

INVESTIGAÇÃO DA PRESENÇA DE PROTEÍNA, FERRO E VITAMINA B₁₂ NA ALIMENTAÇÃO DE VEGETARIANOS E COMPARAÇÃO COM OS PARÂMETROS RECOMENDADOS (APOIO UNIP)

Aluna: Mariana Eça de Carvalho e Granito

Orientadora: Profa. Dra. Kelli Cristina Paiva

Curso: Nutrição

Campus: Ribeirão Preto

A popularidade da dieta vegetariana tem aumentado nos últimos anos, principalmente pelo fácil acesso à informação sobre o assunto. Porém, dietas mal planejadas podem apresentar deficiências proteicas, em Ferro, Vitamina B₁₂, Cálcio, entre outros nutrientes. O estudo teve como objetivos investigar a ingestão de Proteína, Vitamina B₁₂ e Ferro em indivíduos que praticam a dieta vegetariana estrita, ovolactovegetariana e lactovegetariana; verificar a Classificação Antropométrica pelo Índice de Massa Corporal (IMC) dos participantes; identificar neles o conhecimento sobre a qualidade nutricional dos alimentos que ingerem e o uso de suplementos e/ou alimentos específicos para vegetarianos. Para tanto foi realizado um estudo descritivo transversal com 15 participantes, com no mínimo nível superior incompleto, com idade variando entre 22 e 35 anos, de ambos os sexos, adeptos da dieta vegetariana há pelo menos um ano. Os dados foram coletados por meio de registro de consumo alimentar, medidas de peso e altura e questionário elaborado e aplicado pelo próprio pesquisador. Os resultados mostraram que a ingestão proteica e de Ferro da dieta dos grupos de vegetarianos estudados estão adequadas em quantidades na maioria dos participantes, sem considerar, no entanto, o tipo da fonte alimentar e a biodisponibilidade, diferente da Vitamina B₁₂, em *deficit* na dieta de todos os participantes. A classificação antropométrica pelo IMC mostrou também que a maior parte dos participantes encontra-se dentro da faixa de eutrofia. Todos os participantes acreditam ter

conhecimento sobre a composição nutricional dos alimentos que ingerem e a maioria não faz uso de suplementação.