

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: PRÁTICAS COTIDIANAS.

A adoção do vegetarianismo como padrão alimentar vem aumentando e difundindo-se no mundo nos últimos anos. No Brasil, dados disponibilizados no site do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE, 2012) mostram que 8% dos brasileiros das capitais pesquisadas se denominaram vegetarianos. A adesão a esta dieta ocorre por diversas motivações, entre elas: preocupação ética com os animais (respeito à vida animal) e com o meio ambiente, saúde, religião, questões socioeconômicas, filosofia de vida, cultura e influência de grupos de referência (familiares e amigos). A dieta vegetariana não possui um padrão único, mas sim diversos padrões, que variam de acordo com os alimentos excluídos e permitidos, tendo em comum a abolição de qualquer tipo de carne. Segundo o posicionamento publicado em 2016 pela *Academy of Nutrition and Dietetics*, “dietas vegetarianas - inclusive veganas - quando apropriadamente planejadas, são saudáveis, nutricionalmente adequadas e ainda podem prover benefícios à saúde em relação à prevenção e tratamento de certas doenças. Estas dietas são apropriadas para todos os estágios de vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência, terceira idade, e para atletas.” Entretanto, sem um planejamento alimentar adequado, o consumo reduzido de certos nutrientes pode ocasionar deficiências nutricionais. As carências mais frequentes na dieta vegetariana referem-se aos seguintes nutrientes: proteína, ferro, cálcio, vitamina B12 e zinco. Para a prevenção destes problemas, destacam-se os guias alimentares, ferramentas de auxílio aos profissionais de saúde e a população em geral, que fornecem informações práticas e científicas sobre alimentação adequada para indivíduos e coletividades. O *Guia alimentar para a população brasileira* do Ministério da Saúde (2014) aborda sucintamente este tema, sem orientações específicas para vegetarianos, diferente de outros países que possuem guias específicos para estas populações com informações sobre planejamento de refeições, recomendações nutricionais e pirâmides alimentares, como é o caso da América do Norte. A diretriz disponível no Brasil refere-se ao *Guia alimentar brasileiro de dietas vegetarianas para adultos*, elaborado pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Diferentemente do que muitos pensam, a dieta vegetariana pode ser variada e atrativa sensorialmente, com o uso de ingredientes versáteis e com grande potencial culinário, tais como leguminosas, brotos, cogumelos, oleaginosas e sementes. Um exemplo de vegetal a ser explorado na dieta vegetariana brasileira é a planta alimentícia não convencional (PANC) Ora-Pro-Nóbis (*Pereskia aculeata*), uma cactácea cujas folhas possuem aproximadamente 25% de proteínas (peso seco), das quais 85% acham-se numa forma digestível e facilmente aproveitável pelo organismo. Possui ainda vitaminas A, B e principalmente C, além de cálcio, fósforo e quantidade considerável de ferro. Após testes de preparações com a folha da Ora-Pro-Nóbis, observamos que ela apresenta maior aceitação quando utilizada em conjunto com outros ingredientes. Por esse motivo, elegemos como promissoras as seguintes preparações com essa planta: farofa, bolinho integral e suflê. Novos vegetais serão testados e poderão revelar outras preparações promissoras, as quais serão apresentadas nas oficinas e palestras que serão oferecidas nos próximos meses (Apoio: PROEXT/UFRGS).