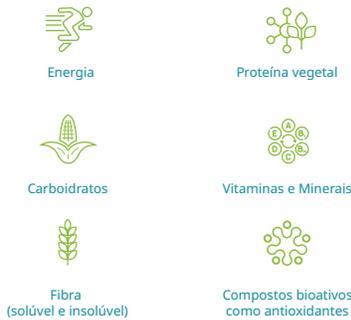


# Health & Nutrition Sciences

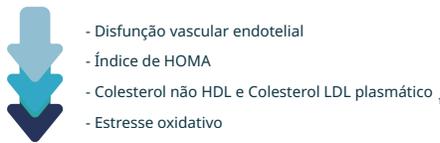
## Alimentação de origem vegetal e adequação do consumo proteico

Ao consumo diário de **alimentos de origem vegetal** são atribuídos **diversos benefícios à saúde** graças à sua contribuição com **macronutrientes, compostos bioativos e fibras** à alimentação

### Os alimentos de origem vegetal contribuem com:



### Efeitos na saúde com o consumo de proteínas vegetais:



### Proteínas de origem vegetal

As proteínas de origem vegetal são consideradas como uma fonte de proteína incompleta ao conter quantidades insuficientes dos aminoácidos limitantes. É possível obter proteínas de alta qualidade (proteína completa) mediante a combinação de fontes vegetais para satisfazer as necessidades proteicas do corpo humano. Não é necessário consumi-las juntas na mesma refeição. <sup>2,3</sup>

#### Aminoácidos em cereais, leguminosas e frutos secos

Grupo de alimentos	Aminoácido limitante	Aminoácido quantidade aceitável
Cereais	Lisina	Cisteína, metionina, treonina, triptofano
Leguminosas	Metionina e cisteína	Lisina, treonina, triptofano
Oleaginosas/Sementes	Principalmente lisina	Triptofano, leucina e histidina

#### Combinações de alimentos que contribuem com todos os aminoácidos essenciais:

<p><b>Cereais + leguminosas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilha + feijões</li> <li>• Pão árabe de aveia + hummus</li> <li>• Arroz + lentilhas</li> <li>• Sopa de feijão + pão tostado</li> <li>• Amendoim em pedaços + aveia</li> </ul>	<p><b>Leguminosas + frutos secos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grão de bico + gergelim</li> <li>• Hummus + amêndoas laminadas.<sup>3</sup></li> </ul>	<p><b>Proteínas vegetais completas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu (soya)</li> <li>• Edamames</li> <li>• Amaranto</li> <li>• Quinoa<sup>2,4</sup></li> </ul>
--	---	---

Incluir alimentos de origem vegetal na alimentação diária pode ajudar a tratar ou prevenir algumas doenças como: **obesidade, aterosclerose, diabetes, hipertensão, dislipidemia e síndrome metabólica.**<sup>1</sup>

### Recomendações de ingestão proteica:

A Organização Mundial da Saúde recomenda uma ingestão em média de proteína total de 0,8g/kg de peso corporal. <sup>7</sup>

### Ingestão atual de proteína na América Latina:

De acordo com os resultados do estudo ELANS (Estudo Latinoamericano de Nutrição e Saúde) realizado entre 2014-2015, Equador e Argentina tiveram uma ingestão diária de 85,5 a 87,5 g/dia. Colômbia, Peru, Brasil e Venezuela tiveram ingestão de 78,6 a 79,8 g/dia, sendo que na Costa Rica e no Chile a ingestão de proteínas diárias foi a mais baixa, de 66,8 a 68,8 g/dia. <sup>8</sup>

No México, de acordo com a Pesquisa Nacional de Rendas e Gastos dos Lares (ENIGH) do ano 2014 a ingestão de proteínas foi de 48,34g nos lares com deficit de consumo (fome ou subconsumo)<sup>9</sup>, 84g/dia para os lares com consumo recomendado<sup>9</sup>, e 185g/dia para os lares com excesso de consumo (excesso de alimentação).<sup>9</sup>

<sup>9</sup>distribuição relativa do indicador sobre a situação alimentar dos lares, em termos do consumo energético. Deficit de consumo: 35,5% dos lares, consumo recomendado: 26,7% dos lares e excesso de consumo: 28,8% dos lares mexicanos.<sup>11</sup>

# Health & Nutrition Sciences

A necessidade proteica pode ser atingida através do consumo de proteínas vegetais e animais ou também com uma dieta vegetariana bem planejada. <sup>3</sup>



## Lista de alguns alimentos vegetais e sua contribuição proteica

Alimento	Porção	Quantidade de proteína (g)
Tofu	1/2 xícara	22
Edamame	1 xícara	18
Lentilhas	1 xícara - cozida	18
Feijões	1 xícara - cozido	15
Grão de bico	1 xícara - cozido	14
Amaranto	½ xícara seco	13
Quinoa	½ xícara seco	12
Aveia	1 xícara	11
Creme de amendoim	2 colheres	8
Amêndoas	¼ xícara	8
Linhaça	3 colheres	6
Noz pecã	¼ xícara	2

Fonte: USDA <sup>10</sup>

### Café da manhã:

**Bolinho de chocolate com Aveia QUAKER®**  
5 porções



#### Ingredientes:

- 2 2/3 xícaras (240 g) de farinha de Aveia Integral QUAKER®
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de café solúvel
- 2 colheres de sopa de cacau
- 2 colheres de sopa de açúcar de sua preferência
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1/2 colher de fermento
- 1/4 colher de chá de bicarbonato
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de chocolate amargo em pedaços
- 1/2 xícara de noz pecã picada

#### Modo de preparo:

- Bater a farinha aveia integral QUAKER® o ovo, o café solúvel, o cacau, o açúcar, o fermento, o bicarbonato e o sal.
- Após bater, adicionar os pedaços de chocolate e misturá-los na mistura.
- Untar com óleo e farinha forminhas individuais e colocar a mistura até 3/4 de cada cavidade.
- Polvilhar a noz triturada por cima
- Levar ao forno a 170°C por 25 minutos. Esfriar e servir.

### Almoço/ Jantar:

**Omelete de Aveia QUAKER® com Espinafre**  
2 porções



#### Ingredientes:

- 1/4 xícara (30 g) de Aveia QUAKER® em flocos finos
- 3 ovos
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite

#### Para o recheio

- 1/4 xícara (30 g) de Aveia Quaker® em flocos finos
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite
- 1/4 xícara de cebola branca picada
- 1 xícara de tomate cereja cortados
- 1 xícara de espinafre
- 2 colheres de sopa de queijo fresco

#### Modo de preparo:

- Aquecer uma frigideira e torrar 1/2 xícara de Aveia QUAKER® em flocos finos, mexer constantemente até que fique dourada. Retirar e reservar.
- Misturar em uma tigela o ovo com 1/4 de xícara de Aveia QUAKER® em flocos finos torrada, temperar com sal e pimenta do reino.
- Em uma frigideira grande antiaderente, adicionar uma colher de sopa de óleo ou azeite, acrescentar a mistura do ovo até expandi-la. Cozinhar por 1 minuto e virar com a ajuda de uma espátula, cozinhar por mais 1 minuto. Reservar em um prato.
- Em uma frigideira, aquecer o azeite de oliva, adicionar a Aveia QUAKER® em flocos, cozinhar por 1 minuto. Acrescentar a cenoura, a abóbora e o tomate. Incorporar o frango desfiado e temperar com sal e pimenta.
- Na mesma frigideira, adicionar a outra colher de sopa de óleo ou azeite, o restante da Aveia QUAKER® em flocos finos torrada (1/4 de xícara), a cebola e cozinhar por 1 minuto, acrescentar o tomate cereja e o espinafre, mexer sem parar. Temperar com sal e pimenta.
- Rechear a omelete com a mistura de tomate e espinafre. Polvilhar o queijo fresco.

### Referencias:

- Peña-Jorquera H, Cid-Jofré V, Landaeta-Díaz L, Petermann-Rocha F, Martorell M, Zbinden-Foncea H, et al. Plant-Based Nutrition: Exploring Health Benefits for Atherosclerosis, Chronic Diseases, and Metabolic Syndrome—A Comprehensive Review. *Nutrients* [Internet]. 2023 Enero 1;15(14):3244. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/14/3244>
- Quesada, D., Gómez, G. «Proteínas de origen vegetal o de origen animal? Una mirada a su impacto sobre la salud y el medio ambiente. *Revista De Nutrición Clínica Y Metabolismo*, 2019 2(1), 79–86. Disponible en: <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n1.063>
- L Kathleen Mahan, Raymond J.L. Krause. *Dietoterapia*. Elsevier; 2017.
- hewry PR, Ullrich SE. *Barley : Chemistry and Technology*, Second Edition. Saint Paul: Elsevier Science; 2014.
- González Corbella MJ. Frutos secos. Análisis de sus beneficios para la salud. *Offarm* [Internet]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-frutos-secos-analisis-sus-beneficios-13120524>
- Plant-based protein - A simple guide to getting enough [Internet]. Kendall Reagan Nutrition Center. Disponible en: <https://www.chhs.colostate.edu/krcnc/monthly-blog/plant-based-protein-a-simple-guide-to-getting-enough/>
- Energy and protein requirements [Internet]. www.fao.org. Disponible en: <https://www.fao.org/3/aa040e/aa040e09.htm>
- Herrera-Cuenca M, Yépez García MC, Cortés Sanabria LY, Hernández P, Sifontes Y, Ramírez G, et al. Contribution of Proteins to the Latin American Diet: Results of the ELANS Study. *Nutrients* [Internet]. 2023 Jan 1 [citado 2023 Dic 3];15(3):669. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/3/669>
- Ramírez Sánchez EU, Contreras Molotla F, Contreras Suárez E, Roldan Amaro JA. Panorama de la alimentación en los hogares de México. *Una aproximación al estudio del hambre*. *INTERdisciplina*. 2021 Sep 1;9(25):93.
- U.S. Department of Agriculture, FoodData Central [Internet]. Usda.gov. 2019. Disponible en: <https://fdc.nal.usda.gov/>