

AVALIAÇÃO DA ADEQUAÇÃO DO CONSUMO DE LEGUMINOSAS POR VEGETARIANOS E ONÍVOROS (APOIO SANTANDER/UNIP)

Alunas: Yara Steffane Silva Carvalho e Gabriela do Carmo Souza

Orientadora: Profa. Maria Cristina Almeida Gaspar

Curso: Nutrição

Campus: Tatuapé

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira, o vegetariano consiste em todo aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. A substituição de alimentos de origem animal pelos de origem vegetal costuma alterar a proporção de macronutrientes da dieta, mas ela se mantém dentro das proporções sugeridas pelas DRIs (Dietary Reference Intakes). As leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico e soja), grupo bastante consumido pelos vegetarianos, representam um importante componente da dieta humana em diversas regiões do mundo por ser uma grande fonte de proteínas e micronutrientes. Essa pesquisa teve como objetivo avaliar o consumo de leguminosas por indivíduos vegetarianos e onívoros. O presente estudo foi desenvolvido com base no banco de dados de uma pesquisa previamente realizada na Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo. A amostra foi constituída por indivíduos adultos (≥ 20 anos) vegetarianos ($n=54$) e onívoros ($n=58$). Os onívoros consumiram em média 2,05 porções de leguminosas diariamente, enquanto que os vegetarianos consumiram 3,82, a ingestão de calorias, proteína, cálcio, ferro e zinco provenientes das leguminosas é maior para os vegetarianos. Concluiu-se que a ingestão de leguminosas está inadequada para ambos os grupos, considerando as recomendações alimentares específicas para cada um desses grupos.