

# **CÁLCULO E ANÁLISE DE DIETAS VEGANAS E OVOLACTOVEGETARIANAS E PROPOSTAS DE PLANOS ALIMENTARES**

SILVA, Annete Cristine Santos<sup>1</sup>; Suzeley Jorge<sup>1</sup>

*Universidade Federal de Santa Catarina- UFSC, [suzeley\\_jorge@yahoo.com.br](mailto:suzeley_jorge@yahoo.com.br)*

Palavras-chave: veganismo, vegetarianismo, dieta, nutrição.

## **INTRODUÇÃO**

Este trabalho objetivou planejar, calcular e analisar os dias alimentares de veganos e ovolactovegetarianos com diferentes valores calóricos (1500, 1800, 2000, 2200 e 2500 kcal) e propor planos alimentares baseados nas quantidades de porções dos grupos alimentares encontradas nestes, e assim auxiliar na orientação em terapia nutricional em ambulatório de pacientes vegetarianos e no futuro, poder construir um guia alimentar.

## **METODOLOGIA**

Foram calculados 25 dias alimentares ovolactovegetarianos e 25 veganos, utilizando alimentos da cultura sul brasileira. Foram analisados 30 nutrientes, dando maior atenção à oferta do ferro, cálcio, zinco e ômega-3, considerando que estes nutrientes são restritos em dietas vegetarianas. Foram utilizados dados da composição de alimentos da Tabela TACO (2012) e da base de dados da USDA (2016) para composição de alimentos e as recomendações nutricionais DRI's (IOM, 2006; 2011) para analisar o alcance das necessidades nutricionais conforme estabelece Ilsi (2001).

## **RESULTADO**

Os resultados mostram que o percentual de alcance dos valores pretendidos (RDA ou AI) dos nutrientes restritos para as diferentes dietas e valores calóricos foram de 77% a 131% para o cálcio, de 90% a 148% do ômega-3. As recomendações de ferro e zinco respectivamente alcançaram percentuais de 51% a 74% e de 58% a 97% (considerando DRIS para vegetarianos). Para dietas ovolactovegetarianas e veganas com 2000 kcal a média dos grupos alimentares foi respectivamente

de 4 e 5 porções de cereais, tubérculos e raízes; 3 e 6 porções de leguminosas; 3 e 4 porções de frutas; 7 e 9 porções de legumes e verduras; 1 e 1 porção de óleos e gorduras; 4 e 6 porções de sementes oleaginosas; 1 e 0 porção de ovos; 2 e 0 porções de leite e derivados. As porções de alimentos dentro dos grupos alimentares neste estudo diferiram das porções propostas pela SVB (2012) e pela Universidade de Loma Linda (2008) principalmente pela quantidade reduzida de porções do grupo dos cereais, tubérculos e raízes (6-7/4-5); do grupo dos óleos (2/1); e aumentada do grupo das leguminosas (2-4,5/4-6); grupo das verduras e legumes (3-8/7-9); e grupo das sementes oleaginosas (0-2/4-6).

## CONCLUSÃO

Este trabalho sobre adequação de dietas com definição de porções dos grupos alimentares pode ajudar a direcionar e entender qual quantidade de alimentos e preparações deve ser indicada na ingestão de dietas vegetarianas, sobretudo a vegana.