



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
Faculdade de Ciências Aplicadas



TATIANA CONSOLI NANNETTI DIAS

ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DO GUIA ALIMENTAR *VEGPLATE* – “MEU PRATO VEGETARIANO” PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

LIMEIRA, 2024



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
Faculdade de Ciências Aplicadas



TATIANA CONSOLI NANNETTI DIAS

ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DO GUIA ALIMENTAR VEGPLATE – “MEU PRATO VEGETARIANO” PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas como parte dos requisitos exigidos para obtenção do título de Mestra em Ciências da Nutrição e do Esporte e Metabolismo, na área de Ciências Nutricionais e Metabolismo.

Orientadora: Profa. Dra. Julicristie Machado de Oliveira

Coorientadora: Profa. Dra. Caroline Dário Capitani

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À VERSÃO FINAL
DA DISSERTAÇÃO DEFENDIDA PELA ALUNA
TATIANA CONSOLI NANNETTI DIAS E ORIENTADA
PELA PROF^a. DR^a. JULICRISTIE MACHADO DE OLIVEIRA

LIMEIRA, 2024

FICHA CATALOGRÁFICA

Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Ciências Aplicadas
Ana Luiza Clemente de Abreu Valério - CRB 8/10669

Dias, Tatiana Consoli Nannetti, 1998-
D543a Adaptação transcultural do Guia Alimentar VegPlate - "Meu Prato Vegetariano" para a população brasileira / Tatiana Consoli Nannetti Dias. – Limeira, SP : [s.n.], 2024.
Orientador: Julicristie Machado de Oliveira.
Coorientador: Caroline Dário Capitani.
Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Aplicadas.
Dieta vegana. 2. Dieta vegetariana. 3. Guias alimentares. 4. Nutricionistas. I. Oliveira, Julicristie Machado de, 1979-. II. Capitani, Caroline Dario, 1980-. III. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Aplicadas. IV. Título.

Informações Complementares

Título em outro idioma: Cross-cultural adaptation of the Vegplate food guide - "Meu Prato Vegetariano" for the brazilian population

Palavras-chave em inglês:

Diet, Vegan

Diet, Vegetarian

Food guide

Nutritionists

Área de concentração: Ciências Nutricionais e Metabolismo

Titulação: Mestra em Ciências da Nutrição e do Esporte e Metabolismo

Banca examinadora:

Julicristie Machado de Oliveira [Orientadora]

Ana Carolina Junqueira Vasques

Carla Cristina Enes Gomes

Data de defesa: 21-03-2024

Programa de Pós-Graduação: Ciências da Nutrição e do Esporte e Metabolismo

Identificação e informações acadêmicas do(a) aluno(a)

- ORCID do autor: <https://orcid.org/0009-0008-5149-2320>

- Currículo Lattes do autor: <http://lattes.cnpq.br/1726415164831465>

FOLHA DE APROVAÇÃO

Autora: Tatiana Consoli Nannetti Dias

Título: ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DO GUIA ALIMENTAR VEGPLATE – “MEU PRATO VEGETARIANO” PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Natureza: Dissertação

Área de Concentração: Ciências da Nutrição

Instituição: Faculdade de Ciências Aplicadas – FCA/Unicamp

Data da Defesa: Limeira-SP, 21 de Março de 2024.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a. Dr^a. Julicristie Machado de Oliveira (orientadora)

Faculdade de Ciências Aplicadas - FCA/Unicamp

Prof(a). Dr(a). Ana Carolina Junqueira Vasques (membro)

Faculdade de Ciências Aplicadas - FCA/Unicamp

Prof(a). Dr(a). Carla Cristina Enes (membro externo)

Pontifícia Universidade Católica de Campinas

A Ata da defesa com as respectivas assinaturas dos membros encontra-se no SIGA/Sistema de Fluxo de Dissertação e na Secretaria do Programa da Unidade.

Agradecimentos

Inicialmente, agradeço a Deus por me dar a oportunidade de realizar e concluir o mestrado na Universidade que tanto admiro e por tornar possível manter o meu propósito através da área acadêmica.

A realização desse trabalho foi possível com o suporte de algumas pessoas.

Logo, começo agradecendo a Julicristie Machado de Oliveira, minha orientadora, que me incentivou a realizar este trabalho e por sempre ter confiado em mim, me motivando cada vez mais dar o meu melhor. E desde a graduação, foi um exemplo para mim de pesquisadora, professora e de pessoa. Sou grata por ter tido a oportunidade de ser orientada por você e por tudo que me ensinou nesses anos de estudos, todos os aprendizados levarei para além da vida acadêmica.

Agradeço à minha coorientadora, profa. Caroline Dário Capitani, pelo apoio a nossa pesquisa e contribuições dadas a esse trabalho. Também, agradeço aos professores do CNEM, que sempre estiveram dispostos a ajudar.

Agradeço aos meus pais, Adriana e Fabio e aos meus irmãos, Fabiana, Yuri e Cayo, por sempre me apoiarem nos estudos e me darem a confiança de que era possível ir atrás desse sonho. Também por me ampararem em cada momento de dificuldade, por sempre estarem presentes.

Meus sinceros agradecimentos às agências de fomento, pois o presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

RESUMO

Para elaborar um guia alimentar é preciso identificar um problema que seja passível de prevenção por meio da correção de excessos ou déficits nutricionais. Tal fato evidencia a importância do desenvolvimento de guias alimentares em todos os países por serem importantes instrumentos para a orientação, cuidado em alimentação e nutrição, e educação alimentar e nutricional (EAN). Em relação a guias específicos para vegetarianos, pesquisadores da Itália, em 2018, elaboraram o Guia alimentar *VegPlate*, porém se trata de uma proposta voltada para a população europeia e, por essa razão, alguns alimentos apresentados não são comumente consumidos no Brasil. Nesse contexto, a adaptação transcultural do referido guia pode apoiar a atuação de nutricionistas e as intervenções de EAN. O objetivo deste estudo foi realizar a adaptação transcultural do Guia Alimentar *VegPlate* para a cultura brasileira e avaliar a potencial utilização por nutricionistas. A adaptação transcultural foi realizada utilizando alimentos comumente consumidos no Brasil. Para isso, foram elaborados gráficos e listas de alimentos fontes dos nutrientes chave, bem como tabelas com as recomendações de porções diárias de cada grupo alimentar. O material foi avaliado por 40 nutricionistas, por meio de questionário, e por seis nutricionistas, por meio do grupo focal. Foi possível observar que os nutricionistas demonstraram receio em realizar orientações sobre alimentação vegetariana estrita, pois acreditam que pode haver deficiência de nutrientes, como o ferro, principalmente para o público materno-infantil. Contudo, afirmaram que o guia será uma ferramenta útil na prática clínica, na orientação e elaboração de planos alimentares para esse público. Dessa forma, o guia adaptado apresentou potencial para apoiar orientações nutricionais adequadas para o público vegetariano estrito.

Palavras-chave: Dieta Vegana, Dieta Vegetariana, Guias Alimentares, Nutricionistas.

ABSTRACT

To develop a food guide, it is essential to identify a problem that can be prevented by correcting nutritional excesses or deficiencies. This emphasizes the significance food guides in all countries as they serve as crucial tools for guidance, nutrition care, and food and nutrition education (FNE). Regarding specific guidelines for vegetarians, Italian researchers developed the VegPlate dietary guide in 2018. However, it is tailored to the European population and includes some foods that are not commonly consumed in Brazil. To support nutritionists and EAN interventions, a cross-cultural adaptation of this guide may be necessary. The aim of this study was to carry out a cross-cultural adaptation of the VegPlate Food Guide for Brazilian culture and assess its potential use by nutritionists. The adaptation to cross-cultural contexts was performed by utilizing foods that are commonly consumed in Brazil. To achieve this, graphics and lists of food sources that contain essential nutrients were created, along with tables that indicate the recommended daily portions for each food group. The material was assessed by 40 nutritionists through a questionnaire and by six nutritionists through a focus group. The nutritionists were hesitant to recommend strict vegetarian diets due to concerns about potential nutrient deficiencies, particularly for mothers and children. However, they acknowledged that the guide would be a valuable resource for developing dietary plans for this population in clinical practice. The guide has the potential in providing appropriate nutritional guidance for strict vegetarians.

Keywords: Vegan Diet, Vegetarian Diet, Food Guide, Nutritionists.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Caracterização dos participantes da avaliação do Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024..... 39

Tabela 2. Análise de confiabilidade das respostas obtidas na avaliação do material Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024..... 46

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Adaptação do gráfico prato para adultos – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024	35
Figura 2. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referente a seleção dos alimentos. Limeira, SP, 2024	40
Figura 3. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referente ao seu uso. Limeira, SP, 2024.....	41
Figura 4. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referentes aos gráficos. Limeira, SP, 2024	42
Figura 5. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referente à vitamina D, Cálcio e Ômega-3. Limeira, SP, 2024	43
Figura 6. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referente à vitamina B12. Limeira, SP, 2024.	44
Figura 7. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referente aos outros nutrientes. Limeira, SP, 2024	45
Figura 8. Análise de similitude correspondente à questão norteadora “Como é para vocês atender um paciente vegetariano?” – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.....	47
Figura 9. Nuvem de palavras correspondente a questão norteadora “Como é para vocês atender um paciente vegetariano?” – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024	48
Figura 10. Nuvem de palavras correspondente a questão norteadora “Qual o público que vocês têm maior dificuldade para adequar a alimentação vegetariana?” – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.	49

Figura 11. Análise de similitude correspondente à questão norteadora “Quais suas maiores dificuldades ao aconselhar uma alimentação vegetariana?” – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.....50

Figura 12. Nuvem de palavras correspondente à questão norteadora “Qual sua percepção sobre o material elaborado?”. – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024. 51

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Alimentos utilizados para os cálculos – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024..... 30

Quadro 2. Grupos de alimentos com descrição de alguns alimentos correspondentes, porções e medidas caseiras – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024. 32

Quadro 3. Composição nutricional dos perfis calóricos (kcal) – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024. 34

Quadro 4. Recomendações do número de porções de cada grupo de alimentos para cada perfil calórico estabelecido – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024. 37

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	14
OBJETIVOS	25
MÉTODOS	25
RESULTADOS	31
DISCUSSÃO	53
CONCLUSÃO	59
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
APÊNDICES	68

INTRODUÇÃO

Alimentação Vegetariana

A prática da alimentação vegetariana tem se tornado cada vez mais comum e os motivos que condicionam a adoção de tal padrão alimentar são diversos, como questões de saúde, ambientais, religião, aversões alimentares e ética animal. Assim, produção científica sobre o assunto é crescente devido, principalmente, ao impacto positivo na saúde e no ambiente (PEÑA-JORQUERA, 2023).

Apesar de ser uma prática que remete à antiguidade, com relatos historiográficos de adeptos como Pitágoras, considerado o pai do vegetarianismo, os estudos científicos sobre tal padrão alimentar iniciam-se em 1938 (NAVARRO, 2021). Contemporaneamente, a partir de pesquisa do termo “vegetarian diet” na base de dados PubMed, observa-se que crescimento significativo da produção científica sobre alimentação vegetariana nas últimas décadas.*

A alimentação vegetariana é um padrão alimentar no qual não há consumo de qualquer tipo de carne, sendo subdividida de acordo com os outros produtos de origem animal que são incluídos ou não. São considerados subtipos, a ovolactovegetariana, a qual não há o consumo de carnes, porém há de ovos, leites e seus derivados, a ovovegetariana que além das carnes também não inclui leites e derivados, porém os ovos são incluídos; a lactovegetariana a qual inclui os leites e derivados e não há o consumo de ovos e todos os tipos de carnes; a vegetariana estrita que não faz o consumo de nenhum produto de origem animal, ou seja, não há consumo de carne, ovos, mel, leites e derivados, tendo, assim, como base os alimentos de origem vegetal (SLYWITCH, 2022).

*Busca realizada no Pubmed em janeiro de 2024: ["vegetarian diet" - Search Results - PubMed \(nih.gov\)](#)

Nesse contexto, cabe destacar que o termo vegano se refere ao grupo de pessoas que praticam a alimentação vegetariana estrita, porém considera aspectos para além da alimentação. Não há, portanto, o uso de produtos de origem animal ou os próprios animais para diversos fins, como por exemplo, vestuário, cosméticos, entretenimento, esportes e pesquisas (SLYWITCH, 2022).

Há também o conceito de alimentação baseada em plantas (*plant-based diet*) que é um padrão alimentar o qual prioriza as frutas, os legumes, as verduras, os cereais integrais, as leguminosas, as sementes e as oleaginosas, além de limitar os alimentos processados, óleos e produtos de origem animal (TUSO, 2013; OSTFELD, 2017). Há divergências sobre essa definição entre alguns autores, no âmbito de limitar ou excluir os produtos de origem animal, principalmente as carnes (TUSO, 2013). Todavia, trata-se de um padrão alimentar no qual se prioriza o consumo dos alimentos de origem vegetal na sua forma mais íntegra possível e com baixo teor de gorduras, principalmente as saturadas.

No campo científico, resultados de estudos mostram diversos benefícios à saúde e a redução do risco de desenvolver Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) para pessoas que adotam o padrão alimentar vegetariano (PICASSO et al., 2019). A literatura mostra que o padrão alimentar vegetariano estrito pode estar relacionado com o tratamento e prevenção de doenças como as cardiovasculares, o diabetes do tipo 2 (KAHLEOVA e PELIKANNOVA, 2015), a obesidade e alguns tipos de cânceres (TANTAMANGO-BARTLEY et al., 2013; KEY et al., 2022).

Um estudo prospectivo controlado e randomizado realizado por Ornish (1990) avaliou como as mudanças no estilo de vida poderiam interferir na progressão ou regressão das lesões ateroscleróticas. Esse estudo envolveu 22 participantes, que foram acompanhados por um ano e seguiram uma alimentação vegetariana estrita

com baixo teor de gordura, além de seguir outros cuidados necessários para cardiopatas, como recomendação de exercício aeróbio moderado, aconselhamento para cessar o tabagismo, caso fossem fumantes e acompanhamento com grupo de apoio. Os participantes que seguiram a alimentação vegetariana estrita proposta obtiveram melhores resultados em relação à diminuição do diâmetro da estenose, o que apontou que a intervenção foi capaz de regredir a aterosclerose mesmo naqueles que têm doença coronariana grave.

Em 1998, o referido autor realizou estudo semelhante, porém com um período de acompanhamento de 5 anos (ORNISH, 1998). Os resultados foram similares ao primeiro estudo, mostrando maior redução no diâmetro da estenose. Tais estudos foram um marco para o vegetarianismo, pois após a divulgação desses resultados o tema ganhou maior visibilidade e houve estímulo para outras pesquisas (ORNISH, 1998; ORNISH, 1990).

Em 2015, uma revisão sistemática com metanálise de ensaios clínicos randomizados concluiu que indivíduos que seguiam uma alimentação vegetariana estrita tiveram seus níveis de colesterol total, LDL, HDL reduzidos e que esse padrão alimentar pode ser utilizado como uma alternativa não farmacológica no tratamento de dislipidemias (WANG et al., 2015). Craig et al. (2021) conclui que vegetarianos têm um menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares, pois observou significativa melhora nos marcadores de risco cardiometabólicos, como o peso corporal, níveis sanguíneos de lipídios, reversão da doença arterial coronariana e também do risco de Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), por meio de significativa redução nos níveis de hemoglobina glicada (HbA1c).

Outra revisão sistemática com metanálise de estudos de intervenção observou que a adoção de uma alimentação vegetariana estrita está associada a

menores níveis de Proteína C reativa (PCR), um marcador inflamatório, relacionado à obesidade (MENZEL, 2020), fator comum em pacientes com DCNT (EICHELMANN et al., 2016). A alimentação vegetariana estrita proporciona redução nos principais indicadores de inflamação, como PCR e Interleucina-6 (IL-6) (EICHELMANN et al., 2016).

O efeito da alimentação vegetariana estrita no controle glicêmico já está bem relatado na literatura (AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, 2018; KAHLEOVA et al., 2018; KAHLEOVA et al., 2020). Um estudo controlado de 22 semanas, comparou um grupo de pessoas que seguiam uma dieta preconizada pela *American Diabetes Association* com o grupo que seguiu alimentação vegetariana estrita com baixo teor de gordura (NAJJAR e FERESIN, 2019). Houve redução de 1,23% na hemoglobina glicada e redução no peso corporal, o que contribuiu para um melhor controle da glicemia e também redução de 21,2 mg/dL nos níveis do colesterol *Low-Density Lipoprotein* (LDL) (BARNARD et al., 2009). O mesmo autor realizou outro estudo com esse modelo dietético, porém com um tempo de acompanhamento de 72 semanas e observou que as melhoras nos parâmetros se mantinham e que, com a alimentação vegetariana estrita, a manutenção da glicemia e do perfil lipídico foi melhor (BARNARD et al., 2009).

Com o aumento das evidências sobre os impactos da alimentação vegetariana estrita, associações como *The American Association of Clinical Endocrinologists and American College of Endocrinology* têm recomendado esse padrão alimentar como alternativa de promoção da saúde e tratamento de doenças (GARBER et al., 2020). Esses grupos, em específico, publicaram um documento de condutas para o manejo do DM2, no qual recomendam a alimentação sem carnes e prioritariamente baseada em alimentos de origem vegetal (GARBER et al., 2020).

A alimentação vegetariana estrita apresenta também efeitos positivos no controle do peso e gordura corporal, tal fato ocorre por consequência da densidade calórica dos alimentos. Alimentos como frutas, legumes e verduras têm uma densidade calórica menor quando comparada aos produtos de origem animal, ou seja, é necessário consumir um maior volume de alimentos de origem vegetal para que se tenha a mesma quantidade calórica dos produtos de origem animal (SLYWITCH, 2022).

Estudos mostram que seguir uma alimentação vegetariana estrita com baixo teor de gordura, por 16 semanas, proporciona redução de 6,5kg de peso corporal e de 4,5kg de tecido adiposo, além de melhora na sensibilidade à insulina (KAHLEOVA et al., 2018; KAHLEOVA et al., 2020). Há também redução de 34,4% e 10,4% de gordura hepatocelular e intramiocelular, respectivamente (KAHLEOVA et al., 2020). Outro estudo comparou a alimentação vegetariana estrita com a mediterrânea e os achados apontam que a vegetariana estrita proporciona maior redução do peso corporal, dos níveis dos lipídios séricos e melhor sensibilidade à insulina em relação ao padrão mediterrâneo (BARNARD et al., 2022).

A alimentação vegetariana estrita também gera impactos positivos na microbiota intestinal, o que, atualmente, tem se mostrado fator determinante para a saúde (GLICK-BAUER e YEH, 2014). A alimentação vegetariana estrita promove o crescimento de bactérias as quais produzem substratos benéficos que impactam na inflamação de baixo grau, bem como no índice de massa corporal (IMC) (TOMOVA et al., 2019). Além disso, a alimentação vegetariana estrita proporciona maior diversidade de bactérias intestinais (TOMOVA et al., 2019), fator determinante para manter o equilíbrio.

Indivíduos que praticam a alimentação vegetariana estrita apresentam maior quantidade de bactérias que produzem os ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), como acetato, butirato e propionato. Essas substâncias são metabólitos derivados da fermentação das fibras dietéticas pelas bactérias intestinais que desempenham papel importante na redução da inflamação, pois aumentam os níveis de marcadores imunológicos como a Interleucina - 10 (IL-10) e células T regulatórias (Treg) (BEAM et al., 2021). Vale destacar também o papel anti-inflamatório por proporcionar inibição do *Nuclear Factor B* (NF-B) e manutenção da homeostase da glicose (BEAM et al., 2021).

Os componentes da alimentação vegetariana estrita proporcionam benefícios não apenas na ação prebiótica, devido ao alto teor de fibras, mas também para reduzir triglicerídeos, colesterol total e colesterol LDL, por consequência reduzem o risco cardiovascular, de obesidade e câncer colorretal (TOMOVA et al., 2019).

Além dos benefícios para a saúde, esse padrão alimentar também desempenha papel benéfico para o ambiente (FILIPPIN et al., 2023). Há urgente necessidade de ajuste nos processos de produção, bem como na prática alimentar mundial, para mitigar os impactos das mudanças climáticas (WILLET et al., 2019). Willet et al. (2019) propõe algumas estratégias para promover ajustes que trarão benefícios tanto para a saúde humana quanto ao ambiente, entre elas estão a redução do consumo de produtos de origem animal e a prática de alimentação baseada em plantas.

Estudos mostram que consumo de produtos de origem animal está intimamente ligado com maiores efeitos negativos ao ambiente, fato que a redução de tais produtos já é caracterizada como uma das formas mais eficazes para mitigar

o impacto (WILLET, 2019; FILIPPIN et al., 2023), como a redução da emissão dos gases do efeito estufa, uso da água e da terra (FILIPPIN et al., 2023).

A dieta vegetariana estrita se associa à mitigação das emissões dos gases de efeito estufa, sendo considerada a mais sustentável (KATZ, 2019; FERRARI et al., 2022). Em contrapartida, é necessário deixar claro que a alimentação vegetariana estrita que promove os benefícios se baseia em alimentos naturais, integrais e com o mínimo de processamento. Pois, com a crescente adesão ao padrão alimentar vegetariano, vegetariano estrito ou baseado em plantas, a indústria tem desenvolvido diversos alimentos ultraprocessados que são ricos em gorduras saturadas, sódio, aditivos e apresentam alto teor calórico (ZHONG et al., 2021; LANE et al., 2022; WANG et al., 2022).

Guias Alimentares

Em relação aos guias alimentares, tratam-se de ferramentas de grande importância para a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) (RABASSA et al., 2018; OLIVEIRA e SANTOS, 2020). Tal estratégia é elaborada por meio de diretrizes baseadas em evidências que se relacionam com os alimentos, a saúde, características culturais, econômicas e epidemiológicas de determinada região ou país (HERFORTH et al., 2019; GABE et al., 2021), no sentido de desenvolver recomendações para uma alimentação saudável (GABE et al., 2021).

Para realizar a elaboração de um guia alimentar, é necessário identificar um problema de saúde que se relaciona com a alimentação e que é passível de prevenção a partir da correção de excessos ou déficits dos micros e macronutrientes (BARBOSA, COLARES, SOARES, 2008). É necessário considerar também a ingestão de alimentos e nutrientes da população, bem como aspectos culturais,

científicos e políticos (HERFORTH et al., 2019). Logo, a elaboração de guias alimentares é de grande importância em todos os países para que os problemas nutricionais sejam corrigidos e prevenidos, bem como incentivar um estilo de vida mais saudável para a população (STOCKLEY, 2001).

De forma geral, os guias alimentares devem ter linguagem fácil para favorecer a compreensão, utilizar informações focadas nos alimentos e não nos nutrientes (BARBOSA, COLARES, SOARES, 2008). Logo, os guias têm como objetivo promover a educação da população (OLIVEIRA e SANTOS, 2020), além de ser uma ferramenta auxiliar na elaboração de políticas públicas relacionadas à alimentação e saúde (HERFORTH, 2019; OLIVEIRA e SANTOS, 2020).

Segundo Herforth (2019), globalmente existem 90 guias alimentares, os quais tiveram sua elaboração iniciada após o documento lançado pela Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) e Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1998, sobre preparações e diretrizes baseadas em alimentos. Na América Latina, há 28 guias (HERFORTH, 2019) e o Brasil é um país que acumula experiências na elaboração desses instrumentos. O primeiro guia brasileiro foi publicado em 2006, mas como ocorrem mudanças nas evidências científicas e demandas da população, recomenda-se que as diretrizes sejam atualizadas (GABE et al., 2021). Assim, a primeira versão foi revisada, gerando sua segunda edição em 2014. Em sua primeira edição, a abordagem era mais técnica, ampla e focada em orientar a população a adequar as quantidades dos alimentos ingeridos de acordo com grupos alimentares relacionados a nutrientes específicos (BRASIL, 2014).

A segunda edição, por sua vez, foi elaborada com menos termos técnicos e considera as combinações de alimentos, preparações e a dimensão cultural do ato alimentar, ou seja, aspectos como o prazer em comer, as diversidades alimentares

que existem no país e a prática culinária (GABE et al., 2021). Portanto, na edição de 2014 o foco está direcionado para os alimentos e não em nutrientes, sendo um guia com orientações mais voltadas à qualidade das refeições. Ademais, os alimentos são divididos de acordo com os tipos de processamentos, os quais são classificados em *in natura*, minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014). Essa segunda versão do Guia Alimentar para a População Brasileira é vista como um instrumento útil para promover uma alimentação equilibrada (VERLY et al., 2013) e um sistema alimentar mais sustentável e justo (MACHADO et al. 2021).

Em relação a guias específicos para vegetarianos, o primeiro publicado foi o *“Vegetable diet, as sanctioned by medical men, and by experience in all ages”* (ALCOTT, 1838). Após essa publicação, no século XIX, foram publicados outros livros que abordavam o assunto, como *“A Plea for Vegetarianism and other Essays”* (SALT, 1886), *“The Ethics of Diet: A Catena of Authorities Deprecatory of the Practice of Flesh-Eating”* (WILLIAMS, 1909), *“The Complete Vegetarian Cookbook”* (AMERICA'S TEST KITCHEN, 1975), *“Diet for a New America”* (ROBBINS, 1985) e o livro *“Eating Animals”* (FOER, 2010), que também orientava como fazer uma alimentação vegetariana.

Algumas entidades de saúde, como *American Heart Association (AHA)* (AHA, 2020), a *Kids Health da Nemours Foundation* (GAVIN, 2021), a *Academy of Nutrition and Dietetics (AND)* (AND, 2016), *Dietitians of Canada* (American Dietetic Association and Dietitians of Canada, 2003), *Italian Society of Human Nutrition (SINU)* (AGNOLI et al., 2017), a *American Academy of Pediatrics* (ELLIOTT, 2022), a *Canadian Pediatric Society* (AMIT et al., 2010) e o Conselho Federal de Nutricionista (CFN) (CFN, 2022) sustentam que a alimentação vegetariana bem planejada, o que

inclui a vegetariana estrita, é segura para qualquer fase da vida além de promover a prevenção de DCNT.

VegPlate

Em 2018, Baroni, Goggi e Battino (2018) publicaram o Guia alimentar *VegPlate*, um guia alimentar para vegetarianos que teve por base o “*MyPlate*” e o “*Power Plate*”. Nessas representações, os aspectos visuais são muito utilizados, há um prato que é dividido em diversas partes e nelas encontram-se os alimentos recomendados e suas respectivas quantidades. O Guia alimentar *VegPlate* é um dos poucos guias que há para vegetarianos na atualidade. Trata-se de uma ferramenta voltada para a população europeia e, por essa razão, alguns alimentos apresentados não são comumente consumidos no Brasil, o que dificulta a aplicação para a realidade da cultura alimentar nacional.

No Brasil, em 2022, o Conselho Federal de Nutricionistas do Brasil (CFN), emitiu o parecer técnico nº 9/2022 endossando que a alimentação vegetariana pode ser segura e seguida em qualquer fase da vida (CFN, 2022), além de abordar algumas orientações aos nutricionistas sobre o assunto. No mesmo ano, foi lançado o Guia de Nutrição Vegana para Adultos (SLYWITCH, 2022), material que contempla todos os aspectos que merecem atenção para esse padrão alimentar.

De qualquer forma, o parecer do CFN e o Guia de Nutrição Vegana para Adultos são materiais técnicos muito densos, o que dificulta com que os nutricionistas possam utilizá-los na prática clínica, além de não serem de fácil entendimento para a população. Fator importante, visto que em 2018, 14% da população brasileira se declarou vegetariana, ou seja, quase 30 milhões de pessoas no país tem como base da alimentação produtos de origem vegetal (IBOPE, 2018).

Assim, com o crescente número de adeptos à alimentação vegetariana no Brasil, é essencial a disponibilização de materiais orientativos para esse público, bem como para profissionais da saúde.

Tendo em vista o aumento da relevância científica dos temas relativos à prática da alimentação vegetariana e vegetariana estrita, bem como o incremento de adeptos, torna-se essencial a elaboração, adaptação e análise de material instrutivo, como guias alimentares, voltados para apoiar o trabalho de profissionais de saúde no processo de orientação e atenção alimentar e nutricional.

Nesse contexto, fazer a adaptação transcultural é uma alternativa que consiste em sem basear em um trabalho já existente em outra cultura e idioma e desenvolver uma versão para a população alvo (LAUFFER et al., 2013). Ao elaborar um guia com adaptações transculturais, é necessário considerar as diferenças que existem no estilo de vida (REICHENHEIM e MORAES, 2007), no cotidiano e na disponibilidade de alimentos, tornando assim a implementação do material mais efetiva. No processo de adaptação transcultural do material para o idioma e a cultura de interesse, não se pode considerar apenas a tradução literal, pois se deve avaliar as variantes culturais do local (LAUFFER et al., 2013).

Portanto, ter um material instrutivo sobre alimentação vegetariana estrita, que considera as características locais, econômicas e, principalmente, os alimentos comumente consumidos do Brasil, torna-se essencial para que os profissionais possam ter maior segurança no processo de orientação e atenção, promovendo a adequação desse padrão dietético.

OBJETIVOS

Geral

Adaptar transculturalmente o *VegPlate*, Guia Alimentar para Vegetarianos, para o português e para a cultura alimentar brasileira, e avaliar sua potencial utilidade por profissionais da Nutrição.

Específicos

- Realizar a adaptação transcultural do Guia alimentar *VegPlate* e elaborar uma lista de alimentos fontes de cada nutriente-chave de acordo com a cultura alimentar brasileira;
- Conhecer a percepção de nutricionistas sobre a utilização do Guia alimentar *VegPlate* adaptado transculturalmente na prática de atenção a vegetarianos estritos.

MÉTODOS

Adaptação Transcultural

O processo de adaptação transcultural do Guia alimentar *VegPlate* foi iniciado com uma avaliação sobre a pertinência das informações contidas nesse instrumento em relação à nova cultura (HERDMAN, FOX-RUSHBY e BADIA, 1997). A adaptação de um instrumento para que ele possa ser usado em outro contexto demanda a realização de um processo rigoroso, pois apenas traduzir o material não é suficiente e adequado para lidar com as diferenças existentes entre as culturas (PESCE, 2005).

O processo para a tradução do inglês para o português brasileiro iniciou-se com a leitura do Guia alimentar *VegPlate* no seu formato original e avaliação da

pertinência da adaptação transcultural. A tradução do Guia alimentar *VegPlate* de Baroni, Goggi e Battino (2018) foi realizada pela autora (TCND) de acordo com os passos sugeridos por Giusti (2008). Primeiramente, foi realizada a tradução completa do material, que é denominado *forward*. Após essa etapa, foi realizada a retrotradução, *backtranslation*, para garantir o sentido original das informações contidas. Como o material é dividido por seções, a tradução foi realizada manualmente seguindo essa divisão. Ou seja, em cada seção, separadamente, foi feita a fase *forward* e *backtranslation*. Após a tradução completa de todas as seções, foi possível obter o material completo no idioma português. Assim, foi elaborado o texto final em português sem que o sentido original das informações fosse perdido (Apêndice 1). Esse material foi revisado por duas avaliadoras (JMO, CDC).

Posteriormente, foi verificada a aplicabilidade e equivalência das informações contidas no material para a população brasileira. Todos os dados do guia foram adaptados para a cultura brasileira, realizando, assim, a equivalência não apenas semântica, mas também cultural.

No decorrer do material original em inglês, são apresentadas algumas informações de fontes internacionais, como as *Dietary Reference Intakes* (DRI's) e a estimativa do número de pessoas vegetarianas na Itália. No texto adaptado para a população brasileira, foram consideradas as mesmas recomendações das DRI's, que são as de referência para os órgãos de saúde do Brasil, e considerou-se o número de adeptos ao vegetarianismo no Brasil.

Em outra etapa, foram acrescentadas as medidas caseiras, de acordo com a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2008-2009 (IBGE, 2011a; IBGE, 2011b). As porções propostas por Baroni, Goggi e Battino (2018) no Guia alimentar *VegPlate* estão apresentadas apenas em gramas dos alimentos, fato que dificulta o uso por

profissionais e pela população em geral. Para dar validade a esse processo, foram considerados os alimentos que estão presentes no cotidiano do Brasil, registrados na POF 2017-2018 (IBGE, 2019) e que são semelhantes aos alimentos propostos no Guia alimentar *VegPlate*.

Por exemplo, no material original sugere-se o consumo de 18 frutas, 25 verduras e legumes mais comuns na Itália. Assim, no Meu Prato Vegetariano, foram consideradas as frutas, verduras e legumes mais comuns do Brasil que apresentavam similaridade nutricional com o grupo alimentar que pertencem.

Outros alimentos que já estavam incluídos no Guia alimentar *VegPlate* e que podem ser interessantes para que a alimentação vegetariana estrita apresente equilíbrio nutricional, como as castanhas, o tofu, o tempê, a quinoa, a bebida à base de soja e de aveia, também foram mantidos. Os alimentos utilizados estão descritos no Quadro 1.

Para realizar a adequação da porção, foi consultada principalmente a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA, 2019). Em relação aos alimentos que não constavam na TBCA, foi utilizada a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO, 2011). Foram calculados os valores equivalentes a uma porção e, posteriormente, a média do valor da porção de cada grupo alimentar para todos os alimentos (Quadro 2).

Com o valor médio da porção de cada grupo estabelecido (IBGE, 2011a; IBGE, 2011b), foi realizado o cálculo das porções para atingir a recomendação de calorias para cada perfil calórico estipulado. No Guia alimentar *VegPlate*, todos os cálculos foram realizados com base na tabela do *United States Department of Agriculture* (USDA, 2012) e, como no presente trabalho foram usadas tabelas de alimentos consumidos no Brasil, as porções de determinados grupos alimentares

apresentaram algumas diferenças em seus valores. Apesar dessas diferenças, as recomendações diárias dos macronutrientes, (45-65% de carboidratos, 10-30% de proteínas e 20-35% de gorduras), bem como dos micronutrientes, foram atingidas (Quadro 3). Os alimentos fontes de proteína, ferro, zinco, cálcio e ômega-3, considerados como nutrientes-chave, foram, então, agrupados e elaborou-se uma lista (Apêndice 2).

Optou-se por fazer a adaptação transcultural direcionada apenas para o planejamento da alimentação vegetariana estrita, ou seja, que exclui todos os alimentos de origem animal, como ovos, mel, leite e derivados. Essa escolha se justifica pelo fato do Guia Alimentar para a População Brasileira disponibilizar muitos exemplos de refeições vegetarianas contendo tais ingredientes em suas preparações (BRASIL, 2014), o que seria suficiente para a atenção, a orientação e o planejamento da alimentação vegetariana não estrita.

Validação do material

Para que o trabalho fosse de utilidade para os nutricionistas, foi realizado um processo avaliativo sobre a aplicabilidade do material elaborado “Meu Prato Vegetariano”, em duas etapas. Na primeira, foi utilizado um questionário auto-aplicado online. Na segunda, foi realizado um grupo focal com nutricionistas atuantes no Brasil. O projeto foi submetido, via Plataforma Brasil, ao Comitê de Ética da Unicamp e aprovado com o parecer número 5.563.446. Assim, todos os aspectos éticos foram respeitados (Anexo 1).

Em relação à amostra, nutricionistas voluntários foram recrutados, via redes sociais (*Instagram, Facebook e WhatsApp*), para responder ao questionário de avaliação do Meu Prato Vegetariano, de setembro de 2022 a janeiro de 2023. O

convite para a participação na pesquisa foi divulgado e os profissionais que demonstrassem interesse respondiam ao questionário. Foram considerados elegíveis nutricionistas atuantes no Brasil. Estudantes ou profissionais que atuam em outro país foram excluídos. Na etapa seguinte, o questionário, via *Google Forms*, ficou disponível para que os 40 voluntários que manifestaram interesse respondessem. O instrumento continha perguntas sobre a formação, a área de atuação profissional, além de questões referentes à percepção dos participantes sobre o Meu Prato Vegetariano, o Guia alimentar *VegPlate* adaptado transculturalmente (Apêndice 3).

A avaliação do material foi realizada por meio de questões com alternativas que compunham escalas do tipo *Likert*, com as quais se obtém informações qualitativas e atitudinais dos participantes. Após a coleta, os dados foram transferidos para uma planilha. As análises estatísticas foram realizadas no *software* Studio R (Studio R, 2023). Para avaliar se as respostas às categorias do material estavam livres dos erros aleatórios, foi realizada a avaliação da consistência interna pela medida Ômega de McDonald's ($p > 0,70$) no software JASP Team (2024).

Ao responderem o questionário de avaliação, os participantes poderiam optar para serem recrutados ou não para a segunda etapa da pesquisa, com a realização do grupo focal. Segundo Trad (2009), recomenda-se que o número de participantes em um grupo focal seja de 6 a 15 pessoas. Do total dos participantes, 8 nutricionistas demonstraram interesse no grupo focal, 6 confirmaram participação e foram convocados para a segunda etapa. O grupo focal foi realizado no segundo semestre de 2022, em formato virtual por meio da plataforma *Google Meet*, em horário e data previamente agendados com os participantes. A sessão foi gravada, tendo duração aproximada de 90 minutos, assim como sugere Trad (2009). No

grupo focal, havia um roteiro pré-estabelecido que foi seguido pela autora do estudo (TCND) (Apêndice 4). A orientadora (JMO) acompanhou o grupo focal como observadora, sem fazer intervenções. Assim, o debate foi guiado pela autora (TCND) para que fossem registradas as percepções do material apresentado às participantes.

O método qualitativo de avaliação relaciona-se com o entendimento do que realmente significam os fatos, as ideias, as vivências e os sentimentos. Todos esses aspectos definem as percepções das pessoas em relação a eles (TURATO, 2005). Logo, considerar todos esses aspectos é fundamental para que se possa melhorar a qualidade do processo de orientação e atenção em saúde (TURATO, 2005) e, no caso, em alimentação e nutrição.

Posteriormente, as falas dos participantes registradas em gravação de áudio foram transcritas e, em seguida, procedeu-se a análise de conteúdo no software *Iramuteq*®, (Interface de R para análise multidimensional de textos e questionários - 0,7 alfa 2 ©). Foram realizadas as análises lexicográfica e semântica das respostas de cada participante referente a cada questão. A análise lexicográfica é a investigação das palavras sem o contexto, já a semântica é a análise da palavra no contexto. Os 6 nutricionistas que participaram do grupo focal foram assim identificados: Nutricionista 1 (Mulher, 43 anos e 22 anos de formada), Nutricionista 2 (Mulher, 25 anos e 1 ano de formada), Nutricionista 3 (Mulher, 27 anos e 4 anos de formada), Nutricionista 4 (Mulher, 28 anos e 1 ano de formada), Nutricionista 5 (Mulher, 31 anos e 6 anos de formada) e Nutricionista 6 (Mulher, 28 anos e 5 anos de formada). Os resultados foram categorizados de acordo com as impressões das participantes para cada tema discutido no grupo focal.

Para a análise lexicográfica, incluiu-se a estatística, para a qual se obteve o total de palavras, o quantitativo de palavras que se repetem pelas suas formas, o quantitativo de palavras que apareceram uma única vez, “número de hapax” e a média de ocorrência por texto (CAMARGO e JUSTO, 2018). Por não apresentarem nenhuma interferência nos resultados e para melhor efetividade da análise, verbos e advérbios foram programados como suplementares, ou seja, foram contabilizados, porém sem intervir nos resultados apresentados nas formas ativas e nuvens de palavras (CAMARGO e JUSTO, 2018). Também foram realizadas as análises semânticas, por meio da análise de similitude, a qual identifica a concordância entre as palavras (CAMARGO e JUSTO, 2018).

RESULTADOS

Adaptação transcultural

No processo de adaptação do Guia alimentar *VegPlate* de Baroni, Goggi e Battino (2018) as tabelas e os gráficos, como o prato com o grupo de alimentos, foram traduzidos e adaptados para uma nomenclatura mais comum no Brasil, como os cereais e as leguminosas ao invés de “grãos” e “alimentos fontes de proteínas”, respectivamente (Figura 1). Foram traduzidas também as informações referentes aos alimentos utilizados para os cálculos, apresentados nos Quadros 1 e 2, bem como as recomendações de macro e micronutrientes (Quadro 3), com intuito de facilitar a compreensão dos usuários do material.

Quadro 1. Alimentos utilizados para os cálculos – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.

Grupo de alimento	Alimentos
Cereais, Raízes e Tubérculos	<p>Arroz polido Milho em grão Trigo em grão Aveia Centeio Painço Quinoa</p> <p>Farinhas (trigo, mandioca, rosca) cruas</p> <p>Macarrão Couscous Triguilho seco Pipoca Cereal matinal Bebida à base de cereais Batatas</p>
Leguminosas (Proteínas)	<p>Feijão carioca Ervilha Grão-de-bico Soja em grão Proteína de soja texturizada Tofu Tempê</p> <p>Alimentos análogos à carne (com soja ou glúten)</p> <p>Leite de soja (enriquecido de cálcio)</p> <p>Iogurte de soja</p>
Legumes e Verduras	<p>Verdes escuros (Brócolis cozido, rúcula, chicória, agrião d'água)</p> <p>Alaranjados e outros (cenoura, chuchu, berinjela, couve flor, abobrinha, pepino, tomate)</p>
Frutas	<p>Frutas in natura/cozidas (açai; banana; figo; laranja; maçã; mamão; manga; melancia; tangerina; uva)</p> <p>Frutas Secas Suco</p>
Castanha e oleaginosas	<p>Castanhas ou sementes (amêndoa; castanha do brasil; macadâmia; noz; semente de abóbora; chia; linhaça; gergelim)</p> <p>Pastas de oleaginosas</p>
Óleos	<p>Óleos Maionese</p>
Ricos em ômega 3	<p>Óleo de linhaça Semente de linhaça moída Semente de chia</p>

	Nozes
--	-------

Quadro 2. Grupos de alimentos com descrição de alguns alimentos correspondentes, porções e medidas caseiras – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.

Grupo de alimento	Alimentos	Porção	Medida caseira
Cereais	Arroz Milho Trigo Aveia Centeio Painço Quinoa	30g (cru)	2 e 1/4 colheres de sopa (cru)
		80g (cozido)	4 colheres de sopa cheia (cozido)
	Farinhas	30g	2 colheres de sopa
	Macarrão Couscous Triguilho	30g (cru)	1/3 xícara (cru)
		80g (cozido)	1/2 prato raso (cozido)
	Pipoca Cereal matinal	30g 30g	1 prato fundo 6 colheres de sobremesa rasa
	Bebida à base de cereais	200ml	1 copo
	Batatas (batata inglesa)	120g	1 unidade média
Leguminosas (Proteínas)	Leguminosas	30g (cru) 80g (cozido)	5 colheres de sopa (Feijões/Ervilha) 8 colheres de sopa (Grão de bico) 8 colheres de sobremesa cheias (Proteína de soja hidratada) 8 colheres de sopa (Soja em grão)
	Tofu Tempê	80g	4 pedaços médios (tofu) 5 fatias (tempê)
	Alimentos análogos à carne (com soja ou glúten)	30g	1 unidade
	Leite de soja (enriquecido de cálcio)	200ml	3/4 copo médio de 240ml

	logurte de soja	125ml	1/2 copo grande
Legumes e Verduras	Verdes escuros Alaranjados Amiláceos Outros (espinafre, couve, rúcula, brócolis, abobrinha, abóbora, cenoura, cogumelo, couve-flor, beterraba, berinjela, chuchu, pimentão, pepino, tomate,)	100g	5 colheres de sopa 5 colheres de sopa (cozido) 1,5 colher de servir
Frutas	Frescas/in natura Cozidas Secas Suco	150g 150g 30g 150ml	1 unidade média/ 2 fatias médias 1 unidade média 1,5 colher de sopa 1 copo americano
Castanha e oleaginosas	Castanhas ou sementes Pasta de oleaginosa	30g	3 colheres de sopa
Óleos	Óleos vegetais não tropicais Maionese	5g	1 colher de sobremesa nivelada 1/3 colher de sobremesa
Ricos em ômega 3	Óleo de linhaça Semente de linhaça moída Semente de chia Nozes	5g 10g 15g 30g	1 colher de sobremesa nivelada 3,5 colheres de sobremesa 1 colher de sopa cheia 6 unidades

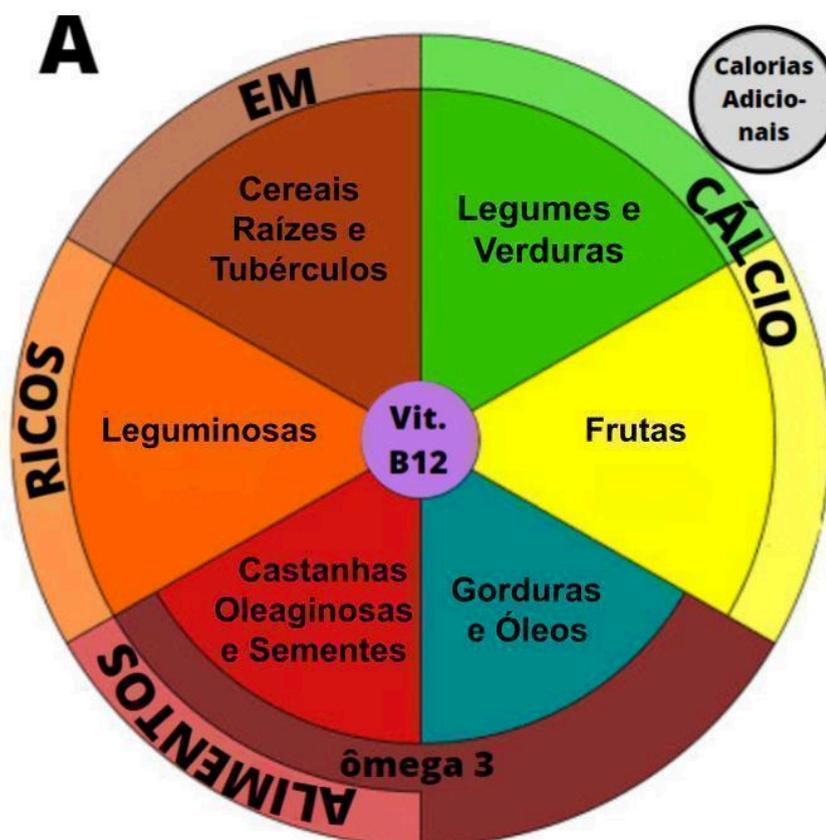
Quadro 3. Composição nutricional dos perfis calóricos (kcal) – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Carboidratos (%)	Proteínas (g)	Proteínas (%)	Lipídios (g)	Lipídios (%)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Vitamina B-3 (mg)	Fibras (g)
Composição nutricional do Meu Prato Vegetariano para adultos													
1200	153,0	51	59,4	20	23,1	17	777,9	15,6	9,2	1,5	1,3	15,2	42,2
1400	190,7	54	66,8	19	25,5	16	836,3	17,8	10,8	1,8	1,5	18,4	48,9
1600	214,9	54	70,2	18	29,4	17	851,8	18,7	11,5	2	1,6	19,6	52,4
1800	240,2	53	76	17	38	19	888,9	20	12,3	2,2	1,7	21	57,9
2000	265,5	53	81,8	16	46,7	21	926,1	21,3	14,1	2,5	1,8	22,4	63,3
2200	289,8	53	85,2	15	48,2	20	941,5	22,3	13,8	2,6	1,9	23,5	66,8
2400	308,4	51	90,5	15	58,8	22	970,6	23,5	14,6	2,8	2,1	24,8	71,1
2600	332,6	51	93,9	14	60,3	21	986	24,5	15,3	3	2,1	26	74,6
2800	358	51	99,7	14	71,3	23	1023,2	25,7	16,2	3,3	2,3	27,4	80

3000	382,2	51	103,1	14	72,8	22	1038,6	26,7	16,9	3,4	2,4	28,6	83,5
3200	406,4	51	106,5	13	76,6	22	1054	27,7	17,6	3,6	2,5	29,8	87
DRI's	130	45-65	46-56	10-30	ND	20-35	1000	8-18	8-11	1,1-1,2	1,1-1,3	14-16	25-38
Composição nutricional para o Meu Prato vegetariano para a Gestação e Lactação													
1800	234,7	52	77,9	17	44,8	22	902,6	20,2	12,4	2,3	1,7	21,1	58,7
2000	265,5	53	81,8	16	49	22	926,1	21,3	13,1	2,5	1,8	22,4	63,3
2200	289,8	53	85,2	15	52,9	22	941,5	22,3	13,8	2,6	1,9	23,5	66,8
2400	308,4	51	90,5	15	63,5	24	970,6	23,5	14,6	2,8	2,1	24,8	71,1
2600	332,6	51	93,9	14	67,4	23	986,1	24,5	15,3	3	2,1	26	74,6
2800	358,0	51	99,7	14	80,8	26	1023,3	25,7	16,2	3,3	2,3	27,4	80
3000	382,2	51	103,1	14	87,1	26	1038,7	26,7	16,9	3,4	2,4	28,6	83,5
3200	406,4	51	106,5	13	93,3	26	1054,2	27,7	17,6	3,6	2,5	29,8	87
DRI's	130	45-60	46-99/6 7-94	-	-	20-35	1000/ 1000	27/9,0	11/ 12,0	1,4/ 1,4	1,4/ 1,6	18/17	28/29
Composição nutricional da porção adicional, 2º trimestre gestacional													
260	22,9	39	9,9	17	9,2	35	114,3	2,2	1,2	0,2	0,2	1,6	7
Composição nutricional da porção adicional, 3º trimestre gestacional													
500	59,3	50	29,8	25	13,4	25	264,1	7,3	4	0,5	0,5	4,9	17,3
Composição nutricional da porção adicional, lactação													
500	53	47	24,2	21	12,3	24	283,3	5,9	3,3	0,4	0,4	4,2	14,7

Figura 1. Adaptação do gráfico prato para adultos – Meu Prato Vegetariano.

Limeira, SP, 2024.



No guia adaptado, os alimentos estão divididos em grupos como dos cereais, das castanhas, oleaginosas e sementes, das gorduras e óleos, dos legumes e verduras, das frutas e das leguminosas. No original, as porções sugeridas para cada grupo estão apresentadas em gramas de alimento, fato que prejudica a praticidade e a adesão ao material devido à dificuldade em transferir a quantidade para uma medida usual de ingestão, como apresentado no Quadro 2.

Para todos os cálculos dos nutrientes presentes nos alimentos, foi utilizada a tabela TBCA e TACO, pois ambas são tabelas elaboradas com os alimentos típicos do Brasil. Como no material original, o Guia alimentar *VegPlate*, usou-se a tabela USDA, os valores de alguns alimentos apresentaram divergências, o que resultou em alterações no número de porções sugeridas para os perfis calóricos. Para os

adultos, houve alteração no plano de 1.200kcal no grupo alimentar das castanhas, oleaginosas e sementes, das gorduras e óleos, dos legumes e verduras, que de 1,1 e 6 passou a ser ½, ½ e 5 porções, respectivamente.

Nos outros perfis calóricos, 1400kcal, 1600kcal, 1800kcal, 2000kcal, 2200kcal, 2400kcal, 2800kcal e 3000kcal também houve alterações, mas apenas nos grupos das castanhas, oleaginosas e sementes, e das gorduras e óleos (Quadro 4). Apesar das alterações ocorridas, os valores calóricos e as calorias adicionais mantiveram-se, bem como a quantidade de nutrientes como cálcio, ferro, zinco, fibras, tiamina e riboflavina que atingiram as recomendações diárias (Quadro 3).

O mesmo ocorreu nos planos para gestantes e lactantes, as quantidades de macro e micronutrientes atingem a recomendação, apesar das alterações nas porções dos grupos alimentares das frutas, das castanhas, oleaginosas e sementes, e das gorduras e óleos. Vale destacar que no Guia alimentar *VegPlate*, os autores descrevem em texto alguns nutrientes-chave. Na presente versão adaptada, foi elaborada uma lista com os alimentos que são facilmente encontrados no Brasil e que, ao mesmo tempo, são fontes dos nutrientes que requerem atenção, como proteínas, ferro, zinco, cálcio e ômega-3 (Apêndice 2).

Quadro 4. Recomendações do número de porções de cada grupo de alimentos para cada perfil calórico estabelecido – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.

Energia (kcal)	Cereais Raízes e Tubérculos	Leguminosas	Legumes e Verduras	Frutas	Castanhas e Oleaginosas	Gorduras e Óleos	Alimentos ricos em cálcio	Alimentos ricos em ômega 3	Calorias essenciais	Calorias adicionais
Adultos										
1200	5	3	5	1,0	0,5	0,5	6	2	1153	47

1400	7	3	6	1,0	0,5	0,5	6	2	1368	32
1600	8	3	6	1,5	0,5	1,0	6	2	1526	74
1800	9	3	6	2,0	1,0	1,0	6	2	1745	55
2000	10	3	6	2,5	1,5	1,0	6	2	1965	35
2200	11	3	6	3,0	1,5	1,0	6	2	2101	99
2400	12	3	6	3,0	2,0	1,5	6	2	2302	98
2600	13	3	6	3,5	2,0	1,5	6	2	2438	162
2800	14	3	6	4,0	2,5	2,0	6	2	2679	121
3000	15	3	6	4,5	2,5	2,0	6	2	2815	185
3200	16	3	6	5,0	2,5	2,5	6	2	1973	227
Meu Prato vegetariano para a Gestação e Lactação										
1800	9	3	6	1,5	1,5	1,0	6	2	1788	12
2000	10	3	6	2,5	1,5	1,5	6	2	1986	14
2200	11	3	6	3,0	1,5	2,0	6	2	2143	57
2400	12	3	6	3,0	2,0	2,5	6	2	2344	56
2600	13	3	6	3,5	2,0	3,0	6	2	2501	99
2800	14	3	6	4,0	2,5	4,0	6	2	2763	37
3000	15	3	6	4,5	2,5	5,0	6	2	2941	59
3200	16	3	6	5,0	2,5	6,0	6	2	3120	80
Porção adicional, 2º trimestre gestacional										
260	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0	-	-	234	26
Porção adicional, 3º trimestre gestacional										
500	1,5	2	0	0	0,5	0	-	-	477	23
Porção adicional, lactação										
500	1,5	1,5	0	0,5	0,5	0	-	-	455	45

Validação do material - Questionário

O questionário de avaliação do material (Apêndice 3) foi divulgado nas redes sociais, como *Instagram*, *Facebook* e *WhatsApp*. Após a divulgação, 40

nutricionistas atuantes no Brasil o responderam e, desse total, 8 profissionais demonstraram interesse no grupo focal, porém, 6 puderam participar do encontro *online* agendado para sua realização. No questionário, foi possível avaliar a percepção dos nutricionistas sobre o Guia Meu Prato Vegetariano.

Dos 40 nutricionistas participantes, 95% eram mulheres com idade entre 20 e 50 anos, e 85% do total não realizaram especialização em vegetarianismo. Do total de nutricionistas, 32,5% referiram seguir o padrão alimentar onívoro e 20% declararam seguir uma alimentação vegetariana estrita. O perfil completo dos participantes está representado na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização dos participantes da avaliação do Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.

Variável	Categoria	N	%
Gênero	Mulher	38	95
	Homem	2	5
Idade	20-50 anos	38	95
	>50 anos	2	5
Ano em que concluiu a graduação em Nutrição	2000-2004	4	10
	2005-2009	7	17,5
	2010-2014	3	7,5
	2015-2019	13	32,5
	2020-2022	13	32,5
Tipo de atendimento que realiza	Particular	35	87,5
	Público	1	10
	Não se aplica	4	2,5
Especialidade em vegetarianismo	Sim	6	15
	Não	34	85
Especialidade	Materno-infantil	11	27,5
	Esportiva	7	17,5
	Funcional	2	5
	DCNT	1	2,5
	Outro	13	32,5
	Sem especialização	8	20

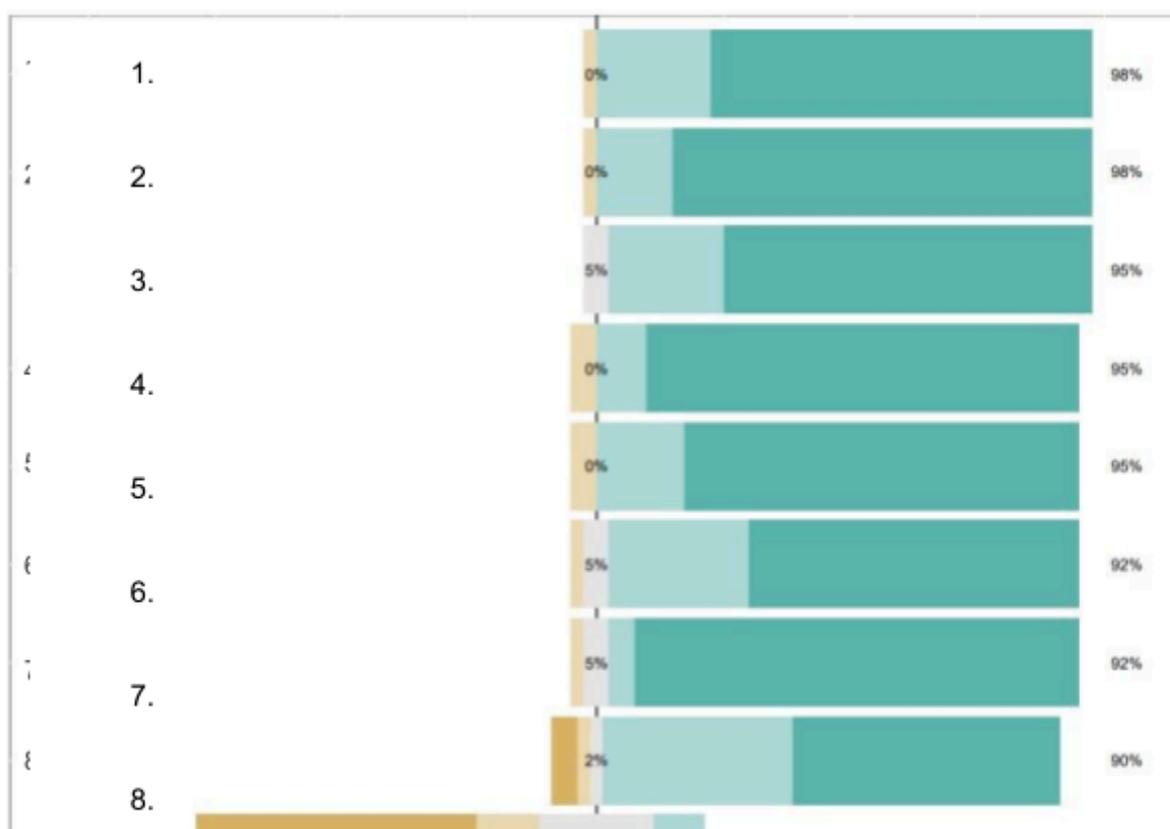
Padrão alimentar que pratica	Onívoro	13	32,5
	Flexitariano	9	22,5
	Ovolactovegetariano	8	20
	Pescovegetariano	1	2,5
	Vegetariano estrito	8	20

Legenda: Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT),

De acordo com as respostas dos nutricionistas, para a seção de seleção dos alimentos, 92% indicaram que os itens abordados são facilmente encontrados no Brasil (Figura 2). Todos os participantes acreditam que as informações de como usar o Meu Prato Vegetariano podem facilitar as orientações para esse público, 98% dos nutricionistas apontaram que o material é compreensível e o usariam para auxiliar em atendimentos (Figura 3).

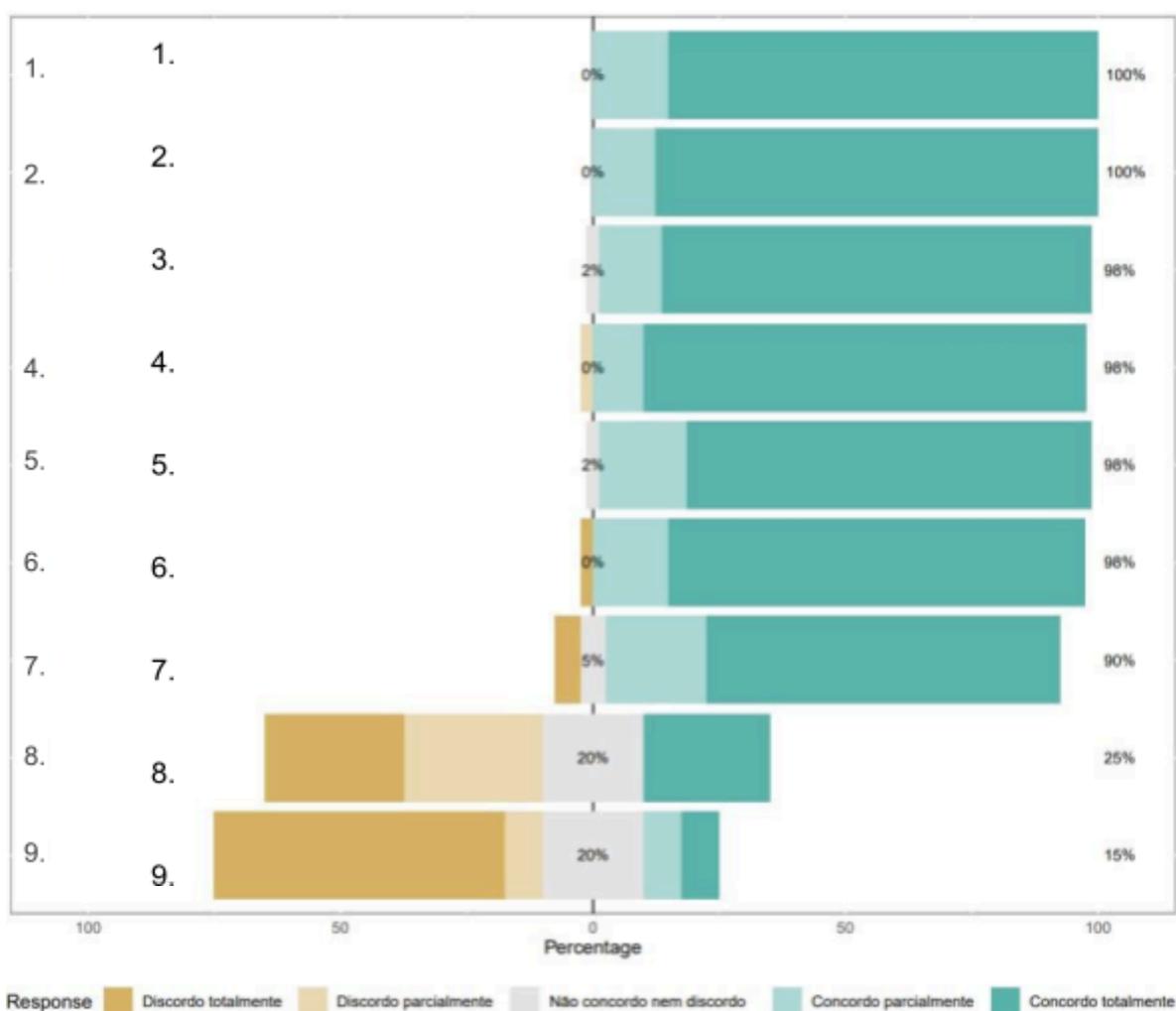
Em relação aos gráficos disponíveis no guia, 75% dos participantes consideraram de fácil entendimento e 92% os usariam para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (Figura 4).

Figura 2. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referente a seleção dos alimentos. Limeira, SP, 2024.



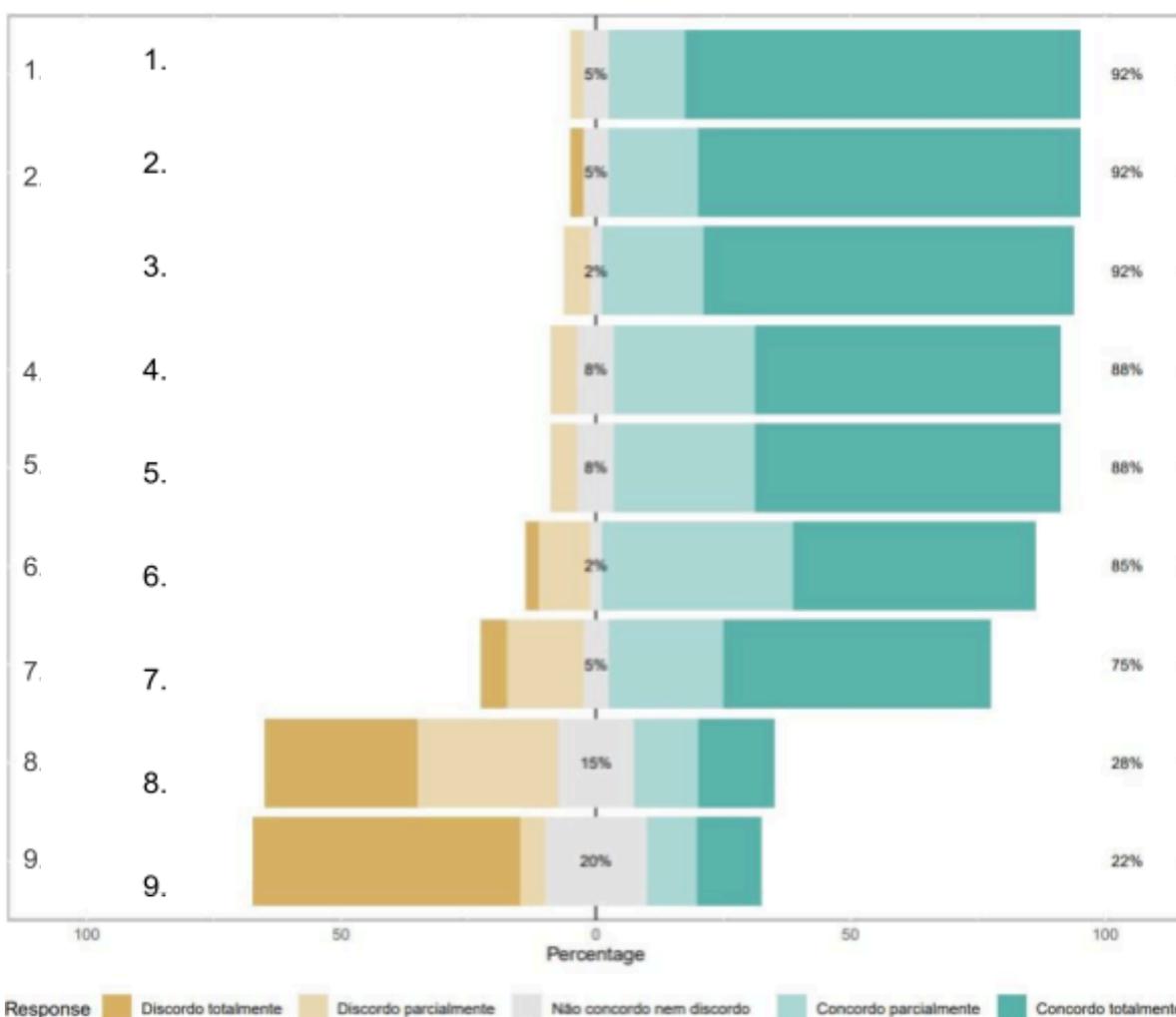
Legenda: Eixo x referente às porcentagens, eixo y referente às perguntas do questionário de avaliação do Guia Alimentar Meu Prato Vegetariano para a seção de Seleção dos Alimentos. 1. As informações contidas nessa seção podem ser úteis na sua prática clínica? 2. A abordagem e linguagem dessa seção são muito técnicas? 3. Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)? 4. Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento? 5. Essa seção foi clara em suas informações? 6. Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil? 7. Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado? 8. As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil? 9. Nessa seção, faltou abordar algum conteúdo?

Figura 3. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referente ao seu uso. Limeira, SP, 2024.



Legenda: Eixo x referente às porcentagens, eixo y referente às perguntas do questionário de avaliação do Guia Alimentar Meu Prato Vegetariano para a seção do Uso do Meu Prato Vegetariano. 1. Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil 2. Essa seção foi clara em suas informações? 3. Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)? 4. Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado? 5. As informações contidas nessa seção podem ser úteis na sua prática clínica? 6. Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento? 7. As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil? 8. A abordagem e linguagem dessa seção são muito técnicas? 9. Nessa seção, faltou abordar algum conteúdo?

Figura 4. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referentes aos gráficos. Limeira, SP, 2024.



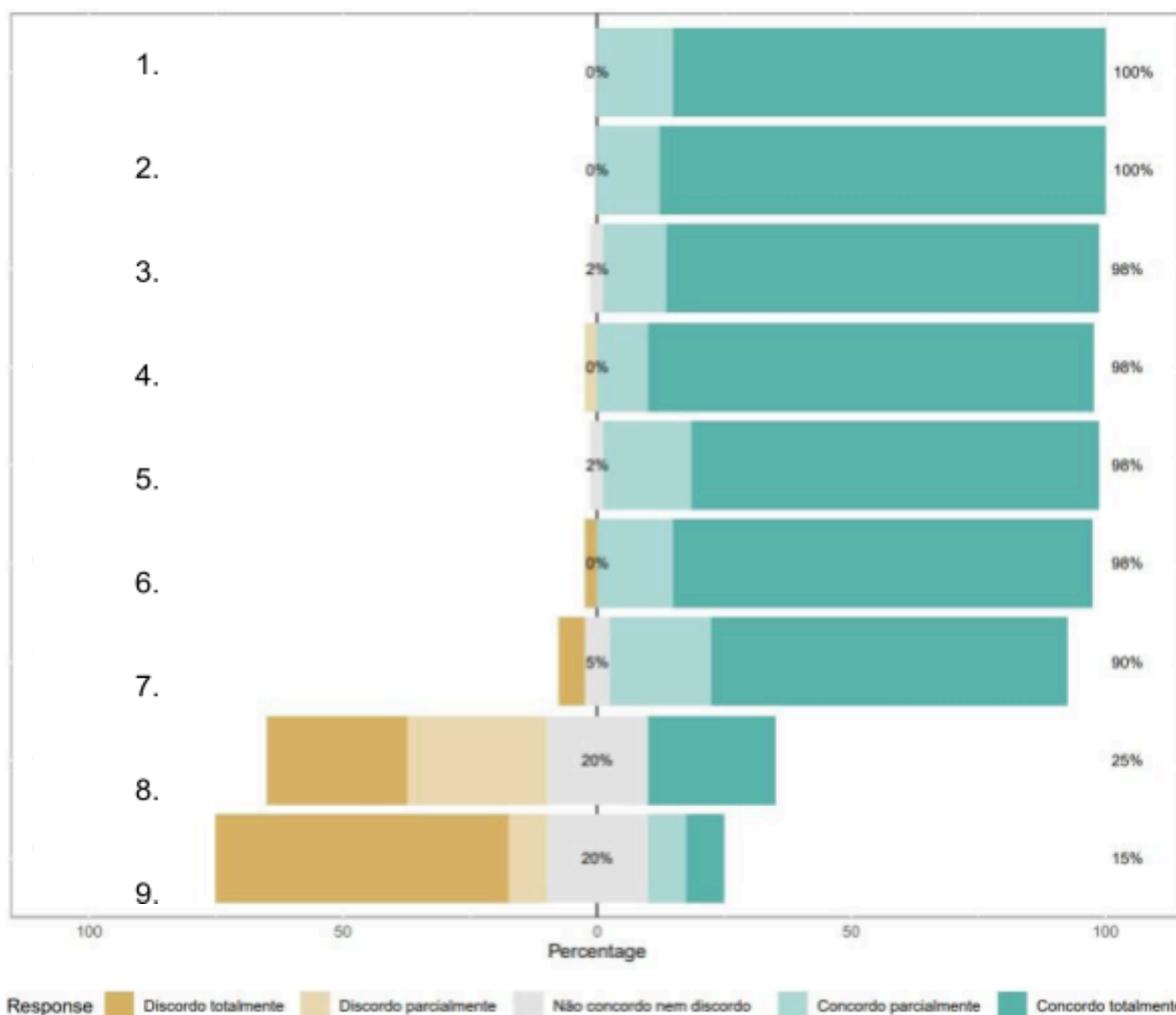
Legenda: Eixo x referente às porcentagens, eixo y referente às perguntas do questionário de avaliação do Guia Alimentar Meu Prato Vegetariano para a seção de Gráficos. 1. Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)? 2. As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil? 3. Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil 4. Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado? 5. As informações contidas nessa seção podem ser úteis na sua prática clínica? 6. Os

conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento? 7. Essa seção foi clara em suas informações? 8. A abordagem e linguagem dessa seção são muito técnicas? 9. Nessa seção, faltou abordar algum conteúdo?

Em relação às seções sobre os nutrientes, como cálcio, vitamina D e ômega 3, 100% dos nutricionistas concordam que, com as informações disponíveis, elaborar orientações para uma pessoa vegetariana estrita torna-se mais fácil, e 98% acreditam que o assunto abordado nessa seção pode ser útil na prática clínica (Figura 5).

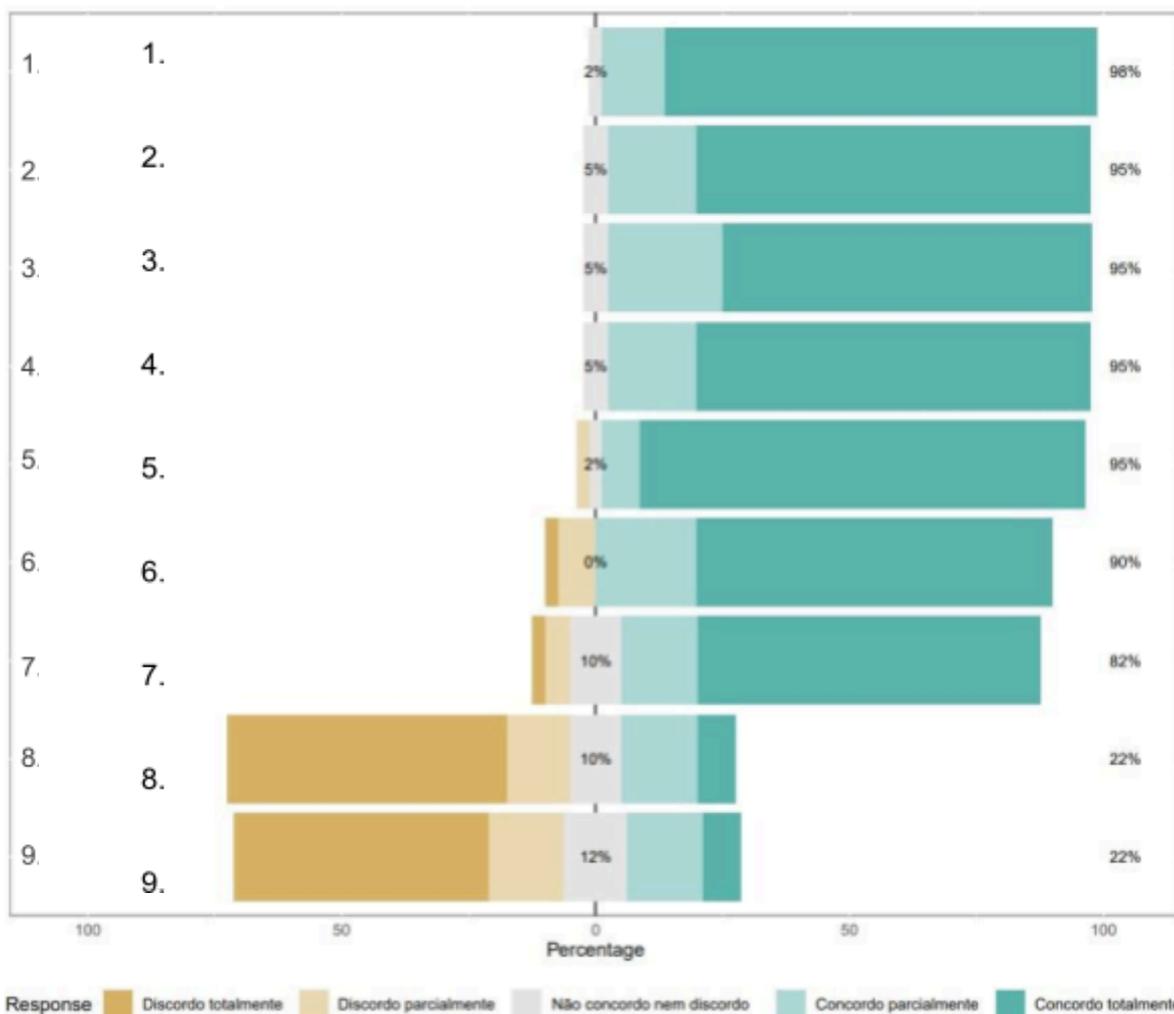
Quanto à linguagem, 75% dos nutricionistas acreditam que a mesma não está muito técnica. Sobre a vitamina B12, 95% dos nutricionistas afirmaram que as informações podem auxiliar na prática clínica e usariam o material como apoio para orientar o paciente vegetariano estrito (Figura 6). Já na seção que aborda os demais nutrientes, 75% dos entrevistados acreditam que não faltou informações a serem abordadas (Figura 7).

Figura 5. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referente à vitamina D, Cálcio e Ômega-3. Limeira, SP, 2024.



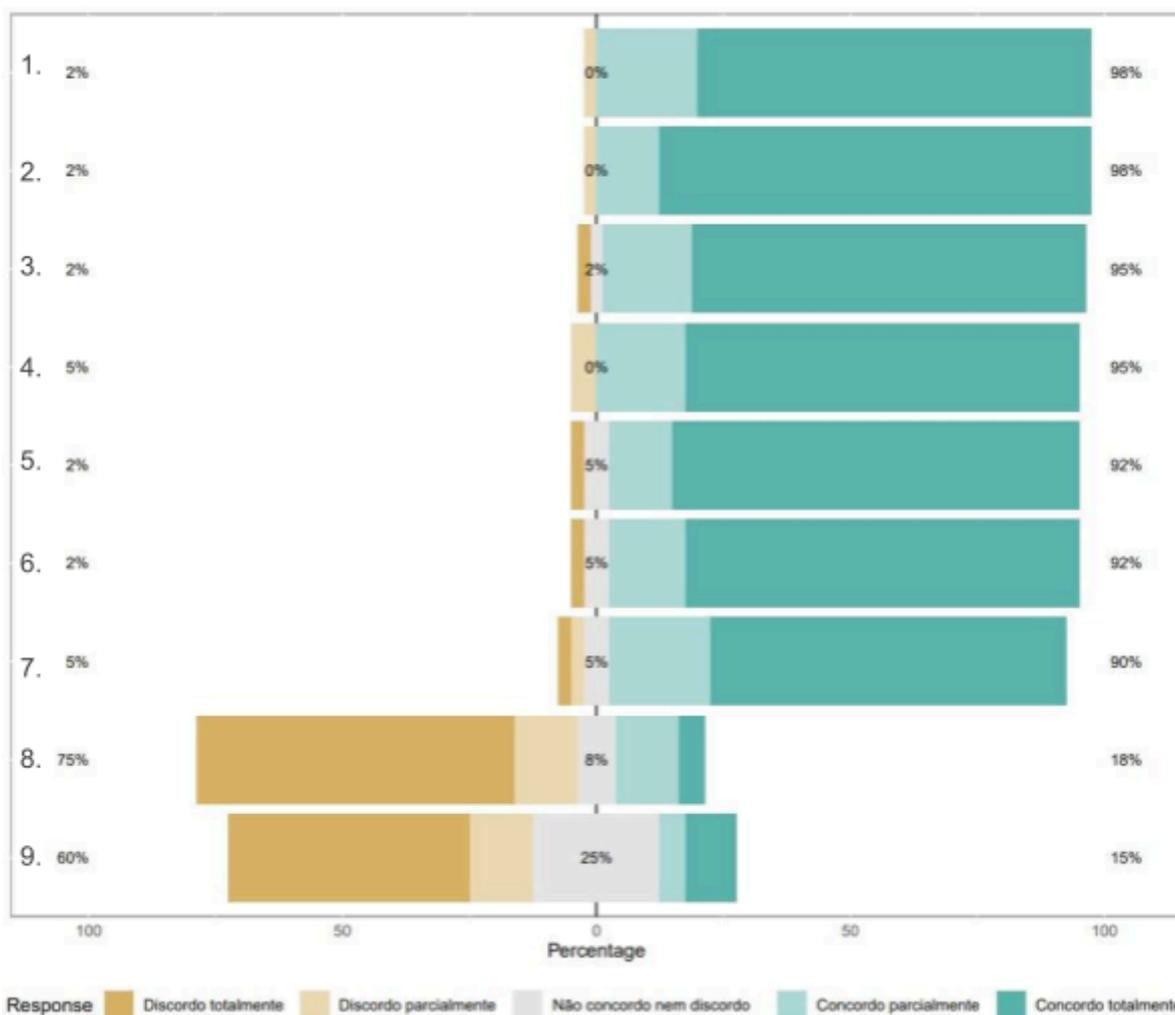
Legenda: Eixo x referente às porcentagens, eixo y referente às perguntas do questionário de avaliação do Guia Alimentar Meu Prato Vegetariano para a seção de Vitamina D, Cálcio e Ômega-3. 1. Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil? 2. Essa seção foi clara em suas informações? 3. Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)? 4. Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado? 5. As informações contidas nessa seção podem ser úteis na sua prática clínica? 6. Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento? 7. As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil? 8. A abordagem e linguagem dessa seção são muito técnicas? 9. Nessa seção, faltou abordar algum conteúdo?

Figura 6. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referente à vitamina B12. Limeira, SP, 2024.



Legenda: Eixo x referente às porcentagens, eixo y referente às perguntas do questionário de avaliação do Guia Alimentar Meu Prato Vegetariano para a seção de Vitamina B12. 1. Essa seção foi clara em suas informações? 2. Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)? 3. Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil? 4. As informações contidas nessa seção podem ser úteis na sua prática clínica? 5. Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento? 6. Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado? 7. As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil? 8. Nessa seção, faltou abordar algum conteúdo? 9. A abordagem e linguagem dessa seção são muito técnicas?

Figura 7. Percepção dos nutricionistas sobre a seção do Meu Prato Vegetariano referente aos outros nutrientes. Limeira, SP, 2024.



Legenda: Eixo x referente às porcentagens, eixo y referente às perguntas do questionário de avaliação do Guia Alimentar Meu Prato Vegetariano para a seção de Outros nutrientes. 1. Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento? 2. Essa seção foi clara em suas informações? 3. Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)? 4. Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado? 5. Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil? 6. As informações contidas nessa seção podem ser úteis na sua prática clínica? 7. As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil? 8. Nessa seção, faltou abordar algum conteúdo? 9. A abordagem e linguagem dessa seção são muito técnicas?

Para avaliar a efetividade do guia, foi realizada a análise da consistência interna medida pelo Ômega de McDonald's ($\omega > 0,70$). Optou-se por fazer a análise por meio desse teste por apresentar maior confiabilidade real quando comparado ao Alfa de Cronbach (DANG e CHAN, 2017).

Tabela 2. Análise de confiabilidade das respostas obtidas na avaliação do material Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.

Seção	Média	DP	Ômega de McDonald's
Seleção dos Alimentos	4,33	0,40	0,724
Cálculos	4,83	0,33	0,681
Gráficos	4,15	0,52	0,766
Uso do prato	4,65	0,38	0,708
Cálcio, vitamina D e ômega-3	4,56	0,51	0,757
Vitamina B12	4,30	0,55	0,778
Outros nutrientes	4,34	0,55	0,827
Linguagem geral	2,82	0,91	0,834

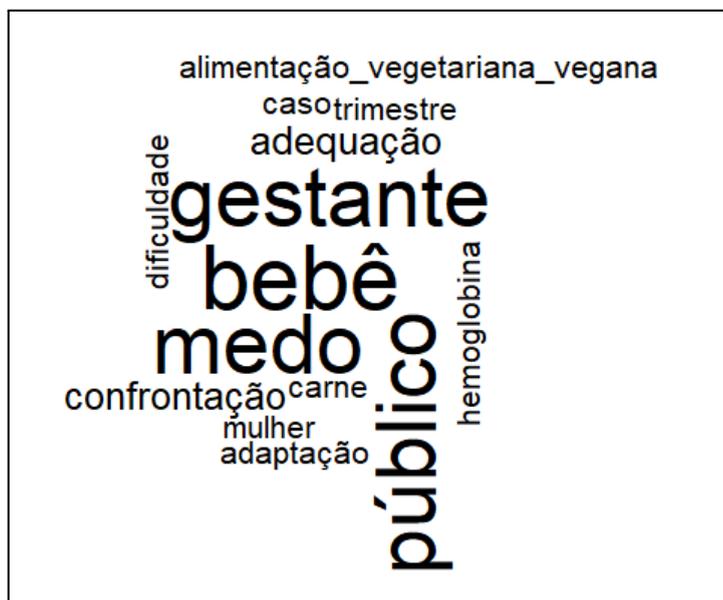
De acordo com os resultados apresentados na Tabela 2, o guia Meu Prato Vegetariano foi considerado confiável e estável pela análise de Ômega de McDonald's, pois apresentam valores $> 0,70$ para todas as dimensões do instrumento com exceção da seção dos cálculos que teve como resultado o valor de 0,681. Esse valor, porém, está muito próximo ao considerado referência para a análise de confiabilidade e estabilidade.

Validação do material - Grupo focal

Em relação aos resultados obtidos por meio da análise de conteúdo das percepções registradas no grupo focal, ficaram nítidas duas categorias: a alimentação e o paciente vegetariano estrito, melhor ilustrados nas Figuras 9 e 10.

Com as questões norteadoras discutidas, foi possível caracterizar o ciclo da vida que gera maior insegurança no processo de orientação e atenção em alimentação e nutrição, qual a maior dificuldade dos participantes ao atender o público vegetariano estrito e se o material proposto, o Meu Prato Vegetariano, seria

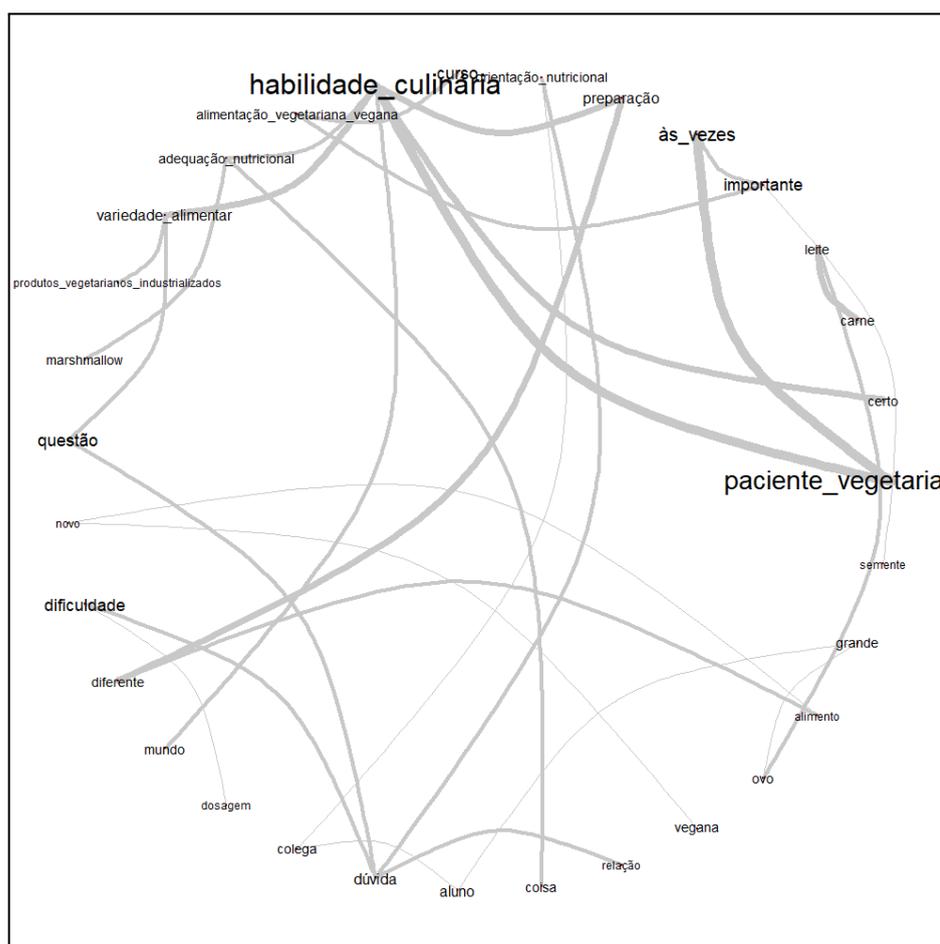
Figura 10. Nuvem de palavras correspondente a questão norteadora “Qual o público que vocês têm maior dificuldade para adequar a alimentação vegetariana?” – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.



Fonte: Dados extraídos do software IRaMuTeQ (Interface de R para análise multidimensional de textos e questionários - 0,7 alfa 2 ©). Autor, 2024.

Os resultados para a segunda questão norteadora, “Quais as suas maiores dificuldades em aconselhar uma alimentação vegetariana?”, destacam um outro aspecto de maior dificuldade, a habilidades culinária para sugerir receitas e preparações. Houve relatos de não ter conhecimento do modo de fazer e preparar os alimentos, como trocar de maneira correta os produtos de origem animal pelos vegetais, especialmente em relação à textura e ao sabor. Ademais, os participantes acreditam também que tais aspectos sejam importantes para a pessoa que está em processo de transição para esse padrão alimentar. Os referidos resultados foram apresentados na Figura 12, que caracteriza como que a habilidade culinária se conecta com todos os outros aspectos abordados em relação às dificuldades, tanto dos nutricionistas quanto dos pacientes, relacionados ao preparo de refeições vegetarianas estritas.

Figura 11. Análise de similitude correspondente à questão norteadora “Quais suas maiores dificuldades ao aconselhar uma alimentação vegetariana?” – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.



Fonte: Dados extraídos do software IRaMuTeQ (Interface de R para análise multidimensional de textos e questionários - 0,7 alfa 2 ©). Autor, 2024.

Com a questão norteadora “Qual sua percepção sobre o material elaborado?”, buscou-se identificar se o material elaborado, Meu Prato Vegetariano, poderia auxiliar no atendimento, bem como se os nutricionistas se sentiriam mais seguros em suas orientações e aconselhamentos com essa ferramenta (Figura 13).

Figura 12. Nuvem de palavras correspondente à questão norteadora “Qual sua percepção sobre o material elaborado?”. – Meu Prato Vegetariano. Limeira, SP, 2024.



Fonte: Dados extraídos do software IRaMuTeQ (Interface de R para análise multidimensional de textos e questionários - 0,7 alfa 2 ©). Autor, 2024.

Como observado na Figura 13, os nutricionistas afirmaram que o material pode ser uma ferramenta muito útil para a orientação do paciente vegetariano estrito. Segundo as percepções, o “material” é “completo” em relação às informações sobre nutrientes e quantidades necessárias para esse público, é “fácil” de ser consultado, é “didático” e interessante para orientar “gestante”. Logo, os entrevistados concluíram que o Meu Prato Vegetariano é um material que proporciona mais segurança para o atendimento de pacientes vegetarianos, como exemplificado na seguinte fala:

“Com certeza! Ter um respaldo científico que você pode consultar a qualquer momento, eu acho que já tranquiliza muito na hora de prescrever” (Nutricionista 4).

DISCUSSÃO

O presente trabalho teve como objetivo realizar a adaptação transcultural do Guia alimentar *VegPlate*, Meu Prato Vegetariano. Durante esse processo, foram elaboradas novas tabelas e gráficos para que as informações contidas no material fossem da realidade do Brasil. Portanto, ao comparar com o material original em inglês, o Meu Prato Vegetariano sofreu algumas alterações, como nas nomenclaturas do gráfico do prato, nos grupos alimentares das verduras, legumes e frutas. Tais alterações contribuíram para que os nutricionistas considerassem o material útil na prática clínica, como foi observado nos resultados apresentados.

Devido ao fato de usar as tabelas TBCA e TACO para os cálculos de macro e micronutrientes dos perfis calóricos, o número de porções de determinados grupos alimentares diferem do material de Baroni, Goggi e Battino (2018). Tais mudanças eram esperadas devido ao fato de que as tabelas usadas no presente trabalho têm como base alimentos analisados no Brasil. Entretanto, foi possível manter o mesmo valor energético, bem como as quantidades de macro e micronutrientes de cada perfil.

Como alguns alimentos sugeridos nos grupos não são usualmente encontrados no Brasil, foram coletadas informações sobre os alimentos mais consumidos pela população brasileira, de acordo com a POF 2017-2018 (IBGE, 2019). Assim, possibilitou-se usar como sugestões os alimentos mais frequentes no padrão alimentar brasileiro, fato que facilitou para que as recomendações apresentem alimentos típicos, o que pode potencializar a adequação e a adesão às orientações. Porém, como o padrão alimentar brasileiro apresenta limitações de qualidade (AZEVEDO, 2014), alguns alimentos que não aparecem com tanta frequência nas listas da POF 2017-2018 (IBGE, 2019) foram sugeridos devido ao

seu valor nutricional, como as castanhas, o tofu, o tempê, a bebida vegetal à base de soja, a quinoa e a aveia.

No guia original, as porções sugeridas para cada grupo são apresentadas em gramas de alimento, fato que prejudica a praticidade e a adesão ao material devido à dificuldade em transferir a quantidade para uma medida usual de ingestão. Por esse motivo, foi realizada a conversão para as medidas caseiras de acordo com a Tabela de Medidas Referidas Para os Alimentos Consumidos no Brasil (IBGE, 2011).

No processo de adaptação transcultural, também foi elaborada a lista de alimentos fontes dos nutrientes-chaves, que são nutrientes que merecem mais atenção para atingir as recomendações diárias. Portanto, com esse instrumento, o nutricionista pode ter mais facilidade ao elaborar planos alimentares, o que condiz com os resultados obtidos da avaliação dos participantes em relação ao uso do Meu Prato Vegetariano.

Ainda quanto à utilidade do material, os nutricionistas participantes deste estudo afirmaram que o mesmo abrangeu os assuntos que geram maiores dúvidas para o público vegetariano estrito, além de considerarem a linguagem de fácil entendimento. Tais resultados reforçam, mais uma vez, a potencial aplicabilidade do material na orientação e atenção ao paciente vegetariano estrito.

Com a realização do grupo focal foi possível avaliar, de forma mais detalhada, as percepções dos nutricionistas sobre o material e se destacaram dois aspectos: a insegurança de orientar tal padrão alimentar no período de gestação e infância, e as limitações nas habilidades culinárias.

Em relação à insegurança, apesar da literatura científica concluir que a alimentação vegetariana estrita bem equilibrada pode ser segura em todas as fases da vida (AHA, 2020; GAVIN, 2021; AND, 2016), *American Dietetic Association and*

Dietitians of Canada, 2003; AGNOLI et al., 2017; ELLIOTT, 2022; AMIT et al., 2010; CFN, 2022), os resultados obtidos no presente estudo evidenciam uma contradição intrínseca. Os nutricionistas mostram-se receosos em orientar uma alimentação sem carnes, ovos, leite e derivados, pois apresentam insegurança se haverá deficiência de algum nutriente como, ferro, cálcio, proteína, vitamina B12, ômega-3, zinco e iodo e vitamina D. De fato, tais micronutrientes são os que mais geram questionamentos quando se pensa em alimentação vegetariana estrita, pois por muito tempo acreditou-se que para ter bons níveis desses nutrientes seria necessário ter o consumo de alimentos de origem animal.

No grupo focal, observou-se que o maior receio dos entrevistados é deparar-se com a deficiência de determinados nutrientes, por exemplo o ferro, principalmente na gestação. De fato, nessa fase da vida existe uma alta demanda de ferro pelo organismo, podendo ocorrer um aumento de 50% do volume sanguíneo (SOUZA e FERREIRA, 2002; KAZMA, 2020). No terceiro trimestre, o aumento na demanda mantém-se, pois o ferro será usado para as demandas fetais e da placenta. Em decorrência desses fatores, muitas vezes a suplementação de tal nutriente se faz necessária, independente do padrão alimentar. Existem diversas recomendações (ABRAN, 2019; BRASIL, 2022) que, de acordo com cada ciclo da vida, evidenciam a necessidade de suplementação de outros nutrientes que, ao mesmo modo, é direcionada para indivíduos que consomem ou não alimentos de origem animal.

Outro nutriente que gera dúvidas, não só nesse ciclo da vida, mas também em outras fases, é a proteína. O guia *Meu Prato Vegetariano* discute essa questão, pois é uma dúvida recorrente de nutricionistas no processo de orientação desse

padrão alimentar, evidenciando que, com alimentos de origem vegetal, pode-se atingir todas as necessidades diárias com combinações simples.

As principais fontes de proteínas vegetais são os feijões, grão-de-bico, ervilha, lentilha, soja e amendoim, que pertencem ao grupo das leguminosas. Contudo, alimentos como aveia, milho e arroz integral também são alimentos que contém quantidades interessantes de proteína. Assim, quando combinados com os alimentos do grupo das leguminosas, é possível atingir as recomendações diárias de proteínas e de aminoácidos essenciais. Há 20 aminoácidos, dos quais 9 são essenciais ao nosso organismo (COZZOLINO, 2012). São eles: Histidina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptofano e Valina, ou seja, é necessária a ingestão diária desses por meio da alimentação. No reino vegetal, encontram-se todos os aminoácidos, inclusive os essenciais (GARDNER et al., 2019), tornando possível atingir excelentes níveis na alimentação vegetariana estrita (MARIOTTI e GARDNER, 2019).

Ao abordar o tema das proteínas na alimentação vegetariana estrita ocorre o equívoco em relação ao termo aminoácidos limitantes e, por consequência, criou-se a ideia de que as proteínas de origem vegetal são faltantes em aminoácidos e não ofertam todos os aminoácidos necessários ao organismo. A definição de aminoácidos limitantes deriva de uma comparação do teor de cada aminoácido com o menor escore com a composição da clara do ovo (SLYWITCH, 2022). Ou seja, os alimentos são comparados ao teor de albumina e se um alimento apresenta um valor menor do que o encontrado no ovo, é considerado limitante. Entretanto, um alimento ser caracterizado com aminoácido limitante não significa estar ausente, mas sim estar em uma quantidade menor.

Os alimentos de origem vegetal, como abordado, contêm todos os 9 aminoácidos essenciais (GARDNER et al., 2019). Em alguns alimentos encontram-se quantidades menores de determinados aminoácidos, como por exemplo a metionina nos feijões e a lisina nos cereais (SÁNCHEZ-CHINO et al., 2015). Todavia, ao ter um padrão alimentar variado com alimentos de cada grupo alimentar e com aporte calórico adequado, as recomendações de aminoácidos são atingidas facilmente. Logo, a avaliação e cálculo de aminoácidos deve considerar as quantidades de aminoácidos de todos os alimentos consumidos pelo indivíduo e não apenas um alimento de forma isolada.

Já em relação aos outros micronutrientes, a literatura aponta que alimentos de origem vegetal como couve, brócolis, gergelim e feijão branco (TBCA, 2019; SLYWITCH, 2022) são excelentes fontes de cálcio, além de ter maior biodisponibilidade quando comparados ao leite de vaca (BUZINARO, 2006). Em relação à vitamina D, independente da dieta, é necessário acompanhar os níveis e fazer a suplementação quando houver baixos níveis, porém a principal via para manter o estado nutricional relativo a essa vitamina é a exposição solar, sendo a síntese, que ocorre na pele, o fator crucial a ser considerado.

Outros micronutrientes, como ferro, zinco e ômega-3, também podem ser encontrados nos alimentos de origem vegetal (TACO, 2011; TBCA, 2019). Ervilha, grão-de-bico, lentilha, aveia, castanha de caju são exemplos de fontes de ferro (TACO, 2011; TBCA, 2019). Feijão, soja, arroz integral, semente de abóbora e amendoim são fontes de zinco (TACO, 2011; TBCA, 2019) e soja em grão, semente de linhaça, semente de chia e gergelim são alimentos fontes de ômega-3 (USDA, 2012). Em relação ao iodo, no Brasil, o sal de cozinha é enriquecido (BRASIL,

2005), por essa razão, sugere-se fazer seu consumo adequado, pois é a fonte mais conveniente e segura.

Quanto à vitamina B12, essa é uma vitamina sintetizada por bactérias e que depende de diversos fatores para atingir bons níveis fisiológicos. Portanto, independente do padrão alimentar, fazer acompanhamento laboratorial dos níveis sanguíneos dessa vitamina é de extrema importância. Evidências recentes sugerem que não só os vegetarianos e vegetarianos estritos, mas também indivíduos, cuja dieta inclui carnes, produtos lácteos e ovos, têm níveis baixos e estão em risco de desenvolver deficiência de vitamina B12 (HUNG, et al., 2002; HERRMANN, et al., 2003; HUANG, et al., 2003). Logo, a suplementação dessa vitamina pode ser necessária para indivíduos que consomem ou não produtos de origem animal, pois há pesquisas que indicam que 40% da população onívora têm níveis séricos inadequados de vitamina B12 (ALLEN, 2018).

Ademais, há dificuldade em relação às combinações e preparações dos alimentos ao elaborar um plano para indivíduos vegetarianos estritos. Os profissionais expressam dúvidas se determinadas combinações de alimentos garantem não apenas adequação nutricional e qualidades organolépticas. Portanto, com as orientações contidas no Meu Prato Vegetariano, como as listas de alimentos fontes e as quantidades de porções necessárias para cada grupo alimentar, indicando, de certa forma, combinações de alimentos, pode apoiar os nutricionistas para que se sintam seguros em orientar o indivíduo vegetariano estrito.

O código de ética do nutricionista (CFN, 2018), em seu artigo nº3 e nº6 enfatiza que os profissionais devem respeitar as escolhas alimentares de seus pacientes, sejam elas por questões éticas, religiosas ou de saúde. Ademais,

Knoblock-Hahn (2010) evidencia que, ao respeitar as escolhas alimentares dos pacientes, a educação alimentar e nutricional é a via mais efetiva.

Assim, os nutricionistas devem disponibilizar as informações e orientações adequadas, embasadas em conhecimento científico. Porém, para que essa prerrogativa seja seguida, os nutricionistas precisam ser bem formados sobre o assunto e, por consequência, conquistar maior segurança ao orientar a alimentação vegetariana estrita.

CONCLUSÃO

A adaptação transcultural do Guia alimentar *VegPlate* deu origem ao guia Meu Prato Vegetariano, o qual foi avaliado por nutricionistas e se mostrou potencial para auxiliar na orientação e aconselhamento para o público vegetariano estrito, garantindo diversidade e qualidade nutricional. Ademais, o guia pode promover maior segurança aos nutricionistas por meio da abordagem dos nutrientes que mais geram dúvidas em relação a esse padrão alimentar, o que pode contribuir para que haja adequação e potenciais benefícios para a saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Academy Of Nutrition Dietetics (AND). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the American Diet Association*, v. 116, n. 12, 2016.

AGNOLI, C., et al., Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, v. 27, n.12, p. 1037-1052, 2017

ALCOTT, W.A. Vegetable diet, as sanctioned by medical men, and by experience in all ages. 1838

ALLEN, L. H., et al. Biomarkers of Nutrition for Development (BOND): Vitamin B-12 Review. *The Journal of nutrition*. v. 148, n.4, p.1995S-2027S. 2018. doi:10.1093/jn/nxy201

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2018. *Diabetes Care*, v. 41, Suppl 1, p. S38-S50, 2018. doi: 10.2337/dc18-S004.

American Dietetic Association and Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*. v.103, n.6, p.748-765. 2003. doi:10.1053/jada.2003.50142

American Heart Association (AHA). Heart and stroke encyclopedia: vegetarian diets. 2020

America's Test Kitchen. *The Complete Vegetarian Cookbook*. America's Test Kitchen. 1975.

AMIT, M., et al. Vegetarian diets in children and adolescents. *Canadian Pediatric Association*, v.15, n.5/6, p. 303-314, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/pch/15.5.303>.

Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). *Além da nutrição - O impacto da nutrição materna na saúde das futuras gestações*. 1º ed. p.73-130. Ago, 2019.

AZEVEDO, E.C.C. et al. Dietary risk patterns for non-communicable chronic diseases and their association with body fat - a systematic review. *Ciênc. saúde coletiva*. v.19, n.5, p.1447-1458. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014195.14572013>

BARBOSA, R.M.S; COLARES. L.G.T.; SOARES. E de A. Desenvolvimento de guias alimentares em diversos países. Rev Nutr [Internet]. v.21, n.4, p. 455-67. Jul.2008 Jul. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000400010>

BARONI, L.; GOGGI, S.; BATTINO, M. VegPlate: A Mediterranean-Based Food Guide for Italian Adult, Pregnant, and Lactating Vegetarians. J Acad Nutr Diet, v.118, n.12, p. 2235-2243. 2018.

BARNARD, N.D., et al. Vegetarian and vegan diets in type 2 diabetes management. Nutrition Reviews. v.67, n.5, p.255-263. Mai 2009. Disponível em: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/67/5/255/1825526>

BARNARD, N.D et al. A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. The American journal of clinical nutrition. v. 89, n.5, p. 1588S-1596S. 2009.

BARNARD, N. D et al. A Mediterranean Diet and Low-Fat Vegan Diet to Improve Body Weight and Cardiometabolic Risk Factors: A Randomized, Cross-over Trial. Journal of the American Nutrition Association. v. 41, n.2, p. 127-139. 2022.

BEAM, A et al. Effect of Diet and Dietary Components on the Composition of the Gut Microbiota. Nutrients v. 13, n.8, p. 2795. 2021. Disponível em: doi:10.3390/nu13082795

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 2.362, de 1º de dezembro de 2005. Reestrutura o Programa Nacional de Prevenção e Controle dos Distúrbios por Deficiência de Iodo - DDI, designado por Pró-Iodo.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Caderno dos programas nacionais de suplementação de micronutrientes [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

BUZINARO, E. F.; ALMEIDA, R. N. A. de; MAZETO, G. M. F. S. Biodisponibilidade do cálcio dietético. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 50, n. 5, p. 852-861, 2006. DOI: 10.1590/S0004-27302006000500005.

CAMARGO, B. V.; JUSTO, A. M. Tutorial para uso do software Iramuteq (Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires). Santa Catarina: Laboratório de Psicologia Social da Comunicação e Cognição, 2018

Conselho Federal de Nutricionista. CFN, Código de ética e de conduta do nutricionista. Conselho Federal de Nutricionista. 2018.

Conselho Federal de Nutricionista (CFN). Parecer técnico sobre Alimentação Vegetariana na Atuação do Nutricionista. Parecer nº 9/2022. Brasília. Set. 2022. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2022/10/parecer_tecnico_vegetarianismo.pdf

COZZOLINO, Sílvia M. Franciscato. Biodisponibilidade de Nutrientes. 4. ed. Barueri: Manole, 2012. ISBN 978-85-204-4523-5.

CRAIG, W. J., et al. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, v.109, n.7, p.1266-82. 2009.

CRAIG, W. J., et al. The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. *Nutrients*, v. 13, n.11, p.4144, Nov. 2021.

DENG, Lifang; CHAN, Wai. Testing the Difference Between Reliability Coefficients Alpha and Omega. *Educational and Psychological Measurement*, v. 77, n. 2, p. 185-203, 2017.

EICHELMANN, F. et al. Effect of plant-based diets on obesity-related inflammatory profiles: a systematic review and meta-analysis of intervention trials. *Obesity Reviews*. v.17, n.11, p. 1067–1079. 2016. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/obr.12439>

ELLIOTT, L.J., et al. Vegetarian Diet, Growth, and Nutrition in Early Childhood: A Longitudinal Cohort Study. *Pediatrics*. v.149, n.6, 2022. doi:10.1542/peds.2021-052598

FERRARI, L. et al. Animal- and Plant-Based Protein Sources: A Scoping Review of Human Health Outcomes and Environmental Impact. *Nutrients*. v. 14, n.23, p-5115. Dez. 2022.

FILIPPIN, D. et al. Environmental Impact of Two Plant-Based, Isocaloric and Isoproteic Diets: The Vegan Diet vs. the Mediterranean Diet. *International journal of environmental research and public health*. vl. 20, n.5, p. 3797. Fev. 2023.

FOER, J.S. *Eating Animals*. Little, Brown and Company. 2010.

GABE, K. T., et al. Implementation of Food-Based Dietary Guidelines: Conceptual Framework and Analysis of the Brazilian Case. *Public Health Nutrition*. v. 24, n. 18, p. 6521–6533. 2021.

GARBER, A.J., et al. Consensus Statement by the American Association of Clinical Endocrinologists and American College of Endocrinology on the Comprehensive Type 2 Diabetes Management Algorithm – 2020 Executive Summary. *Endocrine Practice*. v.26, n.1, p.107-139. 2020.

GARDNER, C. D. et al. Maximizing the intersection of human health and the health of the environment with regard to the amount and type of protein produced and consumed in the United States. *Nutrition Reviews*, v. 77, n. 4, p. 197-215, 2019

GAVIN, M. L. Vegetarian Diets. Kidshealth.org, janeiro de 2021. Disponível em: <https://kidshealth.org/en/parents/vegetarianism.html>.

GIUSTI, E.; BEFI-LOPES, D. M. Tradução e adaptação transcultural de instrumentos estrangeiros para o Português Brasileiro (PB). Pró-fono Revista De Atualização Científica, v.20, n.3,p. 207–210, 2008. <https://doi.org/10.1590/S0104-56872008000300012>

GLICK-BAUER, M. e YEH, M. C. The health advantage of a vegan diet: exploring the gut microbiota connection. *Nutrients*, v. 6, n. 11, p. 4822-4838, 2014. doi: 10.3390/nu6114822.

HERDMAN, M.; FOX-RUSHBY, J.; BADIA, X. 'Equivalence' and the translation and adaptation of health-related quality of life questionnaires. *Qual Life Res.* v.6, n.0, 1997. <https://doi.org/10.1023/A:1026410721664>

HERFORTH, A. et al. A Global Review of Food-Based Dietary Guidelines. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)* v. 10, n.4, p.590-605. 2019.

HERRMANN, W. et al. Functional vitamin B12 deficiency and determination of holotranscobalamin in populations at risk. *Clinical chemistry and laboratory medicine.* vl. 41, n.11, p.1478-1488. 2003. doi:10.1515/CCLM.2003.227

HUANG, Y. et al. The status of plasma homocysteine and related B-vitamins in healthy young vegetarians and nonvegetarians. *European journal of nutrition.* v. 42, n.2, p.84-90. 2003. doi:10.1007/s00394-003-0387-5

HUNG, C. et al. Plasma homocysteine levels in Taiwanese vegetarians are higher than those of omnivores. *The Journal of nutrition.* v. 132, n.2, p.152-158. 2002. doi:10.1093/jn/132.2.152

IBOPE, Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo - Apresentação dos resultados. 2018.

JASP Team (2024). JASP (Version 0.18.3)[Computer software].

KAHLEOVA, H. et al. A Plant-Based High-Carbohydrate, Low-Fat Diet in Overweight Individuals in a 16-Week Randomized Clinical Trial: The Role of Carbohydrates. *Nutrients* v. 10, n.9, p.1302. Set. 2018.

KAHLEOVA, H. e PELIKANNOVA, T. Vegetarian Diets in the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes. *J Am Coll Nutr*, v. 34, n. 5, p. 448-458, 2015.

KAHLEOVA, H et al. Effect of a Low-Fat Vegan Diet on Body Weight, Insulin Sensitivity, Postprandial Metabolism, and Intramyocellular and Hepatocellular Lipid Levels in Overweight Adults: A Randomized Clinical Trial. *JAMA network open.* v. 3, n.11, p.e2025454. Nov. 2020.

KATZ, D. L. Plant-Based Diets for Reversing Disease and Saving the Planet: Past, Present, and Future. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)* v.10,n.4, p.304-307, 2019.

KAZMA, J. M. et al. Anatomical and physiological alterations of pregnancy. *Journal of Pharmacokinetics and Pharmacodynamics*, v. 47, p. 271-285, 2020. doi: 10.1007/s10928-020-09677-1

KEY, T. J. et al. Cancer in British vegetarians: updated analyses of 4998 incident cancers in a cohort of 32,491 meat eaters, 8612 fish eaters, 18,298 vegetarians, and 2246 vegans. *The American journal of clinical nutrition*, v. 100, Suppl 1(1), p. 378S-85S, 2014. doi: 10.3945/ajcn.113.071266.

KNOBLOCK-HAHN, A. L. et al.. Cultural Competence in Dietetics Education: Where Are We Now and Where Do We Need to Go?. *Topics in Clinical Nutrition*. v.25, n.4, p. 323-334, October/December 2010. doi: 10.1097/TIN.0b013e3181faba17

LANE, M. M. et al. Higher Ultra-Processed Food Consumption Is Associated with Greater High-Sensitivity C-Reactive Protein Concentration in Adults: Cross-Sectional Results from the Melbourne Collaborative Cohort Study. *Nutrients*, v. 14, n. 16, p. 3309, 2022. Publicado em 12 de agosto de 2022. doi: 10.3390/nu14163309.

LAUFFER, A., et al. Practical aspects for minimizing errors in the cross-cultural adaptation and validation of quality of life questionnaires. *Revista de gastroenterologia de Mexico*, v. 78, n.3, p.159-76, 2013. doi:10.1016/j.rgmx.2013.01.008

MACHADO, A. D. et al. O papel do Sistema Único de Saúde no combate à sindemia global e no desenvolvimento de sistemas alimentares sustentáveis. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 10, p. 4511–4518, 2021

MARIOTTI, F.; GARDNER, C. D. Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets - A Review. *Nutrients*, v. 11, n. 11, p. 2661, 2019. Publicado em 4 de novembro de 2019. DOI: 10.3390/nu11112661.

MENZEL, J., et al. Systematic review and meta-analysis of the associations of vegan and vegetarian diets with inflammatory biomarkers. *Sci Rep*.v. 10, n.1, p. 21736. Dez.2020.

NAJJAR, R.S. e FERESIN, R. G. Plant-Based Diets in the Reduction of Body Fat: Physiological Effects and Biochemical Insights. *Nutrients*, vol. 11, no. 11, p. 2712, Nov. 2019. DOI: 10.3390/nu11112712.

NAVARRO, J.C.A. *Homo Vegetarian: O próximo passo evolutivo da humanidade*. Editora Lux. São Paulo. 321 p. 2021

OLIVEIRA, M.S.S.; SANTOS, L. A.S. Dietary guidelines for Brazilian population: an analysis from the cultural and social dimensions of food. *Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação*. *Ciencia & saude coletiva*. v. 25, n.7, p.2519-2528. Jul. 2020

ORNISH, D. et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial. *Lancet*, v. 336, n. 8708, p. 129-133, 1990. doi: 10.1016/0140-6736(90)91656-U

ORNISH, D. et al. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. JAMA, v. 280, n. 23, p. 2001-2007, 1998.

OSTFELD R.J. Definition of a plant-based diet and overview of this special issue. J Geriatr Cardiol. v.14, n.5, p.315. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.11909/j.issn.1671-5411.2017.05.008>

PEÑA-JORQUERA, H. et al. "Plant-Based Nutrition: Exploring Health Benefits for Atherosclerosis, Chronic Diseases, and Metabolic Syndrome-A Comprehensive Review." Nutrients v. 15, n. 14, p. 3244, Jul. 2023.

PESCE, R.P., et al. Cross-cultural adaptation, reliability and validity of the resilience scale. Cad. Saúde Pública Rio de Janeiro. v.21, n.2, p.436-448. 2005. Disponível em: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v21n2/10.pdf

Pesquisa de orçamentos familiares (POF) 2008-2009 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil/IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, p.150. 2011.

Pesquisa de orçamentos familiares (POF) 2008-2009 : Tabela de Medidas Referidas para os Alimentos Consumidos no Brasil. Brasil/IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, p.545. 2011.

Pesquisa de orçamentos familiares (POF) 2017-2018 : primeiros resultados / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, p.69. 2019.

PICASSO, M. C. et al. "Effect of vegetarian diets on the presentation of metabolic syndrome or its components: A systematic review and meta-analysis." Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland), v. 38, n. 3, p. 1117-1132, 2019.

RABASSA, M., et al. Nutrition Guidelines vary widely in methodological quality: An overview of reviews. Journal of Clinical Epidemiology. 2018.

REICHENHEIM, M.E., MORAES, C.L. Operacionalização de adaptação transcultural de instrumentos de aferição usados em epidemiologia. Rev Saúde Pública, v.41, n.4, p.665-73. 2007.

ROBBINS, J. Diet for a New America. Stillpoint Publishing. 1985.

SALT, H.S. A Plea for Vegetarianism, and other Essays. 1886.

SÁNCHEZ-CHINO, X. et al. Nutrient and nonnutrient components of legumes, and its chemopreventive activity: a review. Nutrition and Cancer, v. 67, n. 3, p. 401-410, 2015. DOI: 10.1080/01635581.2015.1004729

SLYWITCH, E. Guia de Nutrição Vegana para adultos. União Vegetariana Internacional (IVU). Departamento de Medicina e Nutrição. 1ª edição, IVU, 2022.

SOUZA, A. I.; B. FILHO, M.; FERREIRA, L. O. C. Alterações hematológicas e gravidez. Revista Brasileira de Hematologia e Hemoterapia [Internet], v. 24, n. 1, março de 2002, p. 29-36. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-84842002000100006>

STOCKLEY, L. Toward public health nutrition strategies in the European Union to implement food based dietary guidelines and to enhance healthier lifestyles. Public Health Nutr., v. 4, n. 2A, p. 307-324, 2001

Studio R. Versão 03.1.446. RStudio, Inc. 2023. Disponível em: <https://www.rstudio.com/products/rstudio/>.

Tabela brasileira de composição de alimentos (TACO). NEPA – UNICAMP. rev. e ampl.. 4. ed Campinas: NEPA- UNICAMP.. p.161. 2011

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019.

TANTAMANGO-BARTLEY, Y.; JACELDO-SIEGL, K.; FAN, J.; FRASER, G. Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, v. 22, n. 2, p. 286-294, 2013. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-12-1060.

TRAD, L.B.A. Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. Physis: Revista de Saúde Coletiva. v.3, n.19, p.777-796. 2009

TOMOVA, A., et.al. The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota. Frontiers in nutrition. v. 6, n. 47. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00047>

TURATO, E. R.. Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. Revista De Saúde Pública, v.39, n.3, p.507–514, 2005. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102005000300025>

TUSO, P. J.,et al. Nutritional update for physicians: plant-based diets. The Permanente journal, v.17, n. 2, p.61–66. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.7812/TPP/12-085>

United State Department of Agriculture (USDA). Agriculture Research Service.USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Release 25. 2012

VERLY, J. E. et al. Adesão ao guia alimentar para população brasileira. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 47, n. 6, p. 1021-1027, 2013

WANG, F., et al. Effects of Vegetarian Diets on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. J Am Heart Assoc. v.4, n.10, Out.2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26508743/>

WANG, Y. et al. Maternal consumption of ultra-processed foods and subsequent risk of offspring overweight or obesity: results from three prospective cohort studies. *BMJ (Clinical research ed.)*, v. 379, e071767, 5 out. 2022. DOI: 10.1136/bmj-2022-071767.

World Health Organization (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation Geneva: WHO; 2003.

WILLET, W.,r et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet (London, England)*, v.393, n.10170, p.447-492, 2019.

WILLIAMS, H. *The Ethics of Diet: A Catena of Authorities Deprecatory of the Practice of Flesh-Eating*. 1909

ZHONG, G. C. et al. Association of ultra-processed food consumption with cardiovascular mortality in the US population: long-term results from a large prospective multicenter study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 18, n. 1, p. 21, 2021. doi: 10.1186/s12966-021-01081-3.

APÊNDICES

1.

Guia Meu Prato Vegetariano

Introdução

Alimentação vegetariana exclui todos os tipos de carnes (carne bovina, aves, caça, frutos do mar). Pode ser ainda classificada como vegana se excluírem todos os produtos de origem animal, ovolacto-vegetariana, se ainda incluem produtos lácteos e ovos, lacto-vegetariana ou ovo-vegetariana se incluem apenas laticínios ou ovos, respectivamente. Embora as dietas vegetarianas sejam geralmente definidas pelos alimentos que excluem, a característica mais importante é que incluem uma variedade e abundância de alimentos vegetais (cereais, leguminosas, vegetais, frutas, oleaginosas e castanhas, sementes, óleos vegetais, ervas aromáticas e especiarias)

Em Dezembro 2016 a *Academy of Nutrition and Dietetics* divulgou o seu posicionamento sobre dietas vegetarianas, o qual afirma mais uma vez que dietas vegetarianas bem planejadas são adequadas para todas as fases da vida, são saudáveis e nutricionalmente adequadas, podem proporcionar benefícios para a saúde, prevenção e tratamento de doenças crônicas e estão associadas a menores danos ambientais. Desde que o primeiro Guia Alimentar Vegetariano em forma de pirâmide (VFG) foi apresentado em 1997, alguns outros guias alimentares para vegetarianos foram desenvolvidos.

Devido aos seus efeitos positivos bem documentados, as dietas vegetarianas têm ganhado popularidade em todo o mundo. Em 2018, 14% da população brasileira tem uma dieta vegetariana. No entanto, até agora não foram feitas recomendações específicas dos departamentos de saúde para o planejamento dietético para vegetarianos, embora o Guia Alimentar da População Brasileira já incentive um consumo diário de cereais integrais, leguminosas, vegetais e frutas.

Propomos o Meu Prato Vegetariano, um novo Guia alimentar para vegetarianos

baseado no consumo brasileiro de acordo com as *Dietetic reference intakes* (DRIs). Sendo adequado para adultos com o planejamento dietético de 1200 a 3200 kcal. Oferece também adaptações específicas para grávidas e mulheres lactantes, planejamento de 1800 a 3200 kcal mais porções adicionais para o 2° e 3° trimestres gestacional e para a lactação. O objetivo é ajudar tanto os profissionais de saúde como indivíduos vegetarianos a planejar facilmente uma alimentação vegetariana equilibrada.

Seleção de alimentos

O Meu Prato Vegetariano é baseado em 6 grupos: cereais; leguminosas; hortaliças ou legumes e verduras; frutas; castanhas e oleaginosas, sementes; e gorduras. Os alimentos para os cálculos foram selecionados da seguinte forma:

Cereais: Arroz, milho, trigo, cevada, aveia, trigo sarraceno, os derivados (pães, massas, bebida de cereais como arroz, aveia) e tubérculos (batatas)

Leguminosas: Feijões, grão de bico, soja e seus derivados (tofu, tempê, bebida de soja).

Hortaliças ou legumes e verduras: Vegetais acessíveis no Brasil.

Frutas: Frutas acessíveis no Brasil

Castanhas e oleaginosas: Amêndoas, linhaça, avelã, amendoim, semente de abóbora, semente de girassol e nozes.

Gorduras: Azeite, óleo de linhaça para manter uma razão ótima de n-6:n-3

Além disso, foi criado mais dois grupos transversais incluindo alimentos dos grupos anteriores:

-O grupo dos alimentos ricos em cálcio, de todos os grupos anteriores, exceto gorduras.

-O grupo de alimentos ricos em ômega-3, incluindo alimentos ricos em ômega-3 do

grupos das gorduras, oleaginosas, castanhas e sementes.

No entanto, existem mais alimentos que podem ser usados no dia a dia. Assim, incluímos mais escolhas para os grupos (Tabela 1). No entanto, sugerimos que escolha principalmente os alimentos listados aqui por terem um perfil nutricional mais favorável.

Cálculo do tamanho da porção

O perfil nutricional de todos os alimentos selecionados foram obtidos da tabela da US Department of Agriculture (USDA). Foi calculado o tamanho de cada porção de diferentes alimentos do mesmo grupo, para que fossem isocalóricos, garantindo ao mesmo tempo a facilidade de utilização (Figura 1). Isto permitiu obter a composição nutricional média de uma porção para cada grupo.

Número de porções

Para cada grupo, foi estimado o número de porções necessárias para satisfazer as recomendações das DRIs. Para diferentes necessidades calóricas (1200 kcal a 3200 kcal para adulto e 1800 a 3200 kcal para grávidas e lactantes), a quantidade de comida sugerida para cada grupo é expressada com um número diário de porções para consumir. (Tabela 2)

A Tabela 3 mostra a composição nutricional dos cardápios propostos. A diferença entre as necessidades energéticas totais e a energia fornecida a adequação nutricional é considerada como calorias adicionais, a serem utilizadas de acordo com a escolha pessoal.

Gráficos

O Meu Prato Vegetariano é dividido em 6 áreas, representando os 6 principais grupos de alimentos, mais os grupos transversais. Ressaltamos a presença de nutrientes considerado crítico em todas as fases da vida: Vitamina B12 e D, cálcio e ômega 3. (Figura 2 A). As áreas das fatias são iguais porque não representam a quantidade real de alimentos a consumir, que varia de acordo com as diferentes ingestões calóricas.

O grupo dos alimentos ricos em cálcio é representado como um arco que abrange todos os grupos alimentares, exceto as gorduras, enquanto o grupo alimentar rico em ômega-3 é representado como um arco que inclui parte das oleaginosas, castanhas e sementes e dos grupos das gorduras.

Vitamina B12 e D estão no centro do prato. Calorias adicionais são representadas por uma pequena fatia do prato. Também há 3 outros pratos para o 2º, 3º trimestre gestacional e para a lactação (Figura 2B). As suas áreas em fatias são proporcionais à quantidade de alimentos para acrescentar, o que varia de acordo com as fases, mas não entre as diferentes ingestões calóricas.

Tabela 1 - Grupos alimentares, porções e medidas caseiras

Grupo de alimento	Alimentos	Porção	Medida caseira
Cereais	Arroz Milho Trigo Aveia Centeio Painço Quinoa	30g (cru)	2 e 1/4 colheres de sopa (cru)
		80g (cozido)	4 colheres de sopa cheia (cozido)
	Farinhas	30g	2 colheres de sopa
	Macarrão Couscous Triguilho	30g (cru)	1/3 xícara (cru)
		80g (cozido)	1/2 prato raso (cozido)
	Pipoca Cereal matinal	30g 30g	1 prato fundo 6 colheres de sobremesa rasa
	Bebida à base de cereais	200ml	1 copo
	Batatas	120g	1 unidade média
Proteínas	Leguminosas	30g (cru)	5 colheres de sopa (Feijões/Ervilha)
		80g (cozido)	8 colheres de sopa (Grão de bico) 8 colheres de sobremesa cheia (Proteína de soja hidratada) 8 colheres de sopa (Soja em grão)
	Tofu Tempê	80g	4 pedaços médios (tofu) 5 fatias (tempê)
	Alimentos análogos à carne (com soja ou glúten)	30g	1 unidade

	Leite de soja (enriquecido de cálcio)	200ml	3/4 copo médio de 240ml
	logurte de soja	125ml	1/2 copo grande
Vegetais	Verdes escuros Alaranjados Amiláceos Outros	100g	5 colheres de sopa 5 colheres de sopa (cozido) 1,5 colher de "arroz"
Frutas	Frescas/in natura Cozidas Secas Suco	150g 150g 30g 150ml	1 unidade média/ 2 fatias médias 1 unidade média 1,5 colher de sopa 1 copo americano
Castanha e oleaginosas	Castanhas ou sementes Pasta de oleaginosa	30g	3 colheres de sopa
Óleos	Óleos Maionese	5g	1 colher de sobremesa nivelada 1/3 colher de sobremesa
Ricos em ômega 3	Óleo de linhaça Semente de linhaça moída Semente de chia Nozes	5g 10g 15g 30g	1 colher de sobremesa nivelada 3,5 colheres de sobremesa 1 colher de sopa cheia 6 unidades

Tabela de porções com medidas caseiras e quantidade de cálcio

Grupo de alimento	Alimentos	Porção	Medida caseira
Cereais	Pão francês (26,4mg) Pão integral (10,8mg)	25g	1 fatia
	Arroz integral (8,0mg) Macarrão (6,3mg)	30g (cru)	2 1/4 colheres de sopa (cru)
	Pipoca (3,0mg)	80g (cozido)	6,5 colheres de sopa (cozido)
	Bebida de cereais (enriquecido com cálcio)	200ml	1 copo
	Batatas (12,1mg)	120g	1 unidade média

Proteínas	Leguminosas (101,6mg*)	30g (cru) 80g (cozido)	5 colheres de sopa (Feijões/Ervilha) 8 colheres de sopa (Grão de bico) 5 colheres de sopa cheia (Proteínas de soja hidratada) 8 colheres de sopa (Soja em grão)
	Tofu (63,2mg) Tempê	80g	4 pedaços médios (tofu) 5 fatias (tempê)
	Alimentos análogos à carne (com soja ou glúten) (73,1mg)	30g	1 unidade/ 3 fatias
	Bebida de soja (enriquecido de cálcio 240mg)	200ml	3/4 copo médio
Vegetais	Brócolis cozido (72mg)	50g	1 pires de chá raso
	rúcula (160mg)	22g	1 pires de chá cheio
	chicória (150mg)	27g	1 pires de chá cheio
	agrião d'água (170mg)	18g	1 pires de chá raso
	Suco de couve (30,6mg)	200ml	3/4 de copo médio
Frutas	Frescas/in natura	150g	1 unidade/2 fatias média
	Cozidas ou cortadas	150g	1 unidade média
	Secas (figo 84mg)	30g	3 colheres de sopa
	Suco	150ml	1 copo americano
Oleaginosas	Oleaginosas, castanhas ou sementes (amêndoas 71mg, gergelim 293mg)	30g	3 colheres de sopa
	Pasta de oleaginosa (amêndoas 71mg, gergelim 293mg)		
Gorduras	Óleos (0mg), Maionese (não informado), margarina cremosa (0,5mg)	5g	1 colher de sobremesa nivelada 1/3 colher de sobremesa
Alimentos ricos em cálcio	Água mineral, 300mg/L de cálcio (105mg)	350ml	1 copo grande
Ricos em ômega 3	Óleo de linhaça (0,1mg)	5g	1 colher de sobremesa nivelada
	Semente de linhaça (26,7mg)	10g	3,5 colheres de sobremesa
	Semente de chia (97,4 mg)	15g	1 colher de sopa cheia
	Nozes (30mg)	30g	6 unidades

*média da quantidade de cálcio nos alimentos

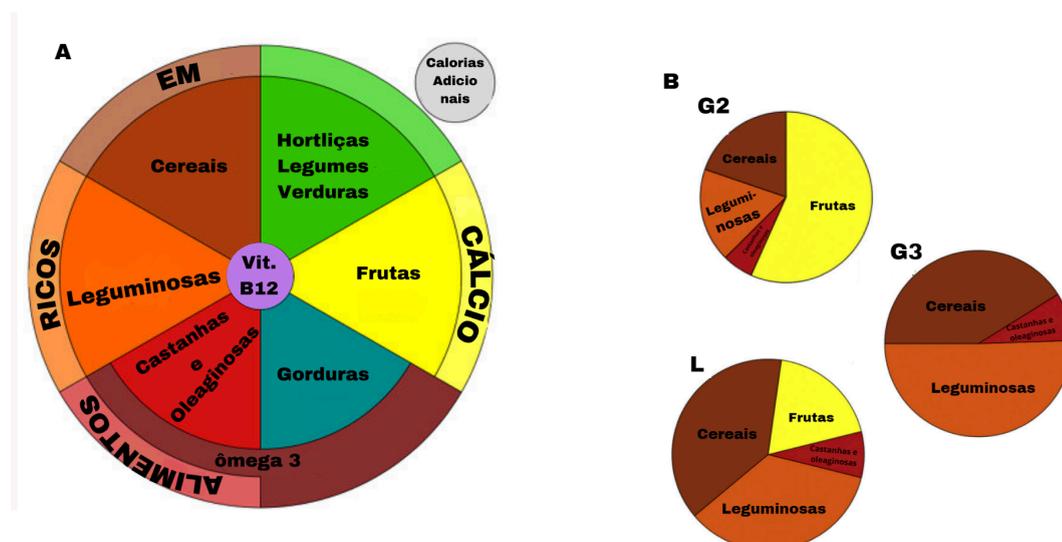


Figura 2

Tabela 2 - Número de porções

Kcal	Cereais	Leguminosas	Vegetais	Frutas	Castanhas e Oleaginosas	Gorduras	Alimentos ricos em cálcio	Alimentos ricos em ômega 3	Calorias essenciais	Calorias adicionais
Meu Prato Vegetariano para adultos										
1200	5	3	6	1	1	1	6	2	1153	47
1400	7	3	6	1	1	1	6	2	1343	57
1600	8	3	6	1,5	1,5	1	6	2	1548	52
1800	9	3	6	2	2	1	6	2	1754	46
2000	10	3	6	2,5	2	2	6	2	1926	74
2200	11	3	6	3	2,5	2	6	2	2131	69
2400	12	3	6	3	3	2	6	2	2304	96
2600	13	3	6	3,5	3	3	6	2	2476	124
2800	14	3	6	4	3	4	6	2	2648	152
3000	15	3	6	4,5	3	5	6	2	2821	179
3200	16	3	6	5	3	6	6	2	2993	207
Meu Prato vegetariano para a Gestação e Lactação										
1800	9	3	6	2	2	2	6	2	1798	2
2000	10	3	6	2,5	2	3	6	2	1971	29
2200	11	3	6	3	2	4	6	2	2143	57
2400	12	3	6	3	2,5	5	6	2	2361	39

2600	13	3	6	3,5	2,5	6	6	2	2533	67
2800	14	3	6	4	2,5	7	6	2	2705	95
3000	15	3	6	4,5	3	8	6	2	2955	45
3200	16	3	6	5	3	9	6	2	3128	72
Porção adicional, 2º trimestre gestacional										
260	0,5	0,5	0	1	0,5	0	-	-	235	35
Porção adicional, 3º trimestre gestacional										
500	1,5	2	0	0	1	0	-	-	484	16
Porção adicional, lactação										
500	1,5	1,5	0	0,5	1	0	-	-	469	31

Tabela 3 - Composição nutricional

Kcal	Carboi- dratos (g)	Carboi- dratos (%)	Proteí- nas (g)	Proteí- nas (%)	Lipí- dios (g)	Lipí- dios (%)	Cácio (mg)	Ferr o (mg)	Zinco (mg)	Tiamina (mg)	Ribofla- vina (mg)	Vitami- na B-3 (mg)	Fibras (g)
Composição nutricional do Meu Prato Vegetariano para adultos													
1200	165	55	60	20	32	24	798	20	10	1,8	1,7	16,1	44
1400	205	59	66	19	34	22	858	22	12	2,1	1,7	19,4	48
1600	233	58	72	18	43	24	925	24	13	2,4	1,8	21,4	55
1800	261	58	79	17	51	25	993	26	15	2,6	1,9	24	61
2000	289	58	82	16	57	26	1039	27	16	2,8	2	25	65
2200	317	58	88	16	65	27	1107	29	17	3	2,1	27	71
2400	337	56	94	16	73	27	1158	30	19	3,2	2,1	29	77
2600	365	56	98	15	79	27	1204	31	20	3,4	2,2	31	80
2800	392	56	101	14	85	27	1251	33	20	3,6	2,3	33	84
3000	420	56	104	14	91	27	1297	34	21	2,8	2,3	35	87
3200	447	56	108	13	98	27	1344	35	22	3,9	2,4	37	91
DRI's	130	45-65	46-56	10-30	ND	20-35	1000	8-1 8	8-11	1,1-1, 2	1,1-13	14-16	25-3 8
Composição nutricional para o Meu Prato vegetariano para a Gestação e Lactação													
1800	261	58	79	17	56	28	993	26	15	2,6	1,9	24	61
2000	289	58	82	16	61	28	1039	27	16	2,8	2	25	65

2200	316	58	85	16	68	28	1086	28	16	3	2,1	27	68
2400	337	56	91	15	81	30	1137	30	18	3,2	2,1	29	73
2600	364	56	95	15	87	30	1183	31	19	3,3	2,2	31	77
2800	392	56	98	14	93	30	1230	32	19	3,5	2,3	33	80
3000	420	56	104	14	106	32	1297	34	21	2,8	2,3	35	87
3200	447	56	108	13	113	32	1344	35	22	2,9	2,4	37	91
			46-99/6				1000/	27/9	11/	1,4/	1,4/		
DRI's	130	45-60	7-94	-	-	20-35	1000	,0	12,0	1,4	1,6	18/17	28/29
Composição nutricional da porção adicional, 2º trimestre gestacional													
260	30	50	20	16,5	9	33,5	109	3	2	0,3	0,2	2	8
Composição nutricional da porção adicional, 3º trimestre gestacional													
500	51	41	28	23	20	36	246	7	5	0,6	0,4	4	16
Composição nutricional da porção adicional, lactação													
500	53	44	24	20	19	36	223	6	4	0,6	0,4	4	16

Uso do Meu Prato Vegetariano

Adultos

O Meu Prato Vegetariano sugere o consumo diário de uma quantidade fixa de alimentos dos seis grupos principais. A ênfase numa variedade de alimentos vegetais, juntamente com a atenção dada a certos nutrientes críticos, são as recomendações mais importantes para atingir a adequação da dieta. Para não ocorrer o consumo de mais alimentos densos em nutrientes e para maximizar a conversão endógena de ômega 3, as gorduras foram selecionadas e limitadas. Sugere-se o consumo principal de óleo de linhaça e azeite. Uma vez satisfeitas as necessidades nutricionais, as calorias discricionárias podem ser consumidas como calorias vazias.

Gestação e Lactação

A estrutura básica do Meu Prato Vegetariano é comum em todas as fases da vida, mas algumas são necessárias fazer adaptações para satisfazer as DRIs como na gravidez e lactação. Para satisfazer o gradual aumento das necessidades de energia

e proteínas que ocorrem a partir do 2º trimestre de gravidez, previmos as seguintes adaptações:

No Meu Prato Vegetariano principal para a gestação e lactação, a ser seguido desde o início da gravidez até ao fim da amamentação exclusiva, aumentamos as calorias essenciais ao aumentar o número de porções de gorduras e reduzindo castanhas, oleaginosas e sementes, de modo a não exceder o limite superior de gorduras.

Para satisfazer plenamente as necessidades energéticas e proteicas necessárias para o 2º e 3º trimestre de gravidez e na lactação, acrescentamos ao Meu Prato Vegetariano principal da gravidez e lactação três pratos menores adicionais, constituídos por porções adicionais de alimentos (Tabela 1).

Desde o início da gravidez, as DRIs também estabelecem um aumento nas necessidades de micronutrientes, que são constantes durante toda a gravidez, enquanto que durante a lactação as necessidades de cálcio e ferro diminuem.

Manejo dos nutrientes críticos no Meu Prato Vegetariano

Os nutrientes preocupantes, cuja ingestão alimentar é essencial para que a dieta baseada em plantas seja equilibrada, são descritos na primeira parte desta seção como Recomendações específicas do Meu Prato Vegetariano.

Discutiremos em breve na segunda parte desta seção outros nutrientes, que podem ser motivo de preocupação principalmente em mulheres grávidas e lactantes e são portanto consideradas apenas nas adaptações do Meu Prato Vegetariano para essas fases.

Nutriente de preocupação: Recomendações específicas

Cálcio e vitamina D

Todos os grupos alimentares no Meu Prato Vegetariano, exceto para o grupo das gorduras, contêm alimentos ricos em cálcio, como listado na Figura 1. A água também representa uma boa fonte de cálcio, de modo a que a água mineral (teor de cálcio aproximadamente 350 mg/L) pode contribuir significativamente para o teor de cálcio da dieta, especialmente se for difícil atingir as recomendações das DRIs.

(Figura 1)

Uma porção de alimentos ricos em cálcio fornece uma média de 125 mg de cálcio. Embora o Meu Prato Vegetariano sugira incluir seis porções de alimentos ricos em cálcio diariamente, porém para adultos e mulheres lactantes com necessidades energéticas acima de 1800 a 2000 kcal não é necessário consumir essas porções. Nessas situações, as quantidades necessárias de cálcio podem ser fornecidas a partir da variedade de alimentos incluídos na dieta. Grávidas, cujas necessidades são de 1000 a 1300 mg/dia de cálcio, devem aderir a essa recomendação quando as suas necessidades calóricas estão abaixo 2400 kcal.

Embora alguns alimentos vegetais (cogumelos) possam conter pequenas quantidades de vitamina D, o seu estado é pouco afetado pela dieta, porque depende principalmente da exposição solar e da suplementação. A suplementação deve ser sempre considerada em indivíduos, independentemente do tipo de dieta, com pouca ou nenhuma exposição à luz solar, após avaliação da vitamina D sanguínea por um profissional da saúde.

Ômega 3

De acordo com as DRI os ácidos graxos n-3, ômega 3, devem representar 0,5% a 2% da energia total e devem incluir 250mg de DHA, que também pode ser convertido de forma endógena a partir do ácido alfa linoleico (ALA). Duas porções de alimentos ricos em ômega 3 do Meu Prato Vegetariano podem satisfazer essas recomendações fornecendo a quantidade de ácido alfa linoléico para converter em DHA e também graças a baixa relação de ômega 6:ômega 3 dos cardápios sugeridos (de 2,72:1 a 3,13:1 para adultos e 2,80:1 a 3,08:1 para gestação e lactação). Mulheres grávidas e lactantes requerem uma fonte confiável de DHA pré-formada, devido ao aumento das suas necessidades. Sugere-se que nessas fases, faça o acompanhamento com um profissional da saúde para avaliar a necessidade da suplementação de DHA, que pode ser derivada de algas para atingir uma ingestão diária de 100 a 200 mg.

Vitamina B12

Não se encontra vitamina B12 ativa nos alimentos de origem vegetal: produtos

fermentados e as algas contêm formas análogas inativas da B12, também a concentração de B12 nesses alimentos é muito baixa para satisfazer as necessidades. De fato, evidências recentes sugerem que não só os veganos, cuja dieta é 100% à base de plantas, mas também ovolactovegetarianos, cuja dieta inclui produtos lácteos e ovos, estão em risco de desenvolver deficiência de B12.

O Meu Prato Vegetariano sugere que todos os vegetarianos supram suas necessidades de vitamina B12 por meio da suplementação, porque no Brasil, alimentos fortificados não são comuns ainda. No prato do Meu Prato Vegetariano a vitamina B12 aparece no centro para destacar a sua importância em uma alimentação vegetariana bem balanceada.

Outros nutrientes

Proteínas

A proteína tem sido considerada há muito tempo um nutriente crítico em dietas vegetarianas, porque as proteínas dos alimentos vegetais apresentam os aminoácidos limitantes. Embora frequentemente referidas como incompletas, as proteínas de origem vegetal, quando se tem uma variedade de alimentos, contêm todos os aminoácidos essenciais. Dietas vegetarianas bem planejadas já cumprem ou até mesmo ultrapassam a recomendação quando a ingestão energética é adequada. A ingestão de proteínas é preocupante durante a gravidez e a lactação, quando ocorre um aumento das necessidades totais de energia e proteínas. Para lidar com essa situação, o Meu Prato Vegetariano adaptado para essa fase da vida propõe porções adicionais para o 2º e 3º trimestres de gravidez e para a lactação.

Ferro

Embora as dietas vegetarianas contenham geralmente mais ferro do que as dietas onívoras, esse nutriente é ainda considerado crítico devido à menor biodisponibilidade do ferro não heme de alimentos vegetais.

A biodisponibilidade do ferro dos alimentos de origem vegetal variam de 1% a 34% de acordo com potenciadores e inibidores (como fitatos) na dieta, enquanto a absorção de ferro heme varia de 15% a 35%. Alguns métodos como o demolho, germinação, cocção e fermentação podem minimizar o conteúdo de fitato dos alimentos; e a presença de vitamina C na refeição pode aumentar a biodisponibilidade do ferro não heme.

Vegetarianos apresentam taxas similares de anemia por deficiência de ferro e níveis normais de ferro quando comparados aos onívoros. Vegetarianos apresentam menor nível sérico de ferritina, o que mostra ser protetor contra as doenças cardiometabólicas. Durante a gravidez, as necessidades de ferro aumentam para satisfazer as necessidades da formação do feto e o aumento da massa sanguínea materna. A adaptação do Meu Prato Vegetariano para a gestação pode responder a esse aumento na necessidade.

Zinco

Cereais, leguminosas, castanhas e oleaginosas e sementes têm boas quantidades de zinco, mas a alta quantidade de fibras e fitato na alimentação vegetariana pode diminuir a biodisponibilidade.

Iodo

As algas marinhas são um alimento popular entre alguns vegetarianos, mas o seu conteúdo de iodo é altamente variável, e mesmo um pequeno consumo pode facilmente exceder as necessidades de iodo, tornando-se arriscado. Por esta razão, o Meu Prato Vegetariano sugere não confiar nesta fonte. A fonte mais conveniente de iodo nas dietas vegetarianas é o sal iodado, porque 6 colheres de café (6 g) para adultos e em média 10 colheres de café (10,2 g) para grávidas e mulheres lactantes fornece 100% das DRI.

2.

Tabela de nutrientes chaves

CÁLCIO			
Recomendação= 1000mg 5-10% = 50 - 100mg			
Nº do aliment o na tabela	Leguminosa		
16109	Soja	3 c.servir (80g)	82, 54
16421	PTS	3 c.s (80g)	291 ,1
Castanhas e oleaginosas			

12061	Amêndoas	30 uni (30g)	83,63
12220	S. linhaça	2,5 cs (30g)	77,84
12006	S.chia	4 cs (30g)	190,87
12024	S.gergelim	3 cs (30g)	297,58
Frutas			
168*	Açaí	1,5 concha (150g)	53,03
9200	Laranja	1,5 uni p (150g)	60
9218	Tangerina	1,5 uni p (150g)	55,5
9148	Kiwi	1,5 uni p (150g)	51
9287	Figo	3 uni (150g)	84

ZINCO			
Recomendação 8*** e 11**** mg 5-10% = 0,4-0,8mg / 0,55mg- 1,1mg			
N° do alimento na tabela	Leguminosa		
11305	Ervilha	3 cs (80g)	0,96
16057	Grão de bico	3,5 cs (80g)	1,23
16070	Lentilha	0,5 concha (80g)	1,02
16109	Soja	3 c.servir (80g)	0,93
16421	PTS	3 cs (80g)	0,78
11032	Feijão	0,5 concha M (80g)	0,64
16162	Tofu	80g	0,49
Cereais			
20037	Arroz integral	1 c. servir cheia	0,51
20033	Aveia	2cs cheia (30g)	0,96
20137	Quinoa	5 cs (80g)	0,88
20002	Amaranto	0,4 xíc. (80g)	0,69
20016	Farinha de milho	2,5 cs (30g)	0,52

34*	Farinha de rosca	(30g)	0,51
Castanhas e oleaginosas			
12078	Castanha do Pará	7,5 uni. (30g)	1,3
12085	Castanha de caju	12 uni (30g)	1,72
12155	Nozes	6 uni (30g)	0,94
12061	Amêndoas	30 uni (30g)	0,97
16390	Amendoim	1,5 cs cheia (30g)	0,84
12220	S. linhaça	2,5 cs (30g)	1,32
12006	S.chia	4 cs (30g)	1,39
12039	S.girassol	3 cs (30g)	1,59
12014	S.abóbora	3 cs (30g)	2,39
12024	S.gergelim	3 cs (30g)	2,15
Frutas			
168*	Açaí	1,5 concha (150g)	0,4
11976	Banana	2 uni. (150g)	0,38

***Recomendação para o sexo feminino

****Recomendação para o sexo masculino

FERRO			
Recomendação: 8**** e 18*** mg 5-10% = 0,4 - 0,8 mg / 0,9 mg-1,8 mg			
Nº do alimento na tabela	Leguminosa		
11305	Ervilha	3 cs (80g)	1,24
16057	Grão de bico	3,5 cs (80g)	2,33
16070	Lentilha	0,5 concha (80g)	2,67
16109	Soja	3 c.servir (80g)	4,16
16421	PTS	3 cs (80g)	8,64
11032	Feijão	0,5 concha M (80g)	1,97
16162	Tofu	80g	0,83
Cereais			

20051	Arroz	1 c. servir cheia	1,19
20037	Arroz integral	1 c. servir cheia	0,34
20033	Aveia	2cs cheia (30g)	1,67
C0834A**	Macarrão	1,6 cs (80g)	1,12
20137	Quinoa	5 cs (80g)	1,2
20002	Amaranto	0,4 xíc. (80g)	1,69
20032	Painço	0,4 xíc (80g)	0,51
20016	Farinha de milho	2,5 cs (30g)	0,72
34*	Farinha de rosca	(30g)	2,05
Castanhas e oleaginosa			
12078	Castanha do Pará	7,5 uni. (30g)	0,74
12085	Castanha de caju	12 uni (30g)	1,84
12155	Nozes	6 uni (30g)	0,89
12061	Amêndoas	30 uni (30g)	1,15
16390	Amendoim	1,5 cs cheia (30g)	0,48
12220	S. linhaça	2,5 cs (30g)	1,75
12006	S.chia	4 cs (30g)	2,34
12039	S.girassol	3 cs (30g)	2,05
12014	S.abóbora	3 cs (30g)	2,7
12024	S.gergelim	3 cs (30g)	4,44
Hortaliças			
11162	Couve	1 cs cheia (20g)	0,75
	Espinafre	1 cs (25g)	0,9
	Brócolis cozido	1 pires (75g)	0,51
Frutas			
9266	Abacaxi	2 fatias m(150g)	0,44
168*	Açaí	1,5 concha (150g)	0,65
11976	Banana	2 uni. (150g)	0,69

9226	Mamão papaia	1/2 uni (150g)	0,38
9148	Kiwi	1,5 uni p (150g)	0,47
9287	Figo	3 uni (150g)	0,45

***Recomendação para o sexo feminino

****Recomendação para o sexo masculino

PROTEÍNA			
Recomendação: 46-56 mg 5-10% = 2,3 - 4,6 mg			
N° do alimento na tabela	Leguminosa		
11305	Ervilha	3 cs (80g)	4,31
16057	Grão de bico	3,5 cs (80g)	7,13
16070	Lentilha	0,5 concha (80g)	7,3
16109	Soja	3 c.servir (80g)	13,47
16421	PTS	3 cs (80g)	51,2
11032	Feijão	0,5 concha M (80g)	5,48
16162	Tofu	80g	5,54
Cereais			
20033	Aveia	2cs cheia (30g)	5,34
C0834A**	Macarrão	1,6 cs (80g)	2,83
20137	Quinoa	5 cs (80g)	3,56
20002	Amaranto	0,4 xíc. (80g)	3,05
20032	Painço	0,4 xíc (80g)	2,83
20016	Farinha de milho	2,5 cs (30g)	2,9
34*	Farinha de rosca	(30g)	3,47
Castanhas e oleaginosas			
12078	Castanha do para	7,5 uni. (30g)	4,35
12085	Castanha de caju	12 uni (30g)	4,69
12155	Nozes	6 uni (30g)	4,66
12061	Amêndoas	30 uni (30g)	6,57

16390	Amendoim	1,5 cs cheia (30g)	7,38
12220	S. linhaça	2,5 cs (30g)	5,58
12006	S.chia	4 cs (30g)	5
12039	S.girassol	3 cs (30g)	5,17
12014	S.abóbora	3 cs (30g)	9,25
12024	S.gergelim	3 cs (30g)	5,1
Frutas			
168*	Açaí	1,5 concha (150g)	1,2
11976	Banana	2 uni. (150g)	2,29

Ômega 3			
Recomendação: 250mg 5%-10% = 12,5 - 25,0 mg			
Nº do alimento na tabela	Leguminosa		
16109	Soja	3 c.servir (80g)	0,48
16421	PTS	3 cs (80g)	0,02
Cereais			
20137	Quinoa	5 cs (80g)	0,7
20032	Painço	0,4 xíc (80g)	0,02
Castanhas e oleaginosas			
12078	Castanha do para	7,5 uni. (30g)	0,01
12085	Castanha de caju	12 uni (30g)	0,05
12155	Nozes	6 uni (30g)	2,78
16390	Amendoim	1,5 cs cheia (30g)	0,01
12220	S. linhaça	2,5 cs (30g)	6,96
12006	S.chia	4 cs (30g)	5,39
12039	S.girassol	3 cs (30g)	0,02
12014	S.abóbora	3 cs (30g)	0,04
12024	S.gergelim	3 cs (30g)	0,11
Frutas			

168*	Açaí	1,5 concha (150g)	0,03
------	------	-------------------	------

Legenda: c.Servir = colher de servir ; cs = colher de sopa; xíc. = xícara; uni. = unidade; p = pequeno; M= média. S.= semente

*Tabela TACO ** Tabela TBCA

3.

Questionário de informações pessoais

Título da Pesquisa: Percepções de nutricionistas sobre o guia alimentar VegPlate adaptado transculturalmente para a população brasileira (Meu Prato Vegetariano)

Nome dos pesquisadores: Tatiana Consoli Nannetti Dias; Julicristie Machado de Oliveira

1. Data do preenchimento: ____/____/____ Pesquisador(a) responsável:
Tatiana C. N. Dias, Mestranda, PPG/CNEM/FCA/Unicamp
2. Nome: _____ Data da Nascimento: ____/____/____
3. Instituição de graduação _____ Ano de formação _____
4. Cidades onde atua como Nutricionista: _____
- A. Tipo de atendimento: A. Particular B. Convênio C. Setor público D.
Outro: _____
5. Qual o tempo médio de duração da sua consulta (em min)? _____
6. Utiliza alguma abordagem/linha específica?
A. Comportamental B. Esportiva C. Emagrecimento D. Práticas Integrativas E.
Outra: _____
7. Atende algum público específico?
A. Adulto B. Idoso C. Materno-infantil D. DCNT E. Pratic.atividade física/atleta F.
Outros: _____
8. Possui alguma especialização?
A. Nutrição funcional B. Materno-infantil D. DCNT E. Pratic.atividade física/atleta F. Outros: _____

9. Cursou alguma pós graduação? Qual?

10. Cursou alguma pós-graduação no tema vegetarianismo? A. Sim B. Não

11. Participou de cursos extracurriculares sobre o tema Vegetarianismo? A. Sim
B. Não

12. Você se considera: A. Onívoro B. Ovolactovegetariano C. Vegetariano estrito
(Vegano) D. Flexitariano

Em uma escala de 1 a 5, responda às seguintes questões:

13. Como você se sente ao atender uma pessoa vegetariana estrita (vegana)?

1 - Inseguro(a)

2- Pouco inseguro(a)

3- Indiferente

4- Seguro (a)

5- Muito seguro(a)

14. O guia pode te auxiliar nos atendimentos ao público vegetariano estrito?

1 - Não

2- Pouco

3- Indiferente

4- Sim

5- Muito

15. Ter um material para se basear te daria mais segurança na orientação
nutricional?

1 - Não

2- Pouco

3- Indiferente

4- Sim

5- Muita segurança

16. Ao orientar grávidas vegetarianas (vegnas), o guia te proporciona mais segurança na orientação?

- 1 - Não
- 2- Pouco
- 3- Indiferente
- 4- Sim
- 5- Muita segurança

17. Ao orientar lactantes vegetarianas (vegnas), o guia te proporciona mais segurança na orientação?

- 1 - Não
- 2- Pouco
- 3- Indiferente
- 4- Sim
- 5- Muita segurança

18. Ao orientar crianças vegetarianas (vegnas), o guia te proporciona mais segurança na orientação?

- 1 - Não
- 2- Pouco
- 3- Indiferente
- 4- Sim
- 5- Muita segurança

Questionário de avaliação do material Meu Prato Vegetariano

Seção 1:

Avaliação do Meu Prato Vegetariano

A seguir disponibilizamos a adaptação transcultural do VegPlate, O Guia do Meu Prato Vegetariano. Após a leitura atenta de cada seção há uma avaliação do item apresentado, o qual você poderá dar uma nota de 1 a 5, sendo:

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo
- 3- Concordo parcialmente
- 4- Concordo
- 5- Concordo totalmente

Seção 2:

Introdução

Alimentação vegetariana exclui todos os tipos de carnes (carne bovina, aves, caça, frutos do mar). Pode ser ainda classificada como vegana se excluírem todos os produtos de origem animal, ovolacto-vegetariana, se ainda incluem produtos lácteos e ovos, lacto-vegetariana ou ovo-vegetariana se incluem apenas laticínios ou ovos, respectivamente. Embora as dietas vegetarianas sejam geralmente definidos pelos alimentos que excluem, a característica mais importante é que incluem uma variedade e abundância de alimentos vegetais (cereais, leguminosas, vegetais, frutas, oleaginosas e castanhas, sementes, óleos vegetais, ervas aromáticas e especiarias)

Em Dezembro 2016 a *Academy of Nutrition and Dietetics* divulgou o seu posicionamento sobre dietas vegetarianas, o qual afirma mais uma vez que dietas vegetarianas bem planejadas são adequadas para todas as fases da vida, são saudáveis e nutricionalmente adequadas, podem proporcionar benefícios para a saúde, prevenção e tratamento de doenças crônicas e estão associadas a menores danos ambientais. Desde que o primeiro Guia Alimentar Vegetariano em forma de pirâmide (VFG) foi apresentado em 1997, alguns outros guias alimentares para vegetarianos foram desenvolvidos.

Devido aos seus efeitos positivos bem documentados, as dietas vegetarianas têm ganhado popularidade em todo o mundo. Em 2018, 14% da população brasileira tem uma dieta vegetariana. No entanto, até agora não foram feitas recomendações específicas dos departamentos de saúde para o planejamento dietético para vegetarianos, embora o Guia Alimentar da População Brasileira já incentive um consumo diário de cereais integrais, leguminosas, vegetais e frutas.

Propomos o Meu Prato Vegetariano, um novo Guia alimentar para vegetarianos baseado no consumo brasileiro de acordo com as Dietary Reference Intakes (DRIs). Sendo adequado para adultos com o planejamento dietético de 1200 a 3200 kcal. Oferece também adaptações específicas para grávidas e mulheres lactantes, planejamento de 1800 a 3200 kcal mais porções adicionais para o 2° e 3° trimestres gestacional e para a lactação. O objetivo é ajudar tanto os profissionais de saúde como indivíduos vegetarianos a planejar facilmente uma alimentação vegetariana equilibrada.

Seção 3:

Seleção dos alimentos

O Meu Prato Vegetariano é baseado em 6 grupos: cereais; alimentos ricos em proteínas; hortaliças ou legumes e verduras; frutas; castanhas e oleaginosas, sementes; e gorduras. Alimentos para os cálculos foram selecionados da seguinte forma:

Cereais: Arroz, milho, trigo, cevada, aveia, trigo sarraceno, os derivados (pães, massas, bebida de cereais como arroz, aveia) e tubérculos (batatas)

Alimentos ricos em proteínas: Feijões, grão de bico, soja e seus derivados (tofu, tempê, bebida de soja).

Hortaliças ou legumes e verduras: Vegetais mais comuns no Brasil.

Frutas: Frutas mais comuns no Brasil

Castanhas e oleaginosas: Amêndoas, linhaça, avelã, amendoim, semente de abóbora, semente de girassol e nozes.

Gorduras: Azeite, óleo de linhaça para manter uma razão ótima de n-6:n-3

Além disso, foi criado mais dois grupos transversais incluindo alimentos dos grupos anteriores:

-O grupo dos alimentos ricos em cálcio, de todos os grupos anteriores, exceto gorduras.

-O grupo de alimentos ricos em ômega-3, incluindo alimentos ricos em ômega-3 do grupos das gorduras, oleaginosas, castanhas e sementes.

No entanto, existem mais alimentos que podem ser usados no dia a dia. Assim, incluímos mais escolhas para os grupos (Figura 1). No entanto, sugerimos que escolha principalmente os alimentos listados aqui por terem um perfil nutricional mais favorável.

Grupo de alimento	Alimentos	Porção	Medida caseira
Cereais	Pão francês (26,4mg) Pão integral (10,8mg)	25g	1 fatia
	Arroz integral (8,0mg) Macarrão (6,3mg)	30g (cru)	2 1/4 colheres de sopa (cru)
	Pipoca (3,0mg)	80g (cozido)	6,5 colheres de sopa (cozido)
	Bebida de cereais (enriquecido com cálcio)	200ml	1 copo
	Batatas (12,1mg)	120g	1 unidade média

Figura 1 - Tabela de porções com quantidade de cálcio

Avaliação do material:

1- Essa seção foi clara em suas informações?

- () 5- Concordo totalmente
 () 4- Concordo parcialmente
 () 3- Não concordo nem discordo
 () 2- Discordo parcialmente
 () 1-Discordo totalmente

2- Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

3- A abordagem e linguagem dessa seção é muito técnica?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

4- Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

5- As informações contidas nessa seção serão úteis na sua prática clínica?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

6- Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode ser mais fácil?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente

- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

7- As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

8- Escolha a alternativa onde está escrito parcialmente.

- Discordo
- Totalmente
- Parcialmente
- Concordo parcialmente
- Não

9- Nessa seção do documento, faltou abordar algum conteúdo?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

10- Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

Seção 4:

Cálculo do tamanho da porção e número de porções

Cálculo do tamanho da porção

O perfil nutricional de todos os alimentos selecionados foram obtidos da tabela da US Department of Agriculture (USDA). Foi calculado o tamanho de cada porção de diferentes alimentos do mesmo grupo, para que fossem isocalóricos, garantindo ao mesmo tempo a facilidade de utilização. Isto permitiu-nos obter a composição nutricional média de uma porção para cada grupo.

Número de porções

Para cada grupo, foi estimado o número de porções necessárias para satisfazer as recomendações das DRIs. Para diferentes necessidades calóricas (1200 kcal a 3200 kcal para adulto e 1800 a 3200 kcal para grávidas e lactantes), a quantidade de comida sugerida para cada grupo é expressada com um número diário de porções para consumir. (Tabela 1)

A Tabela 2 mostra a composição nutricional dos cardápios propostos. A diferença entre as necessidades energéticas totais e a energia fornecida a adequação nutricional é considerada como calorias discricionárias/adicionais, a serem utilizadas de acordo com a escolha pessoal.

Tabela 1 - Número de porções

Kcal	Cereais	Leguminosas	Vegetais	Frutas	Castanhas e Oleaginosas	Gorduras	Alimentos ricos em cálcio	Alimentos ricos em ômega 3	Calorias essenciais	Calorias adicionais
Meu Prato Vegetariano para adultos										
1200	5	3	6	1	1	1	6	2	1153	47
1400	7	3	6	1	1	1	6	2	1343	57
1600	8	3	6	1,5	1,5	1	6	2	1548	52
1800	9	3	6	2	2	1	6	2	1754	46
2000	10	3	6	2,5	2	2	6	2	1926	74
2200	11	3	6	3	2,5	2	6	2	2131	69
2400	12	3	6	3	3	2	6	2	2304	96

2600	13	3	6	3,5	3	3	6	2	2476	124
2800	14	3	6	4	3	4	6	2	2648	152
3000	15	3	6	4,5	3	5	6	2	2821	179
3200	16	3	6	5	3	6	6	2	2993	207
Meu Prato vegetariano para a Gestação e Lactação										
1800	9	3	6	2	2	2	6	2	1798	2
2000	10	3	6	2,5	2	3	6	2	1971	29
2200	11	3	6	3	2	4	6	2	2143	57
2400	12	3	6	3	2,5	5	6	2	2361	39
2600	13	3	6	3,5	2,5	6	6	2	2533	67
2800	14	3	6	4	2,5	7	6	2	2705	95
3000	15	3	6	4,5	3	8	6	2	2955	45
3200	16	3	6	5	3	9	6	2	3128	72
Porção adicional, 2º trimestre gestacional										
260	0,5	0,5	0	1	0,5	0	-	-	235	35
Porção adicional, 3º trimestre gestacional										
500	1,5	2	0	0	1	0	-	-	484	16
Porção adicional, lactação										
500	1,5	1,5	0	0,5	1	0	-	-	469	31

Tabela 2 - Composição nutricional

Kcal	Carboi- dratos (g)	Carboi- dratos (%)	Proteí- nas (g)	Proteí- nas (%)	Lipí- dios (g)	Lipí- dios (%)	Cácio (mg)	Ferr o (mg)	Zinco (mg)	Tiamina (mg)	Ribofla- vina (mg)	Vítami- na B-3 (mg)	Fibras (g)
Composição nutricional do Meu Prato Vegetariano para adultos													
1200	165	55	60	20	32	24	798	20	10	1,8	1,7	16,1	44
1400	205	59	66	19	34	22	858	22	12	2,1	1,7	19,4	48
1600	233	58	72	18	43	24	925	24	13	2,4	1,8	21,4	55
1800	261	58	79	17	51	25	993	26	15	2,6	1,9	24	61
2000	289	58	82	16	57	26	1039	27	16	2,8	2	25	65
2200	317	58	88	16	65	27	1107	29	17	3	2,1	27	71
2400	337	56	94	16	73	27	1158	30	19	3,2	2,1	29	77

2600	365	56	98	15	79	27	1204	31	20	3,4	2,2	31	80
2800	392	56	101	14	85	27	1251	33	20	3,6	2,3	33	84
3000	420	56	104	14	91	27	1297	34	21	2,8	2,3	35	87
3200	447	56	108	13	98	27	1344	35	22	3,9	2,4	37	91
DRI's	130	45-65	46-56	10-30	ND	20-35	1000	8-1	8-11	1,1-1,2	1,1-1,3	14-16	25-38
Composição nutricional para o Meu Prato vegetariano para a Gestação e Lactação													
1800	261	58	79	17	56	28	993	26	15	2,6	1,9	24	61
2000	289	58	82	16	61	28	1039	27	16	2,8	2	25	65
2200	316	58	85	16	68	28	1086	28	16	3	2,1	27	68
2400	337	56	91	15	81	30	1137	30	18	3,2	2,1	29	73
2600	364	56	95	15	87	30	1183	31	19	3,3	2,2	31	77
2800	392	56	98	14	93	30	1230	32	19	3,5	2,3	33	80
3000	420	56	104	14	106	32	1297	34	21	2,8	2,3	35	87
3200	447	56	108	13	113	32	1344	35	22	2,9	2,4	37	91
DRI's	130	45-60	46-99/6 7-94	-	-	20-35	1000/1000	27/9 ,0	11/ 12,0	1,4/ 1,4	1,4/ 1,6	18/17	28/29
Composição nutricional da porção adicional, 2º trimestre gestacional													
260	30	50	20	16,5	9	33,5	109	3	2	0,3	0,2	2	8
Composição nutricional da porção adicional, 3º trimestre gestacional													
500	51	41	28	23	20	36	246	7	5	0,6	0,4	4	16
Composição nutricional da porção adicional, lactação													
500	53	44	24	20	19	36	223	6	4	0,6	0,4	4	16

Avaliação do material:

1- Essa seção foi clara em suas informações?

- () 1- Discordo totalmente
 () 2- Discordo parcialmente
 () 3- Não concordo nem discordo
 () 4- Concordo parcialmente
 () 5- Concordo totalmente

2- Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

3- A abordagem e linguagem dessa seção é muito técnica?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

4- As informações contidas nessa seção serão úteis na sua prática clínica?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

5- Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

6- Escolha a alternativa número 6

- 5
- 9
- 6
- 1

() 12

7- Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil?

- () 5- Concordo totalmente
- () 4- Concordo parcialmente
- () 3- Não concordo nem discordo
- () 2- Discordo parcialmente
- () 1-Discordo totalmente

8- As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil?

- () 1-Discordo totalmente
- () 2- Discordo parcialmente
- () 3- Não concordo nem discordo
- () 4- Concordo parcialmente
- () 5- Concordo totalmente

9- Nessa seção do documento, faltou abordar algum conteúdo?

- () 1-Discordo totalmente
- () 2- Discordo parcialmente
- () 3- Não concordo nem discordo
- () 4- Concordo parcialmente
- () 5- Concordo totalmente

10- Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)?

- () 5- Concordo totalmente
- () 4- Concordo parcialmente
- () 3- Não concordo nem discordo
- () 2- Discordo parcialmente
- () 1-Discordo totalmente

Seção 5:

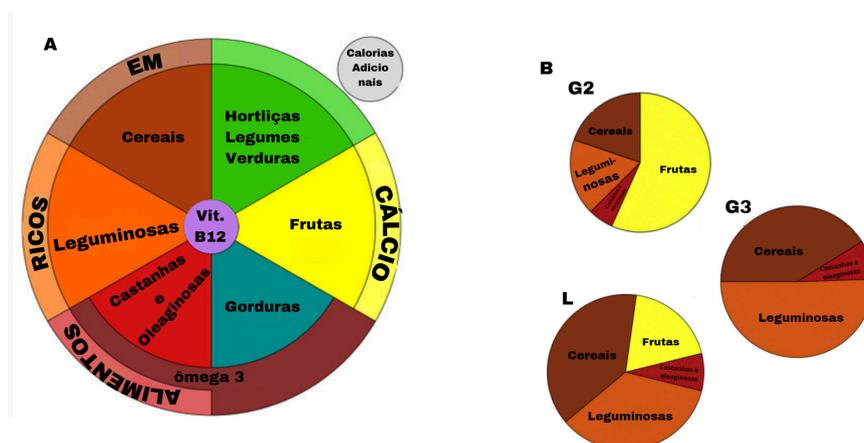
Gráficos

O Meu Prato Vegetariano é dividido em 6 áreas, representando os 6 principais grupos de alimentos, mais os grupos transversais. Ressaltamos a presença de nutrientes considerado crítico em todas as fases da vida: Vitamina B12 e D, cálcio e ômega 3. (Figura 2 A). As áreas das fatias são iguais porque não representam a quantidade real de alimentos a consumir, que varia de acordo com as diferentes ingestões calóricas.

O grupo dos alimentos ricos em cálcio é representado como um arco que abrange todos os grupos alimentares, exceto as gorduras, enquanto o grupo alimentar rico em ômega-3 é representado como um arco que inclui parte das oleaginosas, castanhas e sementes e dos grupos das gorduras.

Vitamina B12 e D estão no centro do prato. Calorias discretórias são representadas por uma pequena fatia do prato. Também há 3 outros pratos para o 2º, 3º trimestre gestacional e para a lactação (Figura 2B). As suas áreas em fatias são proporcionais à quantidade de alimentos para acrescentar, o que varia de acordo com as fases, mas não entre as diferentes ingestões calóricas.

Figura 2



Avaliação do material:

1- Essa seção foi clara em suas informações?

() 1-Discordo totalmente

() 2- Discordo parcialmente

3- Não concordo nem discordo

4- Concordo parcialmente

5- Concordo totalmente

2- Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento?

5- Concordo totalmente

4- Concordo parcialmente

3- Não concordo nem discordo

2- Discordo parcialmente

1-Discordo totalmente

3- A abordagem e linguagem dessa seção é muito técnica?

1-Discordo totalmente

2- Discordo parcialmente

3- Não concordo nem discordo

4- Concordo parcialmente

5- Concordo totalmente

4- As informações contidas nessa seção serão úteis na sua prática clínica?

1-Discordo totalmente

2- Discordo parcialmente

3- Não concordo nem discordo

4- Concordo parcialmente

5- Concordo totalmente

5- Escolha a alternativa que está escrito cálcio

Ferro

Ômega-3

Cálcio

Vitamina B12

6- Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado?

5- Concordo totalmente

4- Concordo parcialmente

- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

7- Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

8- As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

9- Nessa seção do documento, faltou abordar algum conteúdo?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

10- Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

Seção 6:

Uso do Meu Prato Vegetariano

Adultos

O Meu Prato Vegetariano sugere o consumo diário de uma quantidade fixa de alimentos dos seis grupos principais. A ênfase numa variedade de alimentos vegetais, juntamente com a atenção dada a certos nutrientes críticos, são as recomendações mais importantes para atingir a adequação da dieta. Para não ocorrer o consumo de mais alimentos densos em nutrientes e para maximizar a conversão endógena de ômega 3, as gorduras foram selecionadas e limitadas. Sugere-se o consumo principal de óleo de linhaça e azeite. Uma vez satisfeitas as necessidades nutricionais, as calorias discricionárias podem ser consumidas como calorias vazias.

Gestação e Lactação

A estrutura básica do Meu Prato Vegetariano é comum em todas as fases da vida, mas algumas são necessárias fazer adaptações para satisfazer as DRIs como na gravidez e lactação. Para satisfazer o gradual aumento das necessidades de energia e proteínas que ocorrem a partir do 2º trimestre de gravidez, previmos as seguintes adaptações:

No Meu Prato Vegetariano principal para a gestação e lactação, a ser seguido desde o início da gravidez até ao fim da amamentação exclusiva, aumentamos as calorias essenciais ao aumentar o número de porções de gorduras e reduzindo castanhas, oleaginosas e sementes, de modo a não exceder o limite superior de gorduras.

Para satisfazer plenamente as necessidades energéticas e proteicas necessárias para o 2º e 3º trimestre de gravidez e na lactação, acrescentamos ao Meu Prato Vegetariano principal da gravidez e lactação três pratos menores adicionais, constituídos por porções adicionais de alimentos (Tabela 1).

Desde o início da gravidez, as DRIs também estabelecem um aumento nas necessidades de micronutrientes, que são constantes durante toda a gravidez, enquanto que durante a lactação as necessidades de cálcio e ferro diminuem.

Tabela 1 - Número de porções

Kcal	Cereais	Leguminosas	Vegetais	Frutas	Castanhas e Oleaginosas	Gorduras	Alimentos ricos em cálcio	Alimentos ricos em ômega 3	Calorias essenciais	Calorias adicionais
Meu Prato Vegetariano para adultos										
1200	5	3	6	1	1	1	6	2	1153	47
1400	7	3	6	1	1	1	6	2	1343	57
1600	8	3	6	1,5	1,5	1	6	2	1548	52
1800	9	3	6	2	2	1	6	2	1754	46
2000	10	3	6	2,5	2	2	6	2	1926	74
2200	11	3	6	3	2,5	2	6	2	2131	69
2400	12	3	6	3	3	2	6	2	2304	96
2600	13	3	6	3,5	3	3	6	2	2476	124
2800	14	3	6	4	3	4	6	2	2648	152
3000	15	3	6	4,5	3	5	6	2	2821	179
3200	16	3	6	5	3	6	6	2	2993	207
Meu Prato vegetariano para a Gravidez e Lactação										
1800	9	3	6	2	2	2	6	2	1798	2
2000	10	3	6	2,5	2	3	6	2	1971	29
2200	11	3	6	3	2	4	6	2	2143	57
2400	12	3	6	3	2,5	5	6	2	2361	39
2600	13	3	6	3,5	2,5	6	6	2	2533	67
2800	14	3	6	4	2,5	7	6	2	2705	95
3000	15	3	6	4,5	3	8	6	2	2955	45
3200	16	3	6	5	3	9	6	2	3128	72
Porção adicional, 2º trimestre gestacional										
260	0,5	0,5	0	1	0,5	0	-	-	235	35
Porção adicional, 3º trimestre gestacional										
500	1,5	2	0	0	1	0	-	-	484	16

Porção adicional, lactação

500	1,5	1,5	0	0,5	1	0	-	-	469	31
-----	-----	-----	---	-----	---	---	---	---	-----	----

Seção 7:

Manejo dos nutrientes críticos no Meu Prato Vegetariano

Os nutrientes preocupantes, cuja ingestão alimentar é essencial para que a dieta baseada em plantas seja equilibrada, são descritos na primeira parte desta seção como Recomendações específicas do Meu Prato Vegetariano.

Discutiremos em breve na segunda parte desta seção outros nutrientes, que podem ser motivo de preocupação principalmente em mulheres grávidas e lactantes e são portanto consideradas apenas nas adaptações do Meu Prato Vegetariano para essas fases.

Seção 8:

Nutriente de preocupação: Recomendações específicas Cálcio e vitamina D

Todos os grupos alimentares no Meu Prato Vegetariano, exceto para o grupo das gorduras, contêm alimentos ricos em cálcio, como listado na Figura 1. Uma porção de alimentos ricos em cálcio fornece uma média de 125 mg de cálcio. Embora o Meu Prato Vegetariano sugira incluir seis porções de alimentos ricos em cálcio diariamente, porém para adultos e mulheres lactantes com necessidades energéticas acima de 1800 a 2000 kcal não é necessário consumir essas porções. Nessas situações, as quantidades necessárias de cálcio podem ser fornecidas a partir da variedade de alimentos incluídos na dieta. Grávidas, cujas necessidades são de 1000 a 1300mg/dia de cálcio, devem aderir a essa recomendação quando as suas necessidades calóricas estão abaixo 2400 kcal.

Embora alguns alimentos vegetais (cogumelos) possam conter pequenas quantidades de vitamina D, o seu estado é pouco afetado pela dieta, porque depende principalmente da exposição solar e da suplementação. A suplementação

deve ser sempre considerada em indivíduos, independentemente do tipo de dieta, com pouca ou nenhuma exposição à luz solar, após avaliação da vitamina D sanguínea. No Meu Prato Vegetariano, a vitamina D é colocada no centro do prato, para salientar a sua importância em uma dieta vegetariana bem planejada.

Avaliação do material:

1- Essa seção foi clara em suas informações?

- 1- Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

2- Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1- Discordo totalmente

3- A abordagem e linguagem dessa seção é muito técnica?

- 1- Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

4- As informações contidas nessa seção serão úteis na sua prática clínica?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1- Discordo totalmente

5- Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

6- Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

7- As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

8- Nessa seção do documento, faltou abordar algum conteúdo?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

9- Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

Seção 9:

Ômega 3

De acordo com as DRI os ácidos graxos n-3, ômega 3, devem representar 0,5% a 2% da energia total e devem incluir 250mg de DHA, que também pode ser convertido de forma endógena a partir do ácido alfa linoleico (ALA). Duas porções de alimentos ricos em ômega 3 do Meu Prato Vegetariano podem satisfazer essas recomendações fornecendo a quantidade de ácido alfa linoléico para converter em DHA e também graças a baixa relação de ômega 6:ômega 3 dos cardápios sugeridos (de 2,72:1 a 3,13:1 para adultos e 2,80:1 a 3,08:1 para gestação e lactação). Mulheres grávidas e lactantes requerem uma fonte confiável de DHA pré-formada, devido ao aumento das suas necessidades. Sugere-se que nessas fases, faça a suplementação de DHA derivados de algas para atingir uma ingestão diária de 100 a 200 mg.

Avaliação do material:

1- Essa seção foi clara em suas informações?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

2- Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente

5- Concordo totalmente

3- A abordagem e linguagem dessa seção é muito técnica?

5- Concordo totalmente

4- Concordo parcialmente

3- Não concordo nem discordo

2- Discordo parcialmente

1-Discordo totalmente

4- As informações contidas nessa seção serão úteis na sua prática clínica?

5- Concordo totalmente

4- Concordo parcialmente

3- Não concordo nem discordo

2- Discordo parcialmente

1-Discordo totalmente

5- Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado?

1-Discordo totalmente

2- Discordo parcialmente

3- Não concordo nem discordo

4- Concordo parcialmente

5- Concordo totalmente

6- Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil?

5- Concordo totalmente

4- Concordo parcialmente

3- Não concordo nem discordo

2- Discordo parcialmente

1-Discordo totalmente

7- As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil?

1-Discordo totalmente

- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

8- Escolha a alternativa onde está escrito ferro

- Ômega-3
- Vitamina B12
- Cálcio
- Proteína
- Ferro

9- Nessa seção do documento, faltou abordar algum conteúdo?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

10- Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

Seção 10:

Vitamina B12

Não se encontra vitamina B12 ativa nos alimentos de origem vegetal: produtos fermentados e as algas contêm analógicos inativos da B12, também a concentração de B12 nesses alimentos é muito baixa para satisfazer as necessidades. De fato,

evidências recentes sugerem que não só os veganos, cuja dieta é 100% à base de plantas, mas também ovolactovegetarianos, cuja dieta inclui produtos lácteos e ovos, estão em risco de desenvolver deficiência de B12.

O Meu Prato Vegetariano sugere que todos os vegetarianos supram suas necessidades de vitamina B12 por meio da suplementação, porque no Brasil, alimentos fortificados não são comuns ainda. No prato do Meu Prato Vegetariano a vitamina B12 aparece no centro para destacar a sua importância em uma alimentação vegetariana bem balanceada.

Avaliação do material:

1- Essa seção foi clara em suas informações?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

2- Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

3- A abordagem e linguagem dessa seção é muito técnica?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

4- Selecione a alternativa onde está escrito totalmente.

- Totalmente
- Discordo

- Não concordo
- Parcialmente
- Concordo

5- As informações contidas nessa seção serão úteis na sua prática clínica?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

6- Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

7- Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

8- As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo
- 3- Concordo parcialmente
- 4- Concordo
- 5- Concordo totalmente

9- Selecione a alternativa onde está escrito discordo.

- Totalmente
- Parcialmente
- Discordo
- Concordo

10- Nessa seção do documento, faltou abordar algum conteúdo?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

11- Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

Seção 11:

Outros nutrientes

Proteínas

A proteína tem sido considerada há muito tempo um nutriente crítico em dietas vegetarianas, porque as proteínas dos alimentos vegetais apresentam os aminoácidos limitantes. Embora frequentemente referidas como incompletas, as proteínas de origem vegetal, quando se tem uma variedade de alimentos, contêm todos os aminoácidos essenciais. Dietas vegetarianas bem planejadas já cumprem ou até mesmo ultrapassam a recomendação quando a ingestão energética é adequada. A ingestão de proteínas é preocupante durante a gravidez e a lactação, quando ocorre um aumento das necessidades totais de energia e proteínas. Para

lidar com essa situação, o Meu Prato Vegetariano adaptado para essa fase da vida propõe porções adicionais para o 2º e 3º trimestres de gravidez e para a lactação.

Ferro

Embora as dietas vegetarianas contenham geralmente mais ferro do que as dietas onívoras, esse nutriente é ainda considerado crítico devido à menor biodisponibilidade do ferro não heme de alimentos vegetais.

A biodisponibilidade do ferro dos alimentos de origem vegetal variam de 1% a 34% de acordo com potenciadores e inibidores (como fitatos) na dieta, enquanto a absorção de ferro heme varia de 15% a 35%. Alguns métodos como o demolho, germinação, moagem e fermentação podem minimizar o conteúdo de fitato dos alimentos; e a presença de vitamina C na refeição pode aumentar a biodisponibilidade do ferro não heme.

Vegetarianos apresentam taxas similares de anemia por deficiência de ferro e níveis normais de ferro quando comparados aos onívoros. Vegetarianos apresentam menor nível sérico de ferritina, o que mostra ser protetor contra as doenças cardiometabólicas. Durante a gravidez, as necessidades de ferro aumentam para satisfazer as necessidades da formação do feto e o aumento da massa sanguínea materna. A adaptação do Meu Prato Vegetariano para a gestação pode responder a esse aumento na necessidade.

Zinco

Cereais, leguminosas, castanhas e oleaginosas e sementes têm boas quantidades de zinco, mas a alta quantidade de fibras e fitato na alimentação vegetariana pode diminuir a biodisponibilidade. Os vegetarianos têm normalmente consumos mais baixos de zinco em comparação com os onívoros e as suas concentrações sanguíneas de zinco são mais baixas mas dentro do intervalo normal.

Iodo

As algas marinhas são um alimento popular entre alguns vegetarianos, mas o seu conteúdo de iodo é altamente variável, e mesmo um pequeno consumo pode facilmente exceder as necessidades de iodo, tornando-se arriscado. Por esta razão, o Meu Prato Vegetariano sugere não confiar nesta fonte. A fonte mais conveniente de iodo nas dietas vegetarianas é o sal iodado, porque 1 colher de chá (5 g) para

adultos e 1,3 colheres de chá (6,5 g) para grávidas e mulheres lactantes fornece 100% das DRI.

Avaliação do material:

1- Essa seção foi clara em suas informações?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

2- Os conteúdos abordados nessa seção foram de fácil entendimento?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

3- A abordagem e linguagem dessa seção é muito técnica?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

4- As informações contidas nessa seção serão úteis na sua prática clínica?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

5- Essa seção atendeu as expectativas sobre o conteúdo proposto a ser abordado?

- 1-Discordo totalmente

- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

6- Com as informações dessa seção, orientar uma alimentação vegetariana estrita (vegana) pode tornar-se mais fácil?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

7- As informações e alimentos abordados nessa seção são facilmente encontrados no Brasil?

- 1-Discordo totalmente
- 2- Discordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 4- Concordo parcialmente
- 5- Concordo totalmente

8- Nessa seção do documento, faltou abordar algum conteúdo?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente
- 1-Discordo totalmente

9- Você usaria esse material como um guia para auxiliar no atendimento ao público vegetariano estrito (vegano)?

- 5- Concordo totalmente
- 4- Concordo parcialmente
- 3- Não concordo nem discordo
- 2- Discordo parcialmente

() 1-Discordo totalmente

4.

Roteiro para o grupo focal

Moderadora: Tatiana Consoli Nannetti Dias

A moderadora, com a câmera ligada, irá se apresentar, apresentar o projeto de pesquisa novamente e dar as orientações sobre o grupo focal e orientar que as câmeras podem ficar ligadas ou não de acordo com a vontade do participante. Após essa apresentação será solicitado para que inicie a gravação havendo o consentimento de todos os participantes, previamente pela assinatura do TCLE.

Ao iniciar a gravação, a moderadora irá falar seu nome, o nome do projeto e a data que está sendo realizado o grupo focal, para assim dar início às seguintes perguntas:

- 1- Como é para você atender um paciente vegetariano?
- 2- Quais suas maiores dificuldades ao elaborar uma alimentação vegetariana?
- 3- Acredita que o guia te auxiliará na elaboração de planos alimentares para o público vegetariano?
- 4- Qual público você sente maior dificuldade em adequar a alimentação vegetariana?
- 5- Com um material de apoio sobre o tema você se sente mais seguro(a) ao prescrever e orientar a alimentação vegetariana para adultos?
- 6- E para gestantes vegetarianas?
- 7- E para crianças vegetarianas?
- 8- Qual sua percepção sobre o material elaborado?

Após a discussão a moderadora irá agradecer a participação de todos os voluntários, encerrar o encontro, pausar a gravação e encerrar a chamada.

ANEXOS

1. Termo De Consentimento para grupo focal

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
Percepções de nutricionistas sobre o guia alimentar VegPlate adaptado transculturalmente para a população brasileira (Meu Prato Vegetariano)

Número do CAAE:(inserir após o primeiro parecer)

Equipe de pesquisadores: Tatiana Consoli Nannetti Dias; Julicristie de Oliveira Machado

APRESENTAÇÃO DA PESQUISA:

Você está sendo convidado a participar da pesquisa **Percepções de nutricionistas sobre o guia alimentar VegPlate adaptado transculturalmente para a população brasileira (Meu Prato Vegetariano)**, que será realizada na Universidade Estadual de Campinas sob responsabilidade do(a) pesquisador(a) Tatiana Consoli Nannetti Dias. As informações presentes neste documento foram fornecidas pelo(a) pesquisador(a) Tatiana Consoli Nannetti Dias .

Este documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), visa assegurar seus direitos como participante e será disponibilizado por meio do Formulário Google, WhatsApp, Email. Este Termo deve ser salvo em local seguro e de fácil acesso para uso futuro, ou deve ser impresso e guardado.

Por favor, leia com atenção e calma, buscando entender completamente a proposta da pesquisa. Se tiver dúvidas sobre qualquer ponto da pesquisa ou de sua participação, antes ou mesmo depois de concordar em ser participante da pesquisa, você poderá esclarecê-las com o(s) pesquisador(es) da equipe Tatiana Consoli Nannetti Dias pelos meios de contato descritos neste Termo. Se preferir, você pode consultar seus familiares e/ou outras pessoas antes de decidir participar. Não haverá qualquer tipo de penalização ou prejuízo se você não quiser participar ou retirar sua autorização em qualquer momento, mesmo depois de iniciar sua participação nesta pesquisa.

INFORMAÇÕES SOBRE ESTA PESQUISA:

Objetivos: O objetivo desta pesquisa será analisar a percepção de profissionais nutricionistas sobre a adaptação transcultural do guia alimentar VegPlate (Meu Prato Vegetariano), proporcionar o maior entendimento sobre a alimentação vegetariana e consequentemente um melhor atendimento a esse público.

Importância do estudo: Com a adesão ao vegetarianismo cada vez mais frequente, ter um material o qual possa auxiliar os profissionais nutricionistas a elaborar uma alimentação equilibrada é fundamental para que os benefícios da alimentação vegetariana sejam garantidos. E ao utilizar o guia adaptado transculturalmente é possível que os nutricionistas possam elaborar planos alimentares baseados em alimentos comumente encontrados no Brasil.

Procedimentos e metodologias: Sua participação no estudo consistirá de um questionário relacionado a sua percepção sobre a adaptação do Guia alimentar VegPlate que estará disponível na plataforma Google Forms. No questionário também consta perguntas sobre sua linha de atendimento, para que ao final seja possível cruzar os dados e avaliá-los. Posteriormente, será realizado, virtualmente, o grupo focal que tem como intuito captar as percepções dos participantes sobre o material elaborado, bem como avaliar possíveis sugestões. Você não deve participar deste estudo se você é estudante ou não for profissional nutricionista atuante no Brasil.

Armazenamento dos dados desta pesquisa: Os dados e informações obtidos durante esta pesquisa serão armazenados pelo período de 5 anos e serão depositados em um banco de dados, como Excel e o software utilizado (Jasp), no computador do(a) pesquisador(a) com total sigilo de informação, após esse período os dados serão destruídos. Vale ressaltar que suas informações não serão identificadas na publicação final do estudo.

Uso futuro dos dados: Não há intenção de uso futuro dos dados.

() concordo em participar do presente estudo, porém NÃO AUTORIZO o armazenamento para uso futuro dos meus dados, devendo os mesmos serem descartados ao final desta pesquisa.

() concordo em participar do presente estudo e AUTORIZO o armazenamento para uso futuro dos meus dados, sendo necessário meu consentimento prévio a cada nova pesquisa, que deverá ser aprovada pelo CEP institucional e, se for o caso, pela CONEP.

Publicização dos dados desta pesquisa e integração de bancos de dados: Com o avanço das pesquisas na área do vegetarianismo, é de grande importância compartilhar os resultados de pesquisas em bancos de dados. No compartilhamento desses dados, não haverá divulgação de informações que permitam sua identificação, tais como nome, número de registro do conselho regional de nutricionistas, email, número de telefone para contato, mas poderão ser incluídas informações relevantes para interpretação dos dados como país, formação acadêmica e área de atuação/especialização. Esclarecemos que você tem o direito de retirar, a qualquer momento e sem custos nem perdas, seu consentimento para o uso de informações neste banco de dados. A retirada do consentimento deve ser formalizada por meio de documento assinado por você e não haverá mais coleta de seus dados para este estudo. Quanto aos dados que já foram coletados, se ainda não utilizados e se identificáveis, poderão ser retirados do estudo e descartados ou serão mantidos no estudo, dependendo de sua solicitação.

() Autorizo a disponibilização dos meus dados coletados nesta pesquisa no banco de dados usado na pesquisa (banco de dados privado), que poderão ser consultados por Tatiana Consoli Nannetti Dias e Julicristie Machado de Oliveira e utilizados em pesquisas, desde que esses dados não permitam minha identificação.

() Não autorizo a disponibilização dos meus dados coletados nesta pesquisa.

Autorização de uso de imagem e voz:

() AUTORIZO o(a) pesquisador(a) responsável, de forma gratuita e sem qualquer ônus, a utilização de minha imagem e voz, em meios acadêmicos e pedagógicos,

quer em mídia digital (Revista eletrônica, apresentações em powerpoint para o grupo de pesquisa, entre outros).

() AUTORIZO o registro de minha imagem e voz para uso restrito nesta pesquisa, mas não autorizo a divulgação em meio público.

Desconfortos e riscos previstos: O possível risco que o projeto pode acarretar ao Sr.(a) é o tempo ao responder o questionário e participação do grupo focal que poderá ser excessivo, possível cansaço, aborrecimento ou mudança de comportamento durante as gravações do grupo focal e possível quebra de sigilo e/ou divulgação de dados confidenciais (registrados no TCLE). A pesquisa não oferece riscos aos participantes nem possibilidade de danos à dimensão física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano. Os riscos serão minimizados da seguinte maneira: o grupo focal será agendado antecipadamente para que seja possível a organização prévia dos participantes; asseguramos a confidencialidade e a privacidade, a proteção da imagem e a não estigmatização, garantindo a não utilização das informações de forma que cause qualquer tipo de prejuízo; minimizar desconfortos, garantindo local reservado e a liberdade para não responder questões que se sinta constrangido; estar atento aos sinais verbais e não verbais de desconforto e cansaço.

Benefícios: Os resultados obtidos com o estudo serão futuramente publicados auxiliando demais profissionais da saúde a ampliar o conhecimento sobre o assunto vegetarianismo bem como orientações adequadas para o público que segue essa alimentação. Além de proporcionar um material de fácil acesso para os nutricionistas usarem em seus atendimentos proporcionando maior segurança em suas conduta.

Acompanhamento e assistência: Disponibilidade de contato via email com o pesquisador para esclarecimento de dúvidas.

Forma de contato com os pesquisadores: Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com os pesquisadores Em caso de dúvidas sobre a

pesquisa, você poderá entrar em contato com os pesquisadores Tatiana Consoli Nannetti Dias, R. Pedro Zaccaria, 1300, Limeira - SP, t187319@gmail.com.

Forma de contato com Comitê de Ética em Pesquisa (CEP): O papel do CEP é avaliar e acompanhar os aspectos éticos de pesquisas envolvendo seres humanos, protegendo o(a)s participantes em seus direitos e dignidade. Em caso de dúvidas, denúncias ou reclamações sobre aspectos éticos de sua participação e sobre seus direitos como participante da pesquisa, entre em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP (CEP-UNICAMP), de segunda a sexta-feira, das 08:00hs às 11:30hs e das 13:00hs as 17:30hs à Rua: Tessália Vieira de Camargo, 126; CEP 13083-887 Campinas – SP; telefones (19) 3521-8936 e (19) 3521-7187; e-mail: cep@unicamp.br. Se houver necessidade da intermediação da comunicação em Libras, você pode fazer contato com a Central TILS da Unicamp no site <https://www.prg.unicamp.br/tils/> e solicitar ajuda para comunicação com o CEP. Dependendo da fase da pandemia de COVID19, pode não haver atendimento presencial na secretaria do CEP, mas os atendimentos por telefone e e-mail continuam.

GARANTIAS AOS PARTICIPANTES:

Esclarecimentos: Você será informado(a) e esclarecido(a) sobre os aspectos relevantes da pesquisa, antes, durante e depois da pesquisa, mesmo se esta informação causar sua recusa na participação ou sua saída da pesquisa. Além de ter acesso aos resultados finais da pesquisa se você considerar relevante.

Direito de recusa a participar e direito de retirada do consentimento: Você tem direito de se recusar a participar da pesquisa e de desistir e retirar o seu consentimento em qualquer momento da pesquisa sem que isto traga qualquer penalidade ou represálias de qualquer natureza e sem que haja prejuízo para você.

Sigilo e privacidade: Você tem garantia que sua identidade será mantida em sigilo, e dados e/ou informações identificadas ou identificáveis não serão fornecidos a pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores. Na divulgação dos resultados deste estudo, informações que possam identificá-lo(a) não serão

mostradas ou publicadas. Em função da natureza digital desta pesquisa, não é possível garantir segurança e/ou sigilo absoluto dos dados, mas todo cuidado será tomado pelos pesquisadores para garantir o sigilo de seus dados. Para maior segurança dos dados, serão adotadas as seguintes medidas: os dados ficarão armazenados apenas nos computadores dos(as) pesquisadores(as); nos programas como o Excel, Google Drive e no *software* de análise estatística “Jasp”; os dados só poderão ser acessados pela pesquisadora responsável.

Ressarcimento: Você não terá qualquer despesa por participar desta pesquisa. Estou ciente que minha participação na pesquisa é voluntária e que não serei pago para participar nem ganharei recompensa ou vantagens de qualquer natureza, além de ser dada a liberdade de recusar a participar, retirar o consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou constrangimento.

Assistência, indenização e medidas de reparação: Você tem direito de buscar indenização e reparação de danos se sentir prejudicado(a) pela participação nesta pesquisa, mesmo se já tiver concordado em participar da pesquisa e assinado TCLE. Esta pesquisa não conta com previsão de indenização ou de medidas de reparo, pois não prevê risco de dano aos participantes da pesquisa. Entretanto, se ocorrerem danos ou prejuízos causados pela participação na pesquisa, o participante terá direito a reparação/indenização.

Você receberá assistência integral e imediata, de forma gratuita, pelo tempo que for necessário, em caso de danos decorrentes da participação nesta pesquisa.

Entrega do TCLE: Você receberá este Termo assinado e rubricado pelo(a) pesquisador(a) por meio do formulário disponível na plataforma Google Forms e em arquivo PDF via email, 24 horas após o preenchimento e assinatura do termo via plataforma Google Forms.

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO:

Após ter recebido esclarecimentos sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e desconfortos que esta pode acarretar, aceito participar e declaro ter recebido este documento assinado pelo(a) pesquisador(a) por meio do formulário online via Google Forms e arquivo PDF via email.

Concordo em participar desta pesquisa

Não concordo em participar da pesquisa

E que manifesto a minha concordância em participar desta pesquisa:

Nome do(a) participante da pesquisa:

Contato telefônico/email: _____ Data: ____/____/____.

Responsabilidade do(a) Pesquisador(a):

Asseguro ter cumprido as exigências da Resolução CNS/MS 466/2012, CNS/MS 510/2016 e complementares na elaboração do protocolo desta pesquisa e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter lido, explicado e fornecido este documento ao participante da pesquisa. Informo que este estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo (a)participante.

_____ Data: ____/____/____.

(Assinatura do pesquisador)