

# **CÁLCULO E ANÁLISE DE DIETAS VEGANAS PLANEJADAS PARA INDIVÍDUOS, APÓS ADAPTAÇÃO DA DIETA DE JOVENS ONÍVOROS: ALCANCES E LIMITES EM RELAÇÃO ÀS DRIs.**

JORGE, Suzeley<sup>1</sup> SILVA, Annete Cristine Santos<sup>1</sup> OLIVEIRA, Camila Peixoto de<sup>2</sup>.

*Universidade Federal de Santa Catarina- UFSC, suzeley\_jorge@yahoo.com.br*

**PALAVRAS-CHAVE:** veganismo, micronutrientes, macronutrientes, dieta, nutrição.

## **INTRODUÇÃO**

Segundo a ADA (2016), dietas planejadas são essenciais. Por isso, ferramentas que ajudam a planejar e direcionar a adequação da dieta às recomendações nutricionais vigentes são essenciais.

## **OBJETIVO**

Conhecer os alcances e limitações de dietas planejadas quanto à recomendação de nutrientes (DRIs, 2006) em dietas veganas, para jovens.

## **METODOLOGIA**

N oito jovens estudantes do curso de Nutrição da UFSC treinadas em cálculo e análise de dietas foram convidadas a registrar sua ingestão alimentar de três dias (dieta onívora) e em seguida simular a adoção de dieta vegana, adequando-as o melhor possível as DRIs 2006. A dieta foi estudada para 38 nutrientes, necessários a um indivíduo do sexo feminino de 19 a 30 anos, 1,60m, 53kg e VET de 2065,5kcal/dia segundo EER, DRIs 2006. As dietas foram revisadas e readequadas por pessoal treinado em cálculo e análise de dietas. A composição de alimentos foi obtida da tabela TACO e tabelas USDA, ENDEF, IBGE, ABRAN e Guilherme Franco. As porções e valores de peso e volume foram obtidas com auxílio da tabela Pinheiro, 2006. Foram adotados pontos de corte conforme ILSE, 2001, considerando valores para planejamento de dietas para indivíduos (RDA, AI e UL).

## RESULTADOS

Abaixo da recomendação da RDA estavam 10 micronutrientes, sendo destes abaixo da EAR vitamina B12, vitamina D, B5\* e B7\* (com valores restritos para alguns alimentos), B2, Ferro, Zinco. Entre a EAR e RDA foram encontrados valores para Cálcio, B3, Vitamina E (borderline à RDA). Para macronutrientes, a dieta ficou excedente em lipídeos, especialmente poliinsaturados, ômega 6 e 3 (embora ótima relação alcançada de 4:1). As frações lipídicas estavam reduzidas (menor que RDA) em monoinsaturados e ácidos graxos saturados. Os demais macronutrientes foram alcançados, assim como todos os aminoácidos analisados. A porção proteica tendeu ao limite inferior assim como os carboidratos ao limite superior. A dieta constituiu-se predominantemente de grãos integrais, leguminosas, frutas, legumes e verduras in natura.

## CONCLUSÃO

Os dados mostram similaridade com os estudos científicos que chamam a atenção para os nutrientes restritos em dietas veganas, como Fe, Zn, especialmente a vitamina D e B12. Ainda, o estudo mostra que a atenção deve ser dada as demais vitaminas do complexo B (B2). A fração lipídica ômega 3 foi alcançada pelo uso de linhaça e chia na dieta. O estudo contribui para direcionar nutrientes em alimentos de modo a alcançar as recomendações em dietas veganas.