

# **Alimentação Vegetariana: Nutrição contemporânea e o metaverso da pirâmide**

**Profa Dra Sonia Tucunduva Philippi**

**2023**

PROFA. DRA.  
SONIA TUCUNDUVA

ESCRITORA,  
PESQUISADORA,  
DOCENTE USP

## Vegetarianismo e os adultos onívoros em transição

# Vegetarianismo



# Motivos para a transição

01 Ética

02

Direito animal

03

Sustentabilidade

04

Saúde





# Desenvolvimento sustentável 2030

## **OBJETIVOS** DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL





# Take home messages

Saúde e bem estar humano devem estar também associados com a saúde e com o bem estar animal e dos ecossistemas.

Consumo consciente é o exercício sobre o que estamos comendo, gerando ações sobre o como e o por quê.



## Take home messages

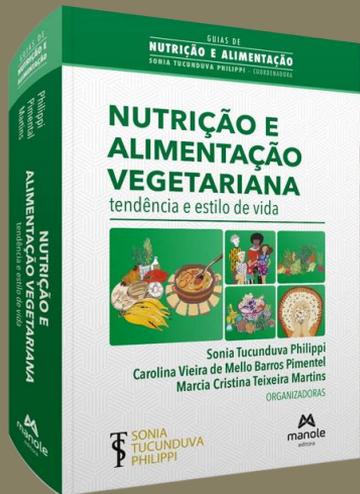
Hábitos alimentares e suas raízes culturais são passíveis de mudanças quando se compreende como processos que visam questões éticas, conscientes, socioambientais e com respeito aos animais.



# Take home messages

Da terra ao prato, temos diferentes processos que impactam o meio ambiente, os animais e as pessoas.

Repensar cada etapa da produção de alimentos e o que nós vemos como alimento é uma escolha revolucionária que mudará a realidade no planeta.



**Os impactos socioambientais e animais são conseqüências das nossas escolhas alimentares.**





## Tendências

01

Aumento do consumo plant based

02

Diminuição do consumo animal

01

Aumento do consumo  
plant based



---

Inovações  
Tecnológicas



## Diminuição do consumo animal

- Substituição de ingredientes
- Novos grupos alimentares
- Consumo esporádico





Transição deve ser gradativa, respeitando os hábitos culturais e alimentares.



"Quando se trata de da  
nossa saúde e a do  
planeta temos um  
importante papel a  
desempenhar: escolher  
melhor os nossos  
alimentos".





**A mudança começa com  
VOCE**

# Dieta do grego

## Díaita

" modo de viver"



Buscando maximizar as funções fisiológicas de cada indivíduo com saúde plena, melhor desempenho do potencial físico e cognitivo com risco mínimo de doenças surge o termo de alimentos funcionais e de compostos bioativos.



EAT Lancet 2019 reforça a alimentação saudável deve otimizar a saúde.

Alimentos que contêm um ou mais compostos com impacto positivo na saúde (substâncias bioativas), nutrientes ou não. O nutriente é consumido normalmente como componente de um alimento que possui ação metabólica ou fisiológica específica.  
Ex. fibras e carotenoides





## Tendências

Comidas e bebidas

Atividade Física

Gerenciamento de Estresse

Sono

Meditação

# Grupos de alimentos funcionais e compostos bioativos



# Grupo Frutas, Legumes e Verduras



Principais fontes de **carotenoides** na dieta cores amarela, alaranjados, vermelha, folhas escuras.

**Betacarotenos:** brócolis, cenoura, couve, espinafre, tomate.

**Licopeno:** caqui, tomate, melancia, morango, pimenta, mamão, pitanga, chicória, espinafre



**Antocianinas:** cor vermelha, azul, roxo

Sistema imune resposta inflamatória e redução do estresse oxidativo.

Alimentos: açaí, cebola roxa, jabuticaba, mirtilo, uva roxa, repolho roxo, vinho.



**Glicosilatos** (antioxidantes): brócolis,  
couve manteiga, couve de Bruxelas,  
couve flor,  
repolho, rúcula.



**Cereais:** refeições com cereais integrais, propriedades como viscosidade, retenção de água e fermentação

podem contribuir para menor ingestão diária de energia

**Fibras:** vegetais, leguminosas, cereais integrais, aveia, cevada (Betaglicanos) FLV



Peptídeos bioativos fontes vegetais e animais com proteínas em sua composição:

**Cereais-** arroz, aveia, trigo, milho, centeio, soja, grão de bico, ervilha, feijão caupi, tremoço, lentilha, leite, kefir, café, chá, mel, cacau, canela, cúrcuma, gengibre.



# Compostos Bioativos e desfechos na saúde

Saúde ocular



Cognição

Saúde cardiovascular



Saúde bucal

Diabetes



Saúde  
gastrointestinal

Primeiros Mil dias



Imunidade

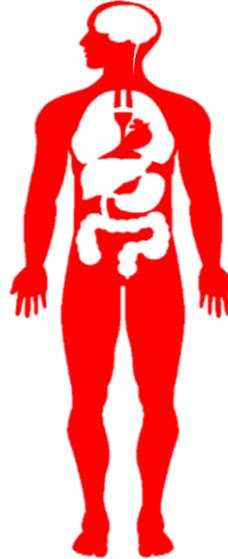
Saúde óssea e articular



Obesidade



Câncer



## Circulation

### ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

## Fruit and Vegetable Intake and Mortality

Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies

Recomendações dietéticas atuais para aumentar a ingestão de frutas e vegetais e que a mensagem sucinta de 5 por dia é consistente com as evidências disponíveis.



# Cenário BRASILEIRO

**1 a cada 3**

Adultos consomem  
frutas e hortaliças, nos  
5 dias da semana

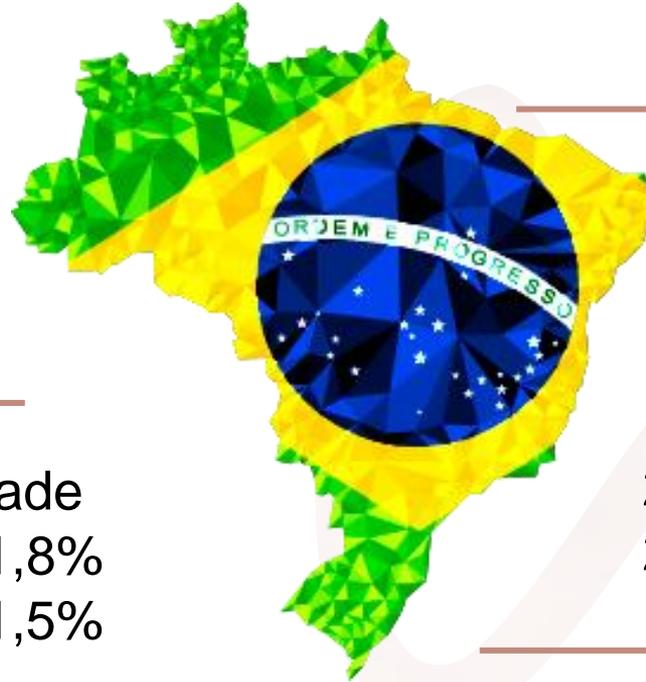
# Cenário de saúde

Sobrepeso  
2006: 43,2%  
2021: 57,5%  
↑33%

Obesidade  
2006: 11,8%  
2021: 21,5%  
↑82%

Hipertensão  
2006: 22,6%  
2021: 25,2%  
↑12%

Diabetes  
2006: 5,5%  
2021: 8,2%  
↑49%



# Educação em Saúde e adesão ao tratamento

O Conteúdo e a Forma com que essas informações são transmitidas comprometem a aprendizagem das pessoas sobre a condição crônica

- e conseqüentemente a aderência ao tratamento e ao medicamento.



*Se não entendo, não me motiva a fazer*



## NÍVEIS DA INFORMAÇÃO

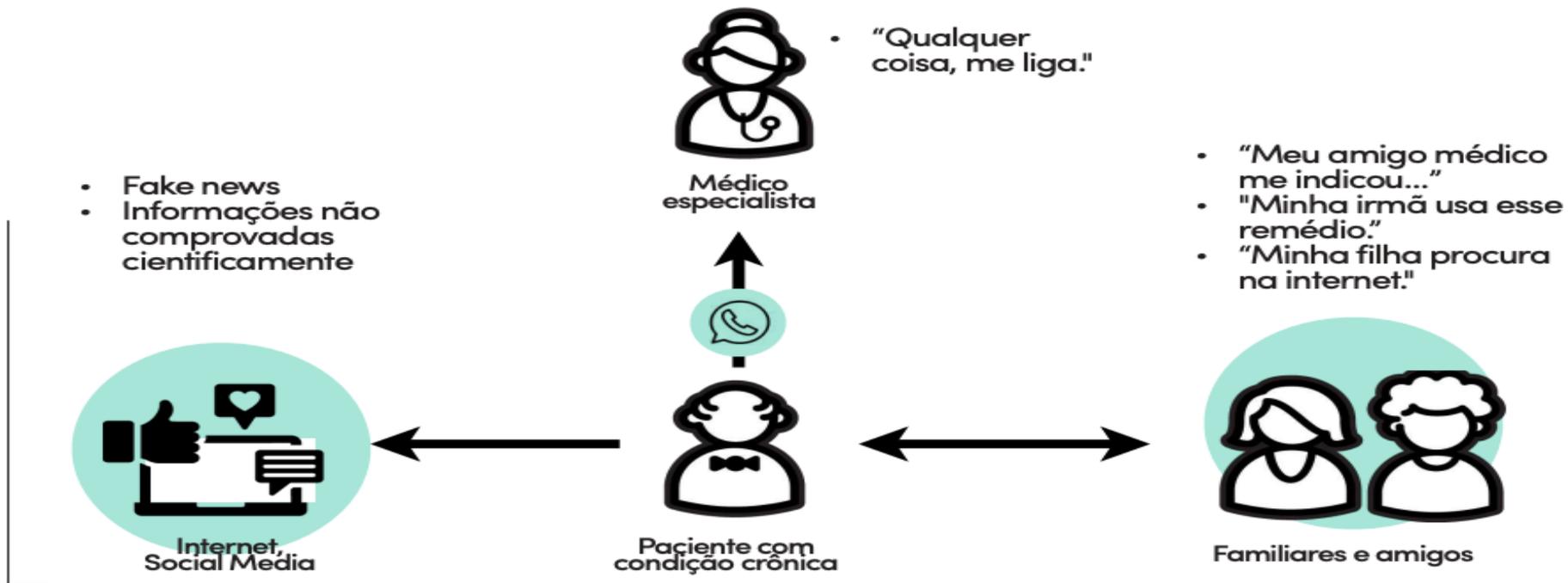
O **Conteúdo** (muito técnico) e a **Forma** (o como) com que essas informações são transmitidas, **não facilitam a absorção e entendimento**, tampouco o **desenvolvimento de habilidades**-impactando diretamente na aderência ao tratamento

Como ter autonomia no meu tratamento se os recursos para aprendizagem são limitados?

Depois de duas semanas, tendemos a lembrar de:



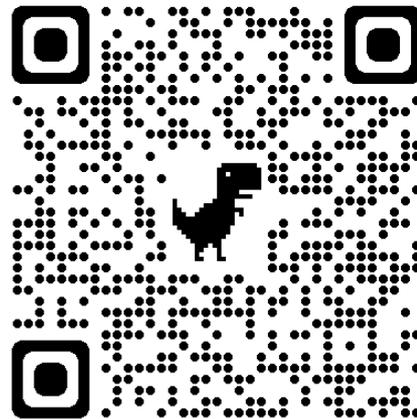
# Plataforma de Educação em Saúde que sustenta a adesão e continuidade do tratamento



# Estratégias práticas

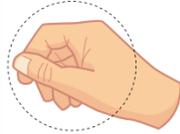
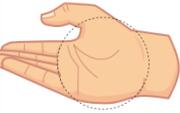
## E-BOOKS

Baixe agora seu e-book



# Estratégias práticas

- 1 **Atenção às porções:** é importante aprender a manter as porções quando estiver comendo alimentos com alta densidade calórica.
- 2 **Examinar fatores emocionais:** lembrar sempre que sua alimentação e habilidade de perder peso podem ser afetados por fatores psicológicos. Qualquer fator como estresse, tédio, solidão, ansiedade, depressão ou fadiga podem aumentar um consumo descontrolado de alimentos.
- 3 **Comer até estar satisfeito:** uma forma comer menos é esquecer o ato de "limpar o prato", ao invés de comer tudo, você deve parar quando estiver satisfeito – ou ainda melhor, 80% cheio.
- 4 **Criar um ambiente "comida saudável":** leve atenção ao fato que ao controlar quais alimentos temos em casa é uma forma de facilitar a alimentação sensível. Se você tem desejos de doces ou "porcarias", você não deve ter essas comidas em casa.
- 5 **Balancear as refeições ao longo do dia:** comer quantidades menores de comida, mas com mais frequência, pode ajudar no controle de peso, se ajudar a fazer escolhas mais saudáveis. Se alimentar frequentemente exige planejamento e pode desencorajar deslizes.
- 6 **Cozinhar em casa:** reduzir a quantidade de refeições realizadas fora de casa, aprender como estocar alimentos saudáveis, ter aulas de culinária ou assistir a programas na TV. Traz diversas vantagens como: economia de dinheiro, redução das porções, controle de ingredientes, evitar alimentos processados, conectar com a família em casa à mesa de jantar.

<u>Medida das mãos:</u>	<u>Equivalência:</u>	<u>Alimentos:</u>	<u>Calorias:</u>
	Punho	Arroz, massas, frutas, vegetais  1 Punhado	200 75 40
	Palma	Carne, peixe, aves	160 160 160
	1 Punhado	Nozes, uva passas	170 85

# Afetividade e construção de vínculo impulsionam a aderência

(Des)motivadores internos: ligados às emoções decorrentes do que as pessoas pensam e sentem



A\*MOTIVAÇÃO= MOTIVO QUE LEVA A UMA AÇÃO  
Medico  
Nutricionista

nfe.

oria.  
ram  
m  
es e



Q. Qual o perfil do seu médico?



Até que ponto as pessoas associam atividade física e alimentação saudável com qualidades atraentes (prazerosas, divertidas, indulgentes) versus desagradáveis (desagradáveis, chatas, privadas) – para promover um maior engajamento



## Can Exercising and Eating Healthy Be Fun and Indulgent Instead of Boring and Depriving? Targeting Mindsets About the Process of Engaging in Healthy Behaviors

Danielle Z. Boles<sup>1\*</sup>, Maysa DeSousa<sup>2</sup>, Bradley P. Turnwald<sup>1</sup>, Rina I. Horii<sup>3</sup>, Taylor Duarte<sup>1</sup>, Octavia H. Zahrt<sup>4</sup>, Hazel R. Markus<sup>1</sup> and Alia J. Crum<sup>1</sup>

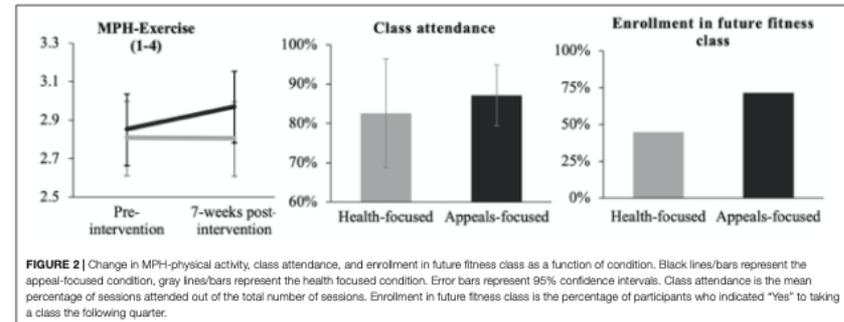
<sup>1</sup> Department of Psychology, Stanford University, Stanford, CA, United States, <sup>2</sup> Department of Psychology, Springfield College, Springfield, MA, United States, <sup>3</sup> Department of Psychology, University of Minnesota Twin Cities, St. Paul, MN, United States, <sup>4</sup> Department of Organizational Behavior, Stanford Graduate School of Business, Stanford, CA, United States

# Métodos

- O Estudo 1 (N = 536) examinou como as mentalidades sobre atividade física e alimentação saudável se relacionam com o comportamento de saúde atual e futuro.
- O Estudo 2 (N = 149) intervenção em aulas reais de condicionamento físico para comparar os efeitos de breves intervenções focadas em apelo e saúde nas mentalidades sobre atividade física e envolvimento nas aulas.
- O Estudo 3 (N = 140) projetou aulas de educação nutricional que enfatizavam o apelo ou a importância do grupo FLV para a saúde e comparou seus efeitos sobre a mentalidade sobre alimentação saudável e o consumo real do grupo FLV. Manter mentalidades mais atraentes sobre comportamentos de saúde prevê atividade física subsequente e alimentação saudável (Estudo 1).

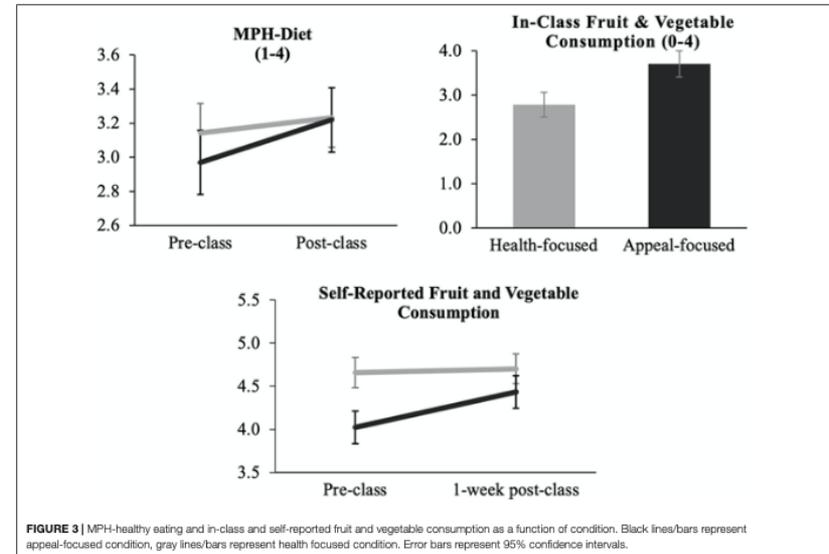
# Resultados

- Uma intervenção visando mentalidades sobre o apelo (fun) da atividade física promove maior participação em aulas de ginástica do que enfatizando a importância de atender às diretrizes de atividade (Estudo 2).



# Resultados

- Enquanto isso, as intervenções voltadas para a mentalidade sobre o apelo (fun) de uma alimentação saudável aumentam a seleção do Grupo FLV em sala de aula mais do que enfatizam a importância de comer alimentos nutritivos (Estudo 3).



# Conclusão

- Esses estudos sugerem que as mentalidades sobre o processo de comportamentos de saúde podem ser fatores influentes e mutáveis na motivação da atividade física e da alimentação saudável.

# Como desenvolver um PLANO DE AÇÃO ESCRITO:

Colaboração: o nutricionista/médico precisa transformar uma prescrição de estilo de vida em um plano de ação personalizado e sob medida, com base no nível de prontidão do paciente/importância que ele dá a essa mudança/autoeficácia do paciente. Para cada mudança, avalia o nível de prontidão. Você é um “expert” e “coach”!

- i. Avalie a pontuação de prontidão = importância/confiança para mudança:
  - (1)  $>7$  >> maior chance de seguir com a mudança – Ação/manutenção
  - (2)  $\leq 7$  >> pré-contemplação/contemplação/preparação (veja o que é necessário para aumentar a pontuação).

# Como desenvolver um PLANO DE AÇÃO ESCRITO:

- ii. Use **SMART** para estabelecer o objetivo
  - (1) **Specific** (o comportamento a ser mudado)
  - (2) **Measurable** (como você vai saber que atingiu a meta)
  - (3) **Achievable** (que seja possível/factível)
  - (4) **Relevant** (vai levar à mudança almejada?)
  - (5) **Time** (linha do tempo – começo/meio/fim)
- iii. Refere o paciente para programas de suporte na comunidade
- iv. Compromisso por escrito, mantenha uma cópia

# Como desenvolver um PLANO DE AÇÃO ESCRITO:

Reavalie o **plano de ação** na próxima visita.

- i. Atualize, reveja o que foi feito do plano de ação, fale e elogie sobre sucessos e desafios, o que o paciente acha que teve de ganho, discuta uma próxima mudança que o paciente esteja apto a fazer.

Processo de Follow-up:

- i. Telefone/pessoalmente/meio digital/com time multidisciplinar (o paciente é o motorista, mas o nutricionista/médico dá assistência durante o processo.

# Como desenvolver um PLANO DE AÇÃO ESCRITO:

- i. **5 A's** (aconselhamento breve)
  - (1) **Asses** (avale o comportamento de risco a mudar pela saúde)
  - (2) **Advise** (dê informação científica exemplificando a importância da mudança)
  - (3) **Agree** (entre em acordo do que mudar)
  - (4) **Assist** (ajude no processo para realizar a mudança)
  - (5) **Arrange** (organize follow-up frequentes e suporte externo)

# **Dietas onívoras x dietas “plant based” x suplementação**

Dietas “plant based” das crianças aos idosos



## PLANO ALIMENTAR VEGETARIANO

### Café da manhã

#### Opção 1:

Pão de forma 100% integral – 2 fatias  
Creme de ricota – 1 colher de sopa  
Guacamole – 1 colher de sobremesa  
Mamão papaia – ½ unidade pequena  
Semente de linhaça – 1 colher de sobremesa  
Café – 60 mL  
Leite de vaca semidesnatado – 100 mL

#### Opção 2:

##### Grão-melete

Farinha de grão-de-bico – 2 colheres de sopa  
Semente de linhaça – 1 colher de sobremesa  
Semente de girassol – 1 colher de sopa  
Cottage – 1 colher de sopa  
Café – 60 mL  
Leite de vaca semidesnatado – 100 mL

#### Opção 3:

##### Smoothie

Leite de vaca semidesnatado – 200 mL  
Morango – 5 unidades médias  
Banana-nanica – 1 unidade média  
Semente de linhaça – 1 colher de sobremesa  
Semente de chia – 1 colher de sobremesa  
Aveia em flocos finos – 1 colher de sopa  
Amêndoa – 6 unidades

### Lanche da manhã

# Dieta vegetariana: Benefícios para a saúde ?

CRN<sub>3</sub>  
CONSELHO REGIONAL DE  
NUTRICIONISTAS 3ª REGIÃO

NS THE NUTRITION SOCIETY  
Advancing Nutritional Science

eat<sup>®</sup>right PRO  
Academy of Nutrition  
and Dietetics

efsa  
European Food Safety Authority

Evidências científicas mostram que **dietas vegetarianas saudáveis, oferecem vantagens.**

Uma “**dieta apropriada e planejada adequadamente**” supre todas as necessidades.

	Vegans	Lacto-vegetarians	Ovo-vegetarians	Lacto-ovo vegetarians	Seventh-day Adventists	Pesco-vegetarians	Semi-vegetarians	Omnivores
Fruits, vegetables, legumes, and nuts								
Dairy products								
Eggs								
Fish and sea food								
Meat, less than once per week								
Meat, more than once per week								
Alcohol, Tobacco	Possible	Possible	Possible	Possible		Possible	Possible	Possible

**Fig. 1.** The spectrum of dietary patterns from vegan to omnivorous diets. A vegetarian diet excludes the consumption of all types of meat (e.g., pork, beef, mutton, lamb, and poultry), fish, and seafood. Vegan diets include only fruits, vegetables, legumes, whole grains, and nuts, and may exclude honey, roots or tubers, such as in Jain vegetarianism; 2) Lacto-, ovo-, or lacto-ovo-vegetarian diets are vegan diets that incorporate dairy products, eggs, or both of them, respectively. Flexitarian diets encounter two categories: 1) semi-vegetarian diets which are vegetarian diets that include low consumption of meat between once per month to less than once per week; 2) pesco- or pollo-vegetarian diets, characterized by typical lacto-ovo-vegetarian diets that incorporate the consumption of fish or chicken, respectively. Seventh-day Adventist (SDA) vegetarians do not consume tobacco and alcohol, and many adhere to a lacto-ovo-vegetarian diet. Vegetarian diets other than the SDA regimen do not formally advise against consuming alcoholic beverages and tobacco (Icons made by flaticon, flaticon.com; CC-BY-3.0).

# Dietas: perfil nutricional

## Vegetarianos

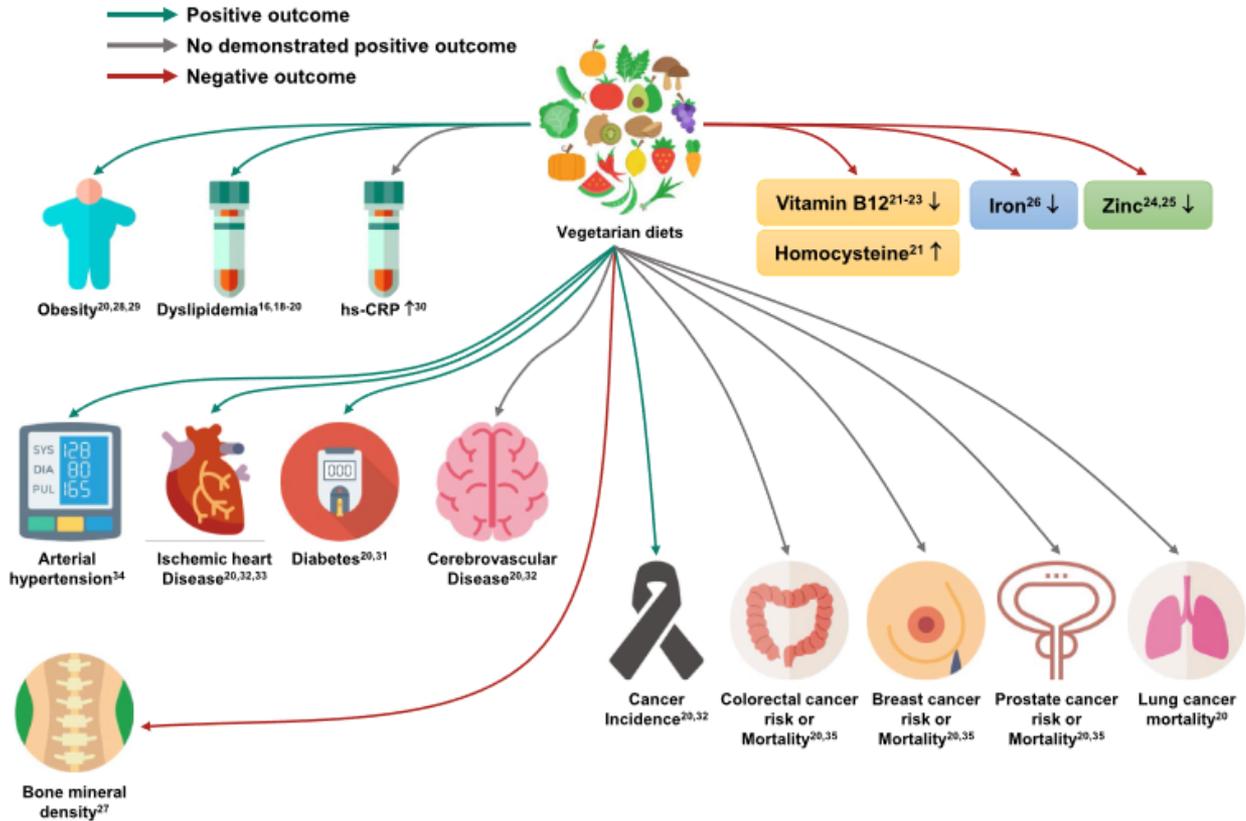
- ↑ Fibras
- ↑ Fitoquímicos
- ↑ Antioxidantes
- ↑ Gorduras insaturadas
- ↑ Vitamina C

## Onívoros

- ↑ Proteína
- ↑ B12
- ↑ DHA
- ↑ Cálcio
- ↑ Ferro
- ↑ Zinco
- ↑ Gordura sat

## Ambos

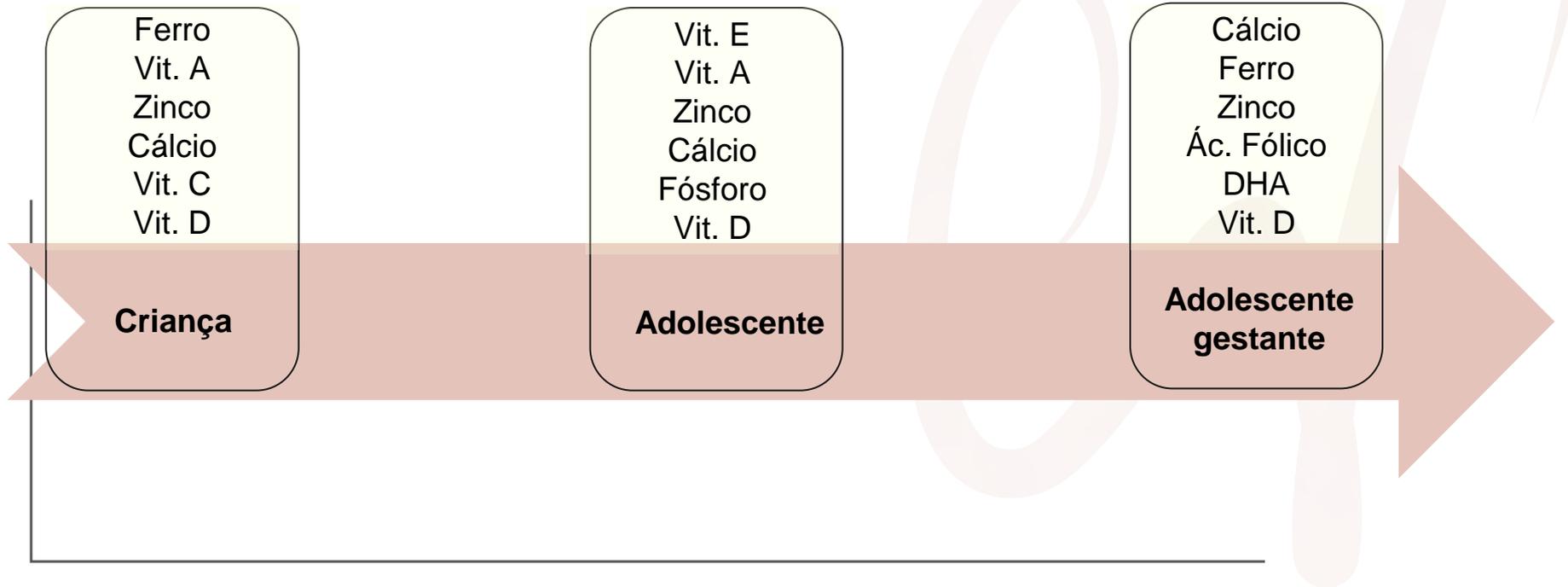
- ↓ vitamina D



**Fig. 6.** Infographic representation of the health outcomes associated with vegetarian diets. Vegetarian diets are associated with beneficial effects on the metabolic disease cluster, including blood lipid profile and body weight. Vegetarian diets are associated with a reduced risk of adverse health outcomes, including diabetes, ischemic heart disease, and cancer risk. Vegetarian diets, notably vegan diets, are potentially associated with adverse outcomes on one-carbon metabolism and trace elements (Icons made by flaticon, [flaticon.com](https://www.flaticon.com/));

# Mulheres

Nutrientes de atenção



# Mulheres

Nutrientes de atenção

Cálcio  
Vit. D  
Vit. E  
Magnésio  
Piridoxina  
Vit. A  
Ác. Fólico

**Adulta**

Vit. E  
Vit. C  
Cálcio  
Fósforo  
Ác. Fólico  
Ferro  
DHA  
Iodo

**Adulta  
gestante**

Vit. D  
Vit. E  
Cálcio  
Magnésio  
Vit. A  
Piridoxina  
Vit. B12  
Antioxidantes  
Fibra  
Proteína

**Idosa**

# Homens

Nutrientes de atenção

Ferro  
Vit. A  
Zinco  
Cálcio  
Vit. C  
Vit. D

**Criança**

Cálcio  
Fósforo  
Vit. A  
Vit. E  
Vit. D

**Adolescente**

Vit. D  
Vit. E  
Magnésio  
Vit. A  
Vit. C

**Adulto**

Vit. D  
Vit. E  
Cálcio  
Magnésio  
Vit. A  
Piridoxina  
Vit. B12  
Antioxidantes  
Fibra  
Proteína

**Idoso**

# 3 ações estratégicas para cobrir gaps nutricionais e aumentar a ingestão de micronutrientes:

- **1** Orientação alimentar
- **2** Enriquecimento dos Alimentos  
↑ **Densidade Nutricional**
- **3** Suplementação Profilática

THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 380, ISSUE 9859, P2095-2128, DECEMBER 15, 2012

## Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010

Prof Rafael Lozano, MD · Mohsen Naghavi, PhD · Kyle Foreman, MPH · Stephen Lim, PhD · Prof Kenji Shibuya, MD · Prof Victor Aboyans, MD · et al. [Show all authors](#) · [Show footnotes](#)

Published: December 15, 2012 · DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61729-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61729-0)

### Summary

**Background**

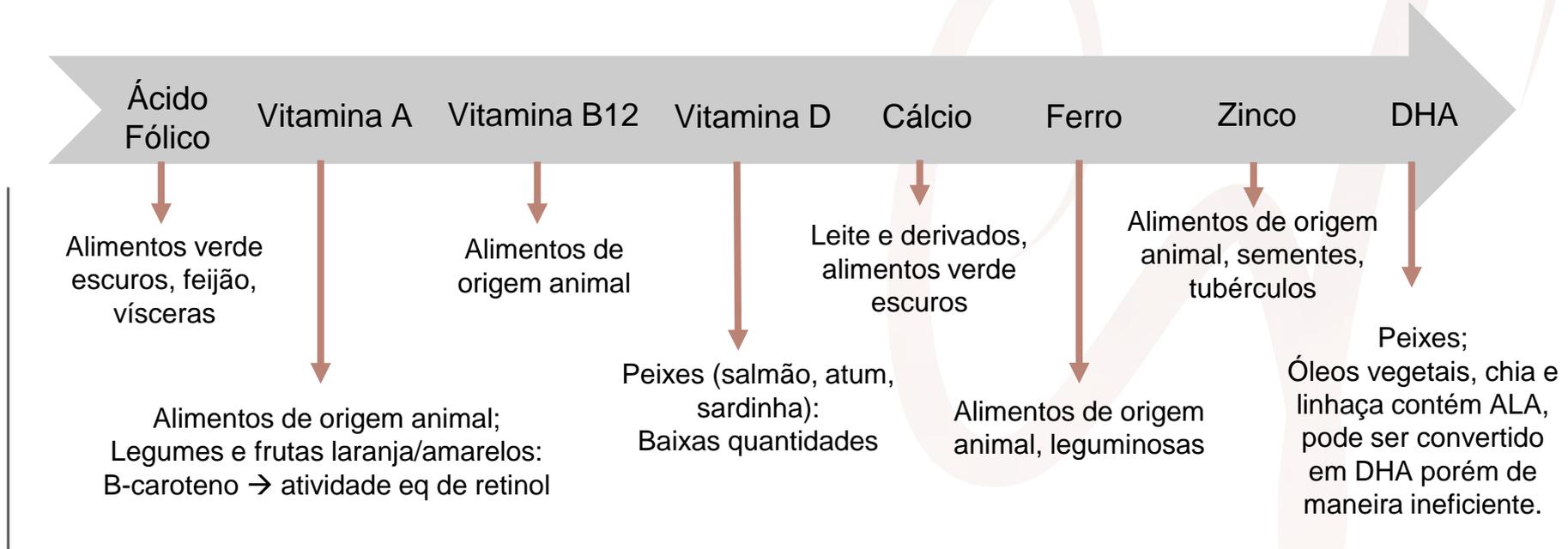
Reliable and timely information on the leading causes of death in populations, and how these are changing, is a crucial input into health policy debates. In the Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study 2010 (GBD 2010), we aimed to estimate annual deaths for the world and 21 regions between 1980 and 2010 for 235 causes, with uncertainty intervals (UIs), separately by age and sex.

**Methods**

We attempted to identify all available data on causes of death for 187 countries from 1980 to 2010 from vital registration, verbal autopsy, mortality surveillance, censuses, surveys, hospitals, police records, and mortuaries. We assessed data quality for completeness, diagnostic accuracy, missing data, stochastic variations, and probable causes of death. We applied six different modelling strategies to estimate cause-specific mortality trends depending on the strength of the data. For 133 causes and three special aggregates we used the Cause of Death Ensemble model (CODEm) approach, which uses four families of statistical models testing a large set of different models using different permutations of covariates. Model ensembles were developed from these component models. We assessed model performance with rigorous out-of-sample testing of prediction error and the validity of 95% UIs. For 13 causes with low observed numbers of deaths, we developed negative binomial models with plausible covariates. For 27 causes for which death is rare, we modelled the higher level cause in the cause hierarchy of the GBD 2010 and then allocated deaths across component causes proportionately, estimated from all available data in the database. For selected causes (African trypanosomiasis, congenital syphilis, whooping cough, measles, typhoid and parathyroid, leishmaniasis, acute hepatitis E, and HIV/AIDS), we used natural history models based on information on incidence, prevalence, and case-fatality. We separately estimated cause fractions by aetiology for diarrhoea, lower respiratory infections, and meningitis, as well as disaggregations by subcause for chronic kidney disease, maternal disorders, cirrhosis, and liver cancer. For deaths due to collective violence and natural disasters, we used mortality shock regressions. For every cause, we estimated 95% UIs that captured both parameter estimation uncertainty and uncertainty due to model specification where CODEm was used. We constrained cause-specific fractions within every age-sex group to sum to total mortality based on draws from the uncertainty distributions.

# Como avaliar?

1. Identificar o consumo de cada grupo que fornece os nutrientes de maior importância:



# Segundo grupos de alimentos

<b>Nutriente</b>	<b>Grupo</b>	<b>Consome?</b>	<b>Diariamente?</b>
Ácido Fólico	Folhas verdes escuras	Não	Não
Vitamina A	Alimentos de origem animal	Sim	Sim
Vitamina B12	Alimentos de origem animal	Sim	Sim
Vitamina D	Peixes	Sim	Não
Cálcio	Leites e derivados	Sim	Não
Ferro	Alimentos de origem animal	Sim	Sim
Zinco	Alimentos de origem animal	Sim	Sim
Ômega 3	Peixes	Sim	Não

Orientações  
baseadas em  
nutrientes



Orientações  
baseadas em  
alimentos

# Como atingir? Proteínas

Recomendação: 46g (mulher) a 56g (homem)



1 filé pequeno de  
Frango grelhado (100g)  
32g



1 concha cheia (100g)  
5g



1 iogurte vegano  
proteico (160g)  
10g



2 colheres de sopa de  
Castanha de caju (30g)  
6g

**TOTAL:**  
54 g



## 20g de proteínas vegetais

Pistache: 86g

Semente de abóbora: 59g

Amendoim: 88g

Nozes: 142g



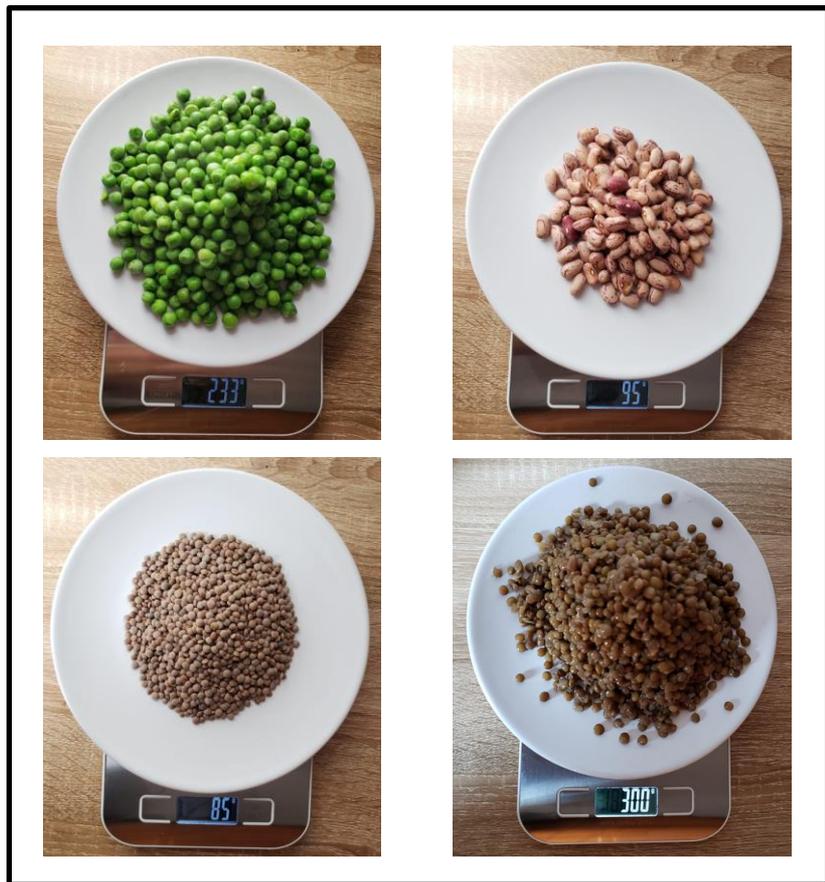
## 20g de proteínas vegetais

Mix de nuts: 83g

Mix de sementes: 91g

Tahine: 74g

Missô: 155g



## 20g de proteínas vegetais

Ervilha: 233g

Feijão cru: 95g

Lentilha crua: 85g

Lentilha cozida: 300g

# Exemplos de preparações com proteínas vegetais



Bolinho do "Hulk"  
(ervilha fresca)



Hamburguinho de lentilha  
vermelha



Panqueca de aveia com  
recheio de proteína de soja



Sopa de feijão com  
legumes



Macarronada à bolonhesa  
de lentilha



Quibe de quinoa com  
abóbora e tofu

# Como atingir – Zinco?

Recomendação: 11mg (homens adultos)

8 mg (mulheres adultas)



2 colheres de sopa de  
semente de gergelim (18g)  
1,4 mg



2 colheres de sopa de  
coentro desidratado(16g)  
0,75 mg



1 punhado de  
castanha de caju (40g)  
2,24 mg



3 colheres de sopa de  
farinha de soja (48g)  
1,88 mg



1 concha de  
Feijão fradinho(100g)  
1,12 mg



1 punhado de  
amendoim(30g)  
0,98 mg

**TOTAL:**  
8,37mg

# Como atingir? - Cálcio

Recomendação: 1000 a 1300 mg/dia



1 copo de leite (200ml):  
169,57mg



1 prato raso de  
repolho cru (150g):  
60mg



2 pegadores de  
couve refogada (40g):  
56mg



½ barra de  
tofu firme cru (100g):  
350mg



2 colheres de servir de  
grão de bico cozido (90g):  
44,1mg



1 unidade de  
Laranja (290g)  
95,7mg



1 unidade de  
sardinha em óleo (12g):  
46mg



1 colher de chá de  
Parmesão ralado (4g):  
46,6mg



1 unidade de  
figo (70g):  
35mg



1 colher de sopa de  
Soja cozida (24g):  
24,48mg



1 unidade de  
iogurte integral (200g):  
242mg

**TOTAL:**  
1169,45mg

# Como atingir? - Cálcio

Recomendação: 1000 a 1300 mg/dia



3 colheres de sopa de  
farinha de soja (48g)  
98,88 mg



4 pegadores de  
couve refogada (80g):  
112mg



2 colheres de servir de  
grão de bico cozido (90g):  
44,1mg



1 unidade de  
Laranja (290g)  
95,7mg



1 unidade de  
Macaúba (70g)  
46,57mg



3 colheres de sopa de  
coentro desidratado (16g)  
188,15 mg



2 colheres de sopa de  
semente de gergelim (18g)  
175,5 mg



1 punhado de  
Amêndoas (30g)  
74,4 mg



1 unidade de  
Tucumã (12g)  
5,56 mg



10 unidades de  
Jurubeba (100g)  
151 mg



1 punhado de  
Alfavaca (5g)  
12,93 mg

**TOTAL:**  
1004 mg

# Como atingir - Ferro

Recomendação: 8 mg (homens adultos)  
18 mg (mulheres adultas)



2 conchas de  
Feijão rajado cozido (130g)  
1,76mg



3 colheres de sopa de  
farinha de soja (64g)  
4,07mg



4 pegadores de  
Catalonha refogada(80g)  
1,8mg



1 unidade de  
Macaúba (70g)  
0,57mg



4 colheres de sopa de  
semente de gergelim (36g)  
2,8mg



1 prato (raso) de  
Alface roxa(80g)  
1,98mg



1 punhado de  
castanha de caju (40g)  
2,4mg



1 prato (raso) de  
agrião(80g)  
0,16mg



1 unidade de  
maracujá(100g)  
1,61mg

**TOTAL:**  
17,15mg

# Como atingir? Vitamina A

Recomendação: 700 (como atividade equivalente ao retinol)



Manga  
¼ unidade – 25g  
97,25mcg (ativ. equivalente ao retinol)



Cenoura ralada crua  
01 colher de sopa (12g)  
132mcg (ativ. equivalente ao retinol)



Omelete com 2 ovos (90g)  
233,1mcg



Abóbora cozida  
01 colher de servir (72g)  
378mcg (ativ. equivalente ao retinol)

**TOTAL:**  
840,35mcg

# Como atingir? Vitamina B12

Recomendação: 2,6mcg



1 bife pequeno de  
Contra filé grelhado (65g)  
1,04



01 unidade de  
Sardinha enlatada em óleo (12g)  
1,07UI

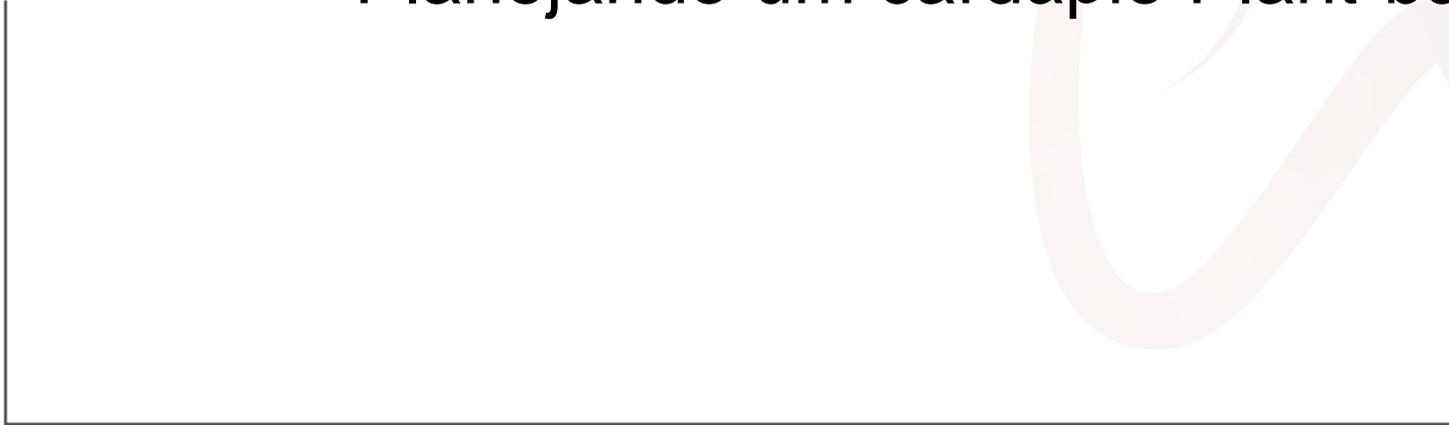


Omelete com 2 ovos (90g)  
0,68mcg

NÃO EXISTEM FONTES VEGANAS DE B12:  
SUPLEMENTAR

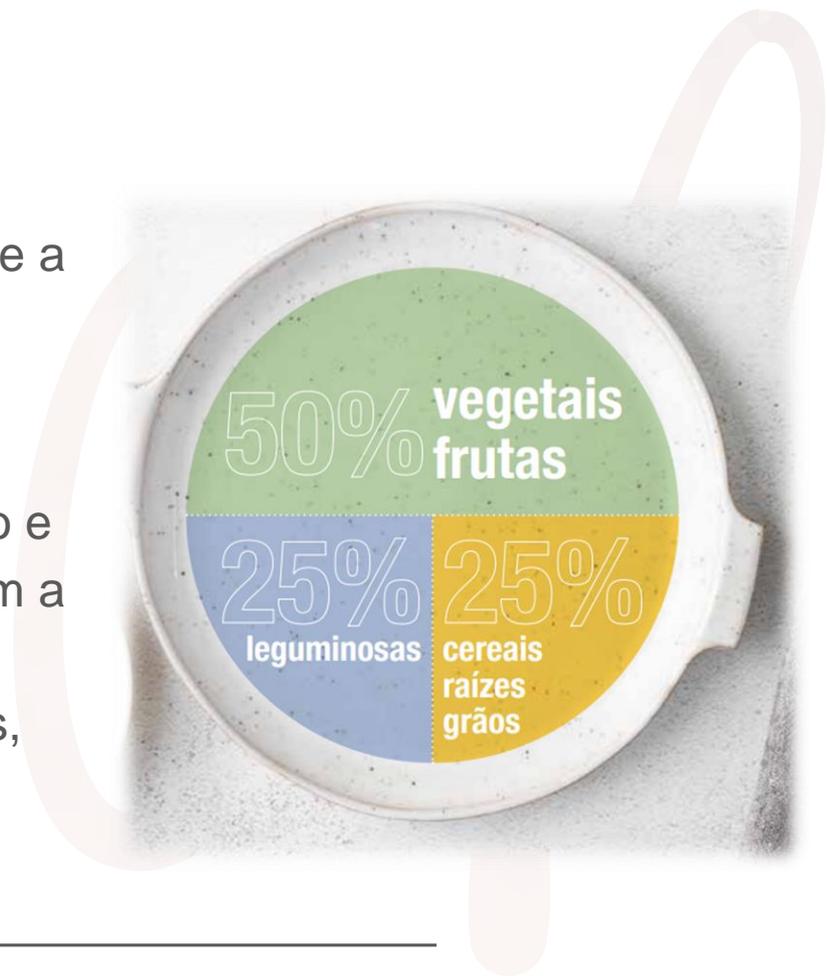
**TOTAL:**  
**2,79mg**

# Planejando um cardápio Plant-based



# Cardápio Plant-based

- Planejar um prato plant based não é uma tarefa complicada quando se tem em mente a orientação adequada.
  - $\frac{1}{2}$  do prato deve ser com o grupo FLV para garantir a ingestão adequada de fibras, potássio, magnésio, folato, ferro e vitaminas A e C, nutrientes que tendem a ser baixos na dieta ocidental padrão.
  - $\frac{1}{4}$  deve ser composto por leguminosas, fonte principalmente de proteínas.
  - $\frac{1}{4}$  deverá ser composto por cereais, raízes e grãos.



Por fim, há 4 passos que podem ajudar na hora da montagem dos pratos:



Comece com vegetais

Vegetais cozidos, sopa de legumes, molho de tomate (1 xícara)



Vegetais crus



Adicione cereais, grãos integrais e leguminosas



**Arroz integral**  
½ xícara cozido



**Pão ou biscoito 100% integral**  
2 fatias, ½ pão sírio, 4 biscoitos



**Grão de bico**  
½ xícara cozido



**Feijões, ervilhas, milho ou lentilha**  
½ xícara cozido



**Batata**  
½ unidade média



**Macarrão, quinoa, milho**  
½ xícara cozido

# 3

Adicione gorduras saudáveis



**Azeite de oliva**  
1 colher de sopa



**Nozes e castanhas**  
30g (Exemplo: 11 castanhas-de-caju)



**Homus, molho para salada baixo em gordura etc**  
2 colheres de sopa



**Abacate**  
½ unidade pequena



**Pasta de amendoim**  
1 colher de sopa



**Tahine**  
1 colher de sopa

# 4

Tempere



**Ervas e especiarias**



**Limão**



**Alho**



**Vinagre**



**Vinagrete**

**CORRELAÇÃO INVERSA  
ENTRE MORTALIDADE  
E COZINHAR EM CASA  
( > 5 X SEMANA)**

Smith et al. Nutrition Journal 2013;12:45

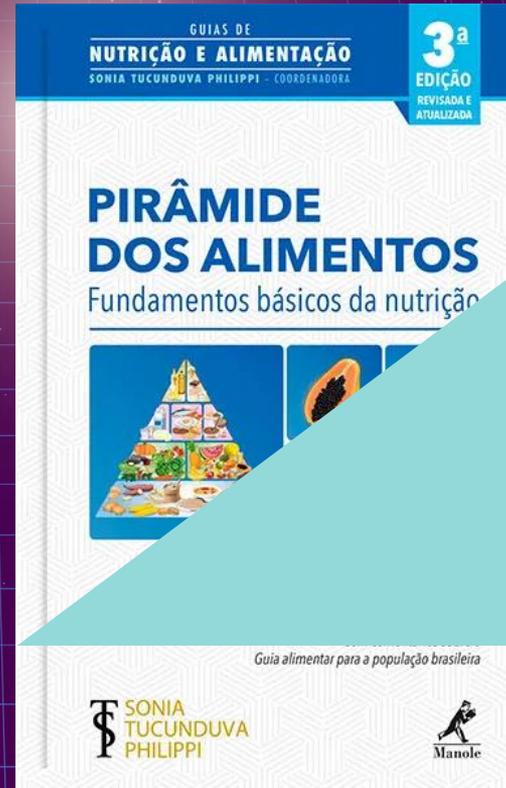


# 4ª EDIÇÃO LIVRO

EDITORA  
MANOLE



 SONIA  
TUCUNDUVA  
PHILIPPI



# PROCESSO DE CRIAÇÃO DO METAVERSAO



# UM OLHAR DIFERENTE



Hábitos Alimentares

---

Tendências

Comidas e bebidas

---

Estilo de Vida

---

Atividade Física

---

Gerenciamento de Estresse

---

Sono

---

Meditação

---



**FS** SONIA  
TUCUNDUVA  
PHILIPPI

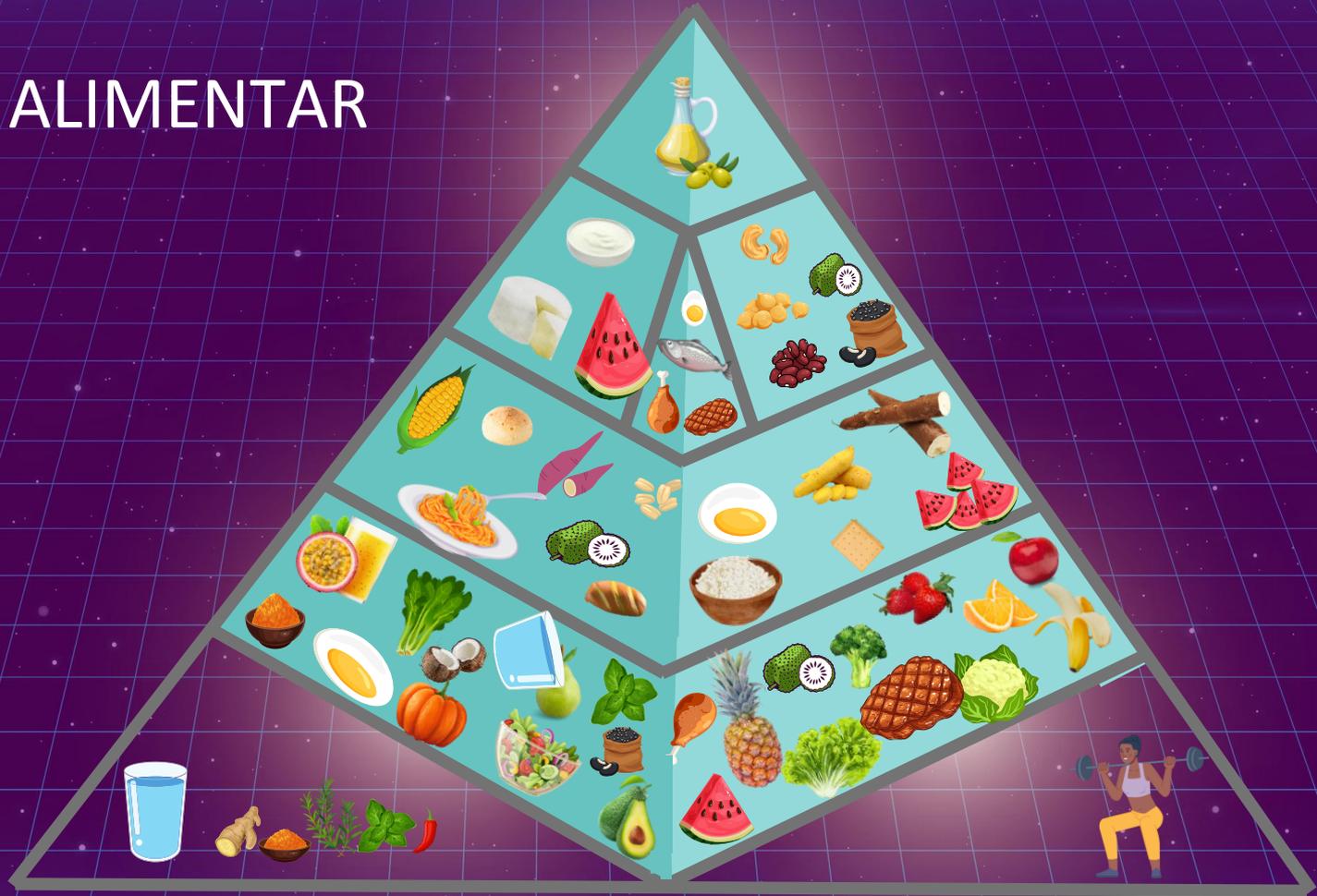
# OS GRUPOS ALIMENTARES NO METAVERSO



# CONEXÕES REARRANJOS



# PIRÂMIDE ALIMENTAR





# DEMAIS GRUPOS



# TIME CASA DE VIDRO METAVERSO DA PIRÂMIDE



SONIA TUCUNDUVA  
@SONIATUCUNDUVA



CARLA PELLICIARI  
@NUTRYCARLA



ERIKA TOASSA  
@LANCHEIRADE3

# TENDÊNCIAS

## RECEITAS

GANEPÃO



**FS** SONIA  
TUCUNDUVA  
PHILIPPI

# TIME CASA DE VIDRO METAVERSO DA PIRÂMIDE



SONIA TUCUNDUVA  
@SONIATUCUNDUVA

