nos balões, convidando-as a refletir sobre seus hábitos, o espaço para fala, expressão de ideias e conhecimentos durante a roda de conversa e a elaboração do cardápio por parte delas no final da atividade buscaram incentivar a autonomia das participantes, além da validação de seus próprios saberes e a construção coletiva do conteúdo trabalho ali.

O campo do vegetarianismo correlacionado com a Educação Alimentar e Nutricional ainda se mostra muito escasso, com poucas pesquisas e estudos na área, o que não reflete a grande parcela de indivíduos vegetarianos e o constante crescimento do mercado alimentício voltado para este público. Assim, se fazem necessários mais estudos como este para o avanço nos conhecimentos sobre este campo.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABONIZIO, J. CONFLITOS À MESA: Vegetarianos, consumo e identidade. **Rev. Bras. Ci. Soc**, v. 31, n. 90, p. 115-136, fev. 2016.

ASHKENAZI, S. et al. Vitamin B12 deficiency due to a strictly vegetarian diet in adolescence. **Clinical Pediatrics**, v. 26, n. 12, p. 662-63, dec. 1987.

BOEING, H. et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. **Eur J Nutr**, v. 51, n. 6, p. 637-63, jun. 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília-DF: MDS; Secretaria de Atenção à Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília-DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BOOG, M. C. F. Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. **Rev Nutr**, v. 23, n. 6, p. 1005-1017, nov./dez., 2010.

BORDENAVE, J. D.; PEREIRA, A. M. **Estratégias de ensino e aprendizagem**. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 1991.

BUENO, D. R. et al. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1001-1010, abr. 2016.

CROOK, M. A. Zinc deficiency. **Nutrition**, v. 27, n. 10, p. 1085-86, out. 2011.

CRAIG, W. J.; MANGELS, A. R.; ADA. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. **J Am Diet Assoc**, v. 109, n. 7, p. 1266-82, jul. 2009.

DEUS, R. et al. Impacto de intervenção nutricional sobre o perfil alimentar e antropométrico de usuárias do Programa Academia da Saúde. **Cien Saude Colet**, v. 20, n. 6, p. 1937-1946, jun. 2015.

DUTRA, G. F. et al. Sedentary lifestyle and poor eating habits in childhood: a cohort study. **Cien Saude Colet**, v. 21, n. 4, p. 1051-1059, abr. 2016

FREIRE, P. R. N. **Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários à Prática Educativa**. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

INSTITUTO BRASILEIRO DE OPINIÃO PÚBLICA E ESTATÍSTICA. Dia Mundial do Vegetarianismo: 8% da população brasileira afirmar ser adepta do estilo. **IBOPE**, Brasil, out. 2012. Disponível em: <<http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Dia-Mundial-do-Vegetarianismo-8-da-população-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx>> Acesso em: 19 abr. 2017.

KAHLEOVA, H. et al. Vegetarian diet improves insulin resistance and oxidative stress markers more than conventional diet in subjects with Type 2 diabetes. **Diabetic Medicine**, v. 28, n. 5, p. 549-59, maio. 2011.

KIM, B. H.; KIM, M.; LEE, Y. The effect of a nutritional education program on the nutritional status of elderly patients in a long-term care hospital in Jeollanamdo province: health behavior, dietary behavior, nutrition risk level and nutrient intake. **Nutr Res Pract**, v. 6, n. 1, p. 35-44, fev. 2012.

KOBAYASHI, S. et al. Living status and frequency of eating out-of-home foods in relation to nutritional adequacy in 4,017 Japanese female dietetic students aged 18-20 years: A multicenter cross-sectional study. **J Epidemiol.**, v. 27, n. 6, p. 287-293, jun. 2017.

LAURIA, V. T. et al. High sedentary behavior and compromised physical capabilities in adult smokers despite the suitable level of physical activity in daily life. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.**, v. 19, n. 1, p. 62-73, fev. 2017.

LEITZMANN, C. Vegetarian nutrition: past, present, future. **Am J Clin Nutr**, v. 100, n. 1, p. 496S-502S, jul. 2014.

LI, D. Effect of the vegetarian diet on non-communicable diseases. **J Sci Food Agric**, v. 94, n. 2, p. 169-73, jan. 2014.

LIMA, M. G. S. B.; MOURA, A. B. F. A reinvenção da roda: Roda de conversa, um instrument metodológico possível. **Interfaces da Educ.**, v. 5, n. 15, p. 24-35, jan. 2015.

MEDEIROS, E. D. et al. Values, Attitudes, and Use of Alcohol: a Proposal for a Hierarchical Model. **Psicol., Ciênc. Prof.**, v. 35, n. 3, p. 841-854, set. 2015.

MILLEA, D. et al. Blindness in a Strict Vegan. **N Engl J Med**, v. 342, n. 12, p. 897-98, mar. 2000.

PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; ANGELIS-PEREIRA, M. C. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Cien Saude Colet**, v. 22, n. 2, p. 427-435, feb. 2017.

ROBINSON, F. et al. Does switching to a self selected vegetarian diet alter macronutrient intake? **Am J Clin Nutr**, v. 70, n. 3, p. 629s, set. 1999.

ROSI, A. et al. The use of new technologies for nutritional education in primary schools: a pilot study. **Public Health**, v. 140, n.1, p. 50-55, nov. 2016.

SABATÉ, J.; WIEN, M. Vegetarian diets and childhood obesity prevention. **Am J Clin Nutr**, v. 91, n. 5, p. 1525S-29S, maio. 2010.

SANTORO, I. L. The search for individualized smoking cessation therapy. **J. bras. pneumol.**, v. 43, n. 1, p. 3, fev. 2017.

SLYWITCH, E. **Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos**. 1. ed. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2012.

TEIXEIRA, R. C. M. A. et al. Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros - Grande Vitória - ES. **Rev Bras Epidemiol**, v. 9, n. 1, p. 131-43, mar. 2006.

UNICAMP. **Tabela de Composição dos Alimentos (TACO)**. 4. ed. Campinas: UNICAMP, 2011. Disponível em: <[http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf)>. Acesso em: 26 nov. de 2017.

VITALE, M. et al. Nutritional education program to promote a healthy diet in Barilla employees: A pilot study. **Ann Nutr Metab**, v. 67, n. 1, p. 517-517, out. 2015.

YOUNG, V. R.; PELLET, P. L. Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. **Am J Clin Nutr**, v. 59, n. 5, p. 1203S-12S, maio. 1994.

## APÊNDICE A

### QUESTIONÁRIO DE HÁBITOS PESSOAIS

#### 1. IDENTIFICAÇÃO

1.1 Nome: \_\_\_\_\_

1.2 Idade: \_\_\_\_\_

1.3 Gênero: \_\_\_\_\_

#### 2. CATEGORIZAÇÃO

Participante se enquadra, baseado em seus hábitos e escolhas alimentares, na categoria de:

2.1 ( ) Ovolactovegetariano (Não consome carne de qualquer animal, incluindo aves, peixes, frutos do mar e seus produtos derivados. Consome ovos, leite e derivados) há \_\_\_ anos e \_\_\_ meses.

2.2 ( ) Lactovegetariano (Não consome carne de qualquer animal, incluindo aves, peixes e frutos do mar e seus produtos derivados, excluindo também ovos. Consome leite e derivados) há \_\_\_ anos e \_\_\_ meses.

2.3 ( ) Vegetariano estrito (Não consome carne de qualquer animal, incluindo aves, peixes e frutos do mar e seus produtos derivados, excluindo também ovos, leite e derivados, além de qualquer alimento de origem animal) há \_\_\_ anos e \_\_\_ meses.

2.4 Motivo de ter se tornado vegetariano:

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 3. QUALIDADE DE VIDA

3.1 Horas de sono: \_\_\_\_

3.2 Acorda descansado? S ( ) N ( )

3.3 Pratica atividade física? Se sim, quantas vezes por semana?

\_\_\_\_\_

3.4 Consumo médio de água diário?

\_\_\_\_\_

3.5 Consome bebida alcoólica? Se sim, com qual frequência?

\_\_\_\_\_

3.6 Fuma? S ( ) N ( )

3.7 Distúrbios Gastrointestinais:

( ) Azia

( ) Dor de estômago

( ) Náusea

( ) Gases

( ) Refluxo

( ) Outros: \_\_\_\_\_

3.8 Frequência e Consistência da evacuação:

\_\_\_\_\_

3.9 Quantas vezes por semana almoça fora de casa?

\_\_\_\_\_

3.10 Quantas vezes por semana janta fora de casa?

\_\_\_\_\_

3.11 Tem o costume de preparar suas próprias refeições? S ( ) N ( )

3.12 Antecedentes pessoais:

( ) HAS

( ) DM

( ) Doenças Cardíacas

( ) Hipercolesterolemia

( ) Anemia

3.13 Toma suplementos? (vitamínicos, macronutrientes, etc) Se sim, quais?

---

---

---

3.14 Já precisou fazer alguma suplementação intravenosa?

---

---

3.15 dúvidas sobre a alimentação vegetariana:

---

---

---

---

---

---

---

---

**APÊNDICE B**  
**QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR**

<b>Alimento</b>	<b>Mais de 1x / Dia</b>	<b>1x /dia</b>	<b>5 a 6x / semana</b>	<b>3 a 4x / semana</b>	<b>2x / semana</b>	<b>1x / semana</b>	<b>1 a 3x / mês</b>	<b>Menos de 1x / Mês</b>	<b>Não consome</b>
Soja e derivados									
Grão-de-bico									
Lentilha									
Ervilha									
Feijão									
Ovos									
Leite e derivados									
Frutas									
Arroz									
Oleaginosas									
Salgadinho de pacote									
Biscoito recheado e guloseimas									
Refrigerante									

Nome: \_\_\_\_\_



## APÊNDICE C

### PLANO DE ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM VEGETARIANAS

#### Pontos-Chave:

- Baixa variedade no consumo de leguminosas.
- Consumo indesejável de alimentos ricos em cálcio, zinco e ferro (brotos, folhosos verde-escuros, gergelim, linhaça e chia), exceto para cálcio em relação ao grupo de lacto e ovolactovegetarianos. E baixa ingestão de frutas.

#### Conhecimento:

- Básico sobre nutrientes (Vitamina B12, Vitamina D, Proteína, Ferro, Cálcio, Zinco) e antinutrientes.
- Entendimento sobre suplementação.
- Aprofundamento em alimentos (Soja, brotos, folhosos verde-escuros, gergelim, linhaça e chia, leguminosas e seitan).
- Organização de hábitos alimentares (Substituição de alimentos, refeições menores, alimentação fora de casa, excesso de carboidrato).

#### Habilidade:

- Capacidade de identificar alimentos ricos em nutrientes específicos importantes para a dieta vegetariana (Vitamina B12, vitamina D, proteína e ferro, cálcio e zinco).
- Capacidade de equilibrar refeições baseadas em alimentos e seus grupos alimentares.

#### Atitude:

- Busca por hábitos alimentares mais saudáveis e uma dieta equilibrada.
- Procura por profissional nutricionista para acompanhamento individualizado.
- Realização de suplementação, caso necessário.

1ª Etapa: “Jogo dos Balões”: Dinâmica de quebra-gelo, participativa e interativa, com final reflexivo sobre alimentação saudável e vegetarianismo.

- I. Vários balões, previamente inflados, são distribuídos aos participantes, cada um recebendo 2 (dois) balões com 1 (um) bilhete dentro de cada.
- II. Os participantes são convidados para se aproximarem e manterem seus balões no ar pelo maior tempo possível.
- III. Com o tempo, alguns participantes vão sendo retirados a fim de dificultar a atividade, até que os balões comecem a cair. É solicitado aos participantes que peguem seus dois balões e os estourem, coletando os bilhetes dentro deles.
- IV. Cada um lê o que diz em seus bilhetes e é perguntado a todos os participantes se aquele hábito é saudável ou não, e que reflitam dentro de suas cabeças se eles praticam aquilo ou não.
- V. No final, uma última reflexão é proposta: “No dia-a-dia, nós temos que equilibrar vários balões, porém não conseguimos equilibrar todos ao mesmo tempo, assim temos que escolher quais balões nós manteremos no ar, e quais deixaremos cair, abrindo mão deles: os saudáveis ou os prejudiciais.”
- VI. Frases:
  1. Comer frutas todos os dias
  2. Mastigar as refeições com calma
  3. Variar os alimentos com frequência
  4. Consumir mais alimentos in natura
  5. Preferir o suco da fruta
  6. Praticar atividade física regularmente
  7. Colocar muito açúcar nas bebidas
  8. Colocar muito sal na comida
  9. Consumir muitos alimentos industrializados
  10. Consumir bebidas alcólicas frequentemente
  11. Não comer legumes e verduras todos os dias
  12. Beber pouca água

2ª Etapa: “Conversa Guiada”: Uma conversa guiada, a fim de evitar palestras unilaterais que podem ter efeitos contraproduzidos, sobre assuntos elencados no preparo da atividade e dúvidas trazidas pelos próprios participantes.

- I. Durante a conversa será feita uma breve explanação sobre a dieta vegetariana em si e seguirá em três tópicos: Nutrientes, alimentos e alimentação. Visando criar uma base durante a conversa para melhor entendimento sobre a alimentação vegetariana.
- II. Atividade baseada no Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos.

3ª Etapa: “Degustação”: Serão oferecidos aos participantes pratos feitos com alimentos considerados importantes na dieta vegetariana, por conta de seu aporte nutricional específico em nutrientes constatados como dignos de atenção neste tipo de dieta, e pouco consumidos pelo grupo pesquisado, conforme constatado em questionários de frequência alimentar previamente respondidos.

- I. Preparações:
  - a. Creme de Ervilha com Espinafre e Brotos de Feijão



<b>Ingredientes</b>	<b>Modo de Preparo</b>
800ml de água	1. Higienizar as hortaliças.
600g de ervilha	2. Descascar a mandioquinha.
280g de mandioquinha	3. Picar alho e cebola.
360g de Espinafre	4. Cozinhar ervilha, mandioquinha e espinafre, reservar.
120g de Broto de Feijão	5. Escaldar broto de feijão.
210g de cebola	6. Refogar alho e cebola.
75g de alho	7. Adicionar ervilha, mandioquinha e espinafre cozidos, e água.
3 colheres de sopa de azeite	8. Adicionar sal e pimenta do reino.
10g de sal	9. Liquidificar.
10g de Pimenta-do-reino	10. Adicionar broto de feijão escaldado.

b. Falafel com Couve e Linhaça



<b>Ingredientes</b>	<b>Modo de Preparo</b>
540g de grão-de-bico cozido 200g de Couve cru 150g de Linhaça 210g de cebola 75g de alho 1 e ½ colher de chá de pimenta do reino e cominho 10g de sal 5 colheres de sopa de azeite 1/2 de xícara de chá de amido de milho	1. Higienizar hortaliças. 2. Hidratar linhaça em água suficiente para cobri-la. 3. Refogar alho e cebola. 4. Refogar couve. 5. Adicionar grão-de-bico, linhaça hidratada, sal, pimenta do reino e cominho e amido de milho. 6. Processar tudo. 7. Formar bolinhos e assar a 200°C até que dourem.

4ª Etapa: “Monte Você Mesmo”: Dinâmica em grupo onde os participantes terão que aplicar seu conhecimento adquirido durante a atividade, a fim de avaliar a absorção do conteúdo ministrado e incentivar a autonomia e empoderamento dos mesmos.

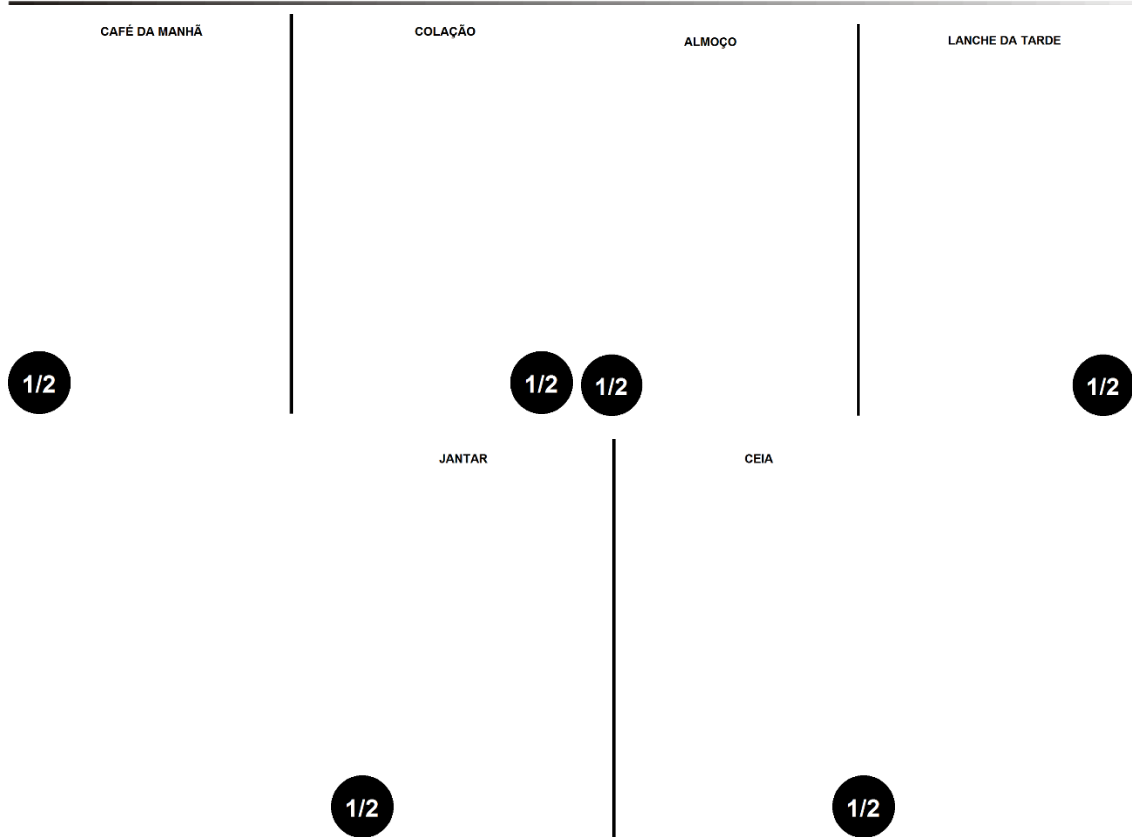
- I. Primeiramente são disponibilizadas várias imagens de alimentos impressas, as quais os participantes terão de encaixar em seus respectivos grupos alimentares (Cereais e tubérculos, raízes e derivados; Leguminosas; Frutas; Verduras e Legumes; Óleos e oleaginosas; Açúcares e doces).
- II. As respostas são corrigidas e alimentos em grupos alimentares incorretos são realocados em seus respectivos locais.
- III. Após isto, é proposto que montem um dia de refeições contendo café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, com um limitado número de porções (que no caso estão representados pela imagem dos alimentos). Estão disponíveis às participantes várias imagens de refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos e outras

guloseimas, tendo eles que escolher quantas porções desses alimentos inserir em seu “dia de refeições”.

IV. A escolha de alimentos é feita em grupo, com colaboração de todos participantes, e no final as decisões por certos alimentos e grupos alimentares ao invés de outros é discutida.

 Arroz Integral	 Batata Inglesa	 Aveia	 Farinha de Mandioca	 Kiwi	 Suco de Laranja	 Acerola	 Jaca Refogada
 Pão Integral	 Macarrão Integral	 Espiga de Milho	 Feijão Preto	 Mamão	 Maracujá	 Suco de Uva Integral	 Azeite de Oliva Extra Virgem
 Grão-de-Bico	 Ervilha	 Lentilha	 Hamburger de Soja	 Óleo de Soja	 Linhaça	 Gergelim	 Castanha-de-Caju
 Proteína Texturizada de Soja	 Couve	 Espinafre	 Brócolis	 Amêndoa	 Açúcar Cristal	 Geleia de Frutas	 Melado
 Repolho	 Palmito	 Tomate	 Boto de Feijão	 Refrigerante	 Néctar de Fruta	 x2	 x2
				 x3	 x3	 x3	 x4

CEREAIS E TUBÉRCULOS, RAÍZES E DERIVADOS	LEGUMINOSAS	FRUTAS	VERDURAS E LEGUMES	ÓLEOS E OLEAGINOSAS	AÇÚCAR E DOCES



5ª Etapa: "Avaliação": Uma semana após a atividade, participantes responderão ao questionário de feedback para avaliação da atividade.

## APÊNDICE D

### Questionário de Feedback

Nome: \_\_\_\_\_

Assinale a sua avaliação pessoal em relação à Atividade de Educação Alimentar e Nutricional:

- Ótima
- Boa
- Mediana
- Ruim
- Péssima

Você sente que a atividade te incentivou a ter hábitos alimentares mais saudáveis?

- Sim
- Não

Você se sente mais seguro nas suas escolhas alimentares após a atividade?

- Sim
- Não

A atividade te incentivou a procurar um profissional nutricionista?

- Sim
- Não

## APÊNDICE E

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

#### “Educação Alimentar e Nutricional com Indivíduos Vegetarianos”

**Instituição do pesquisador: Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**

**Pesquisador responsável: Maína Ribeiro Pereira Castro**

**Pesquisador assistente: Gabriel Vaz Gandra**

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

#### **Natureza e objetivos do estudo**

- O objetivo específico deste estudo é realizar uma atividade de educação alimentar e nutricional.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por se encaixar no grupo de vegetarianos.

#### **Procedimentos do estudo**

- Sua participação consiste em participar da entrevista e comparecer a todos os encontros da atividade de educação alimentar e nutricional.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada no período do segundo semestre de 2017.

#### **Riscos e benefícios**

- Este estudo possui riscos mínimos.
- Medidas preventivas serão tomadas durante a atividade de educação alimentar e nutricional para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.



- Com sua participação nesta pesquisa você receberá informações sobre alimentação adequada e saudável relacionadas ao vegetarianismo, além de contribuir para maior conhecimento sobre a dieta vegetariana.

#### **Participação, recusa e direito de se retirar do estudo**

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

#### **Confidencialidade**

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados incluindo os questionários, ficarão guardados sob a responsabilidade de Gabriel Vaz Gandra com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/Uniceub, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail [cep.uniceub@uniceub.br](mailto:cep.uniceub@uniceub.br). Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, \_\_\_\_\_ RG \_\_\_\_\_, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_.

\_\_\_\_\_  
Participante

---

Maína Ribeiro Pereira Castro (Pesquisadora Responsável), celular / telefone institucional (61) 3966-1200

---

Gabriel Vaz Gandra (Pesquisador Assistente), celular (61) 99355-5970 e e-mail [gvganda@hotmail.com](mailto:gvganda@hotmail.com)

**Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa:**

Instituição: UniCEUB

Endereço: SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB

Bairro/CEP/Cidade: Asa Norte / 70790-075 / Brasília - DF

Telefones p/ contato: (61) 99355-5970 / (61) 3966-1200

## APÊNDICE F

### APOSTILA DA ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA VEGETARIANOS



#### 1. INTRODUÇÃO

Com o devido planejamento, as dietas vegetarianas são seguras, como qualquer dieta com ou sem carne, e promovem o crescimento e desenvolvimento adequados, podendo ser adotadas em qualquer ciclo da vida, inclusive na gestação e na infância.

Pode promover diminuição do colesterol, além de redução do risco de doenças cardiovasculares, hipertensão, diversos tipos de câncer e diabetes tipo 2.

#### 2. NUTRIENTES

- Macronutrientes (Carboidrato, Gordura e Proteína)

Carboidrato:

A adoção da dieta vegetariana não leva à ingestão excessiva de carboidratos. Mesmo consumindo, em geral, mais carboidratos que onívoros, vegetarianos não ultrapassam a recomendação de carboidratos.

Gorduras:

A adoção da dieta vegetariana tende a modificar a quantidade e tipo de lipídio ingerido, estudos demonstram que há menor ingestão de gordura saturada e maior de gordura poli-insaturada pelos vegetarianos.

Em vegetarianos, é comum ter uma ingestão adequada de Ômega-3 e excessiva de Ômega-6, o que atrapalha o metabolismo da primeira, assim recomenda-se uma ingestão maior de Ômega-3 por parte dos vegetarianos do que onívoros.

Proteínas:

A população vegetariana tende a ingerir mais do que o necessário de proteína, mesmo sendo inferior à ingestão da população onívora.

Aminoácidos: Compostos base para a formação da proteína. Diferentes fontes proteicas possuem diferentes variações de aminoácidos, ressaltando a importância da variação de alimentos. Aminoácidos essenciais são aqueles que nosso corpo não é capaz de produzir, logo devem ser adquiridos por dieta.

#### Mitos e Verdades sobre a proteína vegetal

Mito	Verdade
A proteína vegetal é incompleta	A combinação de alimentos de grupos diferentes fornece todos os aminoácidos em quantidade ótima.
Sem carne, ovo ou laticínios, a proteína vegetal não é suficiente para atender à necessidade humana de aminoácidos.	A ingestão de aminoácidos essenciais pode ser atingida tranquilamente utilizando apenas proteínas vegetais.
Existem aminoácidos na carne que não podem ser encontrados em nenhum alimento do reino vegetal.	Todos os aminoácidos essenciais são encontrados em abundância no reino vegetal.

- Micronutrientes.

Ferro:

Com uma margem de segurança exageradamente alta, é comum a prescrição do dobro de ferro para vegetarianos em comparação com onívoros.

Pode-se substituir a carne pelos feijões (leguminosas) para obter a mesma absorção final de ferro.

Fique atento aos fatores que estimulam e inibem a absorção do ferro:

Fatores que estimulam	Fatores que inibem
Fator encontrado em feijões (leguminosas)	Cálcio
Vitamina C	Proteínas presentes em ovos, leites e queijos
	Ácido Fítico*
	Café, vinho e diversos chás

Assim, é interessante consumir alimentos que estimulam a absorção de ferro junto das refeições com maior teor de ferro, e evitar os que inibem.

\*O Ácido Fítico ou Fitato é um antinutriente presente nas leguminosas, cereais e algumas oleaginosas. Algumas técnicas de preparo podem ser utilizadas para reduzir o Ácido Fítico dos alimentos, como:

- Deixar os grãos de molho de 8 a 12 horas antes do cozimento, descartando a água do molho.
- O próprio processo de cozimento.
- A fermentação no caso de pães integrais.

Zinco:

A carne é uma boa fonte de zinco, assim deve-se ter atenção às fontes alimentares.

Fique atento aos fatores que estimulam e inibem a absorção de zinco:

Fatores que estimulam	Fatores que inibem
Proteína da dieta	Ácido Fítico
Vitamina C	Caseína (proteína do leite)

Cálcio:

Não há diferença na prescrição de cálcio para lactovegetarianos e onívoros, porém na dieta vegetariana estrita a escolha das demais fontes de cálcio têm maior importância.

Fique atento aos fatores que inibem a absorção de cálcio:

Ácido Oxalático (Espinafre, acelga, folhas de beterraba e cacau).
*O consumo excessivo de sal também pode levar a excreção de cálcio pela urina.

#### Vitamina B12:

As dietas ovo-lacto e lacto-vegetarianas podem oferecer a vitamina B12 necessária ao organismo. Já na dieta vegetariana estrita que não inclua alimentos enriquecidos com a mesma deve haver suplementação.

A vitamina B12 é sintetizada por bactérias, não sendo incorporada pelas plantas.

Algas, como nori e chlorella, alimentos fermentados (misso, tempê, shoyu), levedura de cerveja e espirulina não são fontes confiáveis de vitamina B12.

A vitamina B12 dos suplementos é obtida por cultura de bactérias em laboratório e podem ser ingeridas em cápsulas vegetais.

#### Vitamina D

O sol é a melhor fonte dessa vitamina, tanto para onívoros quanto para vegetarianos.

### 3. ALIMENTOS

#### Leguminosas:

Grupo de alimentos compreendido pelos feijões, soja, grão-de-bico, lentilha e ervilha.

As leguminosas são, nutricionalmente falando, os melhores alimentos para substituírem a carne em uma dieta vegetariana, sendo a melhor fonte de proteínas, além de outras nutrientes como ferro e zinco.

Soja! A soja pode ser tão benéfica quanto as outras leguminosas, porém deve-se tomar cuidado com o seu consumo excessivo, que como qualquer outro alimento, pode ser prejudicial. Tente variar as leguminosas.

#### Oleaginosas:

Castanhas, amêndoas, nozes, gergelim, linhaça, chia, entre outras.

São ótimas fontes de proteínas, ferro, zinco e cálcio, porém também são bem calóricas por conta da grande quantidade de gorduras, mesmo estas sendo, em geral, insaturadas.

#### Brotos:

Compostos em sua grande parte por água, diferentes brotos são ricos em diferentes nutrientes, inclusive diferentes espécies de feijão, porém em geral são muito nutritivos e boas fontes de proteína, sendo interessante variar os tipos de broto.

Folhosos verde-escuros:

Estas folhas têm quantidades interessantes de proteínas e são uma das melhores fontes de cálcio para vegetarianos estritos, além de alguns conterem boas quantidades de ferro, como o agrião.

Acerola, Laranja, Mexerica, Tangerina e Kiwi são ótimas fontes de Vitamina C para serem associadas às refeições ricas em ferro e zinco, podendo potencializar a absorção de ferro entre 3 a 4 vezes.

O consumo de frutas, verduras e legumes deve ser diário! São importantes fontes de micronutrientes como vitaminas e minerais.

O seitan é um alimento preparado a base de farinha de glúten, muito rico em proteínas é uma ótima fonte do nutriente para vegetarianos, porém seu uso não é indicado para aqueles com dietas com restrição de glúten.

#### 4. ALIMENTAÇÃO

Como dito antes, as leguminosas são as melhores opções para as substituições de carnes, não se admira as “carnes” vegetais no mercado serem, em sua maioria, feitas de leguminosas, destacando-se a soja, que se encontra em excesso nos produtos voltados para o público vegetariano e vegano.

Assim, é interessante que o vegetariano consuma no mínimo 2 porções de leguminosas ao dia, o equivalente a 4 colheres de sopa de feijão, podendo chegar a até 4,5 porções (9 colheres de sopa).

Alguns exemplos de adequação de porções de dietas vegetarianas são:

Para ovolactovegetarianos:

<b>Grupo Alimentar</b>	<b>Nº de Porções</b>
Cereais e tubérculos, raízes e derivados	6
Leguminosas	1 a 4,5
Frutas	3
Legumes e Verduras	3
Leites e derivados	3
Ovos	0 a 1
Óleos, gorduras e oleaginosas	1
Açúcares e doces	1

Caso opte por 1 porção de ovo no dia, o ideal seria 1 porção de leguminosas também.

Caso não opte por ovo no dia, o ideal seria 4,5 porções de leguminosas.

Outra opção seria:

<b>Grupo Alimentar</b>	<b>Nº de Porções</b>
Cereais e tubérculos, raízes e derivados	7
Leguminosas	2
Frutas	3
Legumes e Verduras	3
Leites e derivados	3
Ovos	0
Óleos, gorduras e oleaginosas	1
Açúcares e doces	1



Em dietas vegetarianas estritas, o uso de leite vegetais fortificados com cálcio no lugar de leite de vaca fornece o mesmo teor de cálcio.

Exemplo de vegetariana estrita com leite fortificado:

<b>Grupo Alimentar</b>	<b>Nº de Porções</b>
Cereais e tubérculos, raízes e derivados	6
Leguminosas	2
Frutas	7
Legumes e Verduras	6
Leites vegetais fortificados	2
Ovos	0
Óleos, gorduras e oleaginosas	2
Açúcares e doces	0

Já sem os leites fortificados o cálcio deve ser alcançado priorizando alimentos ricos no nutriente em diversos grupos diferentes, como cereais integrais, folhosos verde escuro, algumas oleaginosas:

<b>Grupo Alimentar</b>	<b>Nº de Porções</b>
Cereais e tubérculos, raízes e derivados	6
Leguminosas	5
Frutas	5
Legumes e Verduras	6
Leites vegetais fortificados	0
Ovos	0
Óleos, gorduras e oleaginosas	4
Açúcares e doces	0

Lembrando sempre que esta é uma base, havendo diversas outras variações, e que, dentro dos grupos alimentares, os melhores alimentos devem ser selecionados, e é sempre benéfico procurar acompanhamento nutricional individualizado com **profissional nutricionista**, o qual irá orientá-la de forma personalizada e direcionada.

OBRIGADO!

Apostila baseada no Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas da Sociedade Brasileira Vegetariana (2012)

Apostila Elaborada por Gabriel Vaz Gandra

Aluno de Nutrição do 7º Semestre pelo Uniceub

2017