

Dieta à base de plantas: benefícios e recomendações

As dietas à base de plantas (DBP) caracterizam-se por uma ingestão alta de alimentos de origem vegetal e evitam parcial ou totalmente os produtos de origem animal. Um tipo de DBP é a dieta vegetariana. ¹

Uma dieta vegetariana bem planejada pode satisfazer as necessidades nutricionais da população em geral ² e ter menor risco de apresentar certas doenças como doenças do coração, diabetes tipo 2 e obesidade.

Este tipo de alimentação, com acompanhamento, é apropriado para:



As dietas à base em plantas são mais sustentáveis ambientalmente que as dietas ricas em produtos animais porque utilizam menos recursos naturais e estão associadas com um menor dano ambiental. ³

Uma meta-análise mostrou que o consumo de dietas durante um período de seis meses se associou com uma alimentação onde se incluíam redução de:

- colesterol LDL 6,6 mg/dl (IC de 95% - 10,1 a 3,1)
- hemoglobina glicosilada (HbA1c) 0,24% (95% CI, -0,40 a - 0,07)
- peso corporal em 3,4kg (IC de 95% - 4,9 a -2,0) ⁴

Diversas organizações e instituições de saúde recomendam uma dieta vegetariana ou até uma alimentação onde se incluíam em maior proporção os alimentos de origem vegetal que os de origem animal.

A Academia de Nutrição e Dietética estipula que as dietas vegetarianas adequadamente planejadas, inclusive as dietas totalmente vegetarianas ou veganas, são saudáveis e nutricionalmente adequadas, pois proporcionam benefícios para a saúde e para a prevenção e o tratamento de certas doenças. ³

The Power Plate

“The Power Plate” projetado pelo Comitê de Médicos para uma Medicina Responsável dos EUA recomenda uma alimentação baseada em plantas, como frutas, verduras, grãos inteiros e leguminosas porque reduzem o risco de doenças inclusive a obesidade, doenças do coração, câncer, entre outras. ⁵



O Prato de Comer Bem

O México recentemente apresentou seu novo “Prato do Bem Comer” este que estabelece as recomendações para uma alimentação saudável e de baixo impacto ambiental.

As principais características desta guia alimentar são:

1. 50% do prato deve conter frutas e verduras da estação e de produção local.
2. 22% grãos e cereais.
3. 15% de leguminosas.
4. 8% de alimentos de origem animal.
5. 5% de azeites e gorduras saudáveis



A parte central é composta por Água. Sugere-se que 92% da alimentação deve basear-se em uma alimentação de origem vegetal. ⁶

Health & Nutrition Sciences

Alimentação baseada em alimentos vegetais “Plant based diet”

Satisfazer as demandas nutricionais com alimentos de origem vegetal é factível, porém é importante considerar o seguinte:

- A proteína vegetal pode satisfazer os requisitos proteicos desde que seja consumida uma variedade de alimentos vegetais e sejam cobertas as necessidades calóricas.

• Proteínas complementares:

- Cereais + leguminosas
- Leguminosas + frutos secos.

• Proteínas vegetais completas:

- Tofu (soja)
- Edamames
- Quinoa
- Amarantho



A pesquisa indica que a combinação de alimentos vegetais consumidos ao longo do dia é capaz de proporcionar todos os aminoácidos essenciais e garantir uma retenção e um aproveitamento do nitrogênio adequado para adultos saudáveis; por tanto não é necessário consumir proteínas complementares na mesma refeição.^{2,10,11}

- Algumas bebidas à base de origem vegetal estão adicionadas com cálcio e vitamina D; estes se encontram nos lácteos, mas também é possível obter através de fontes de origem vegetal.

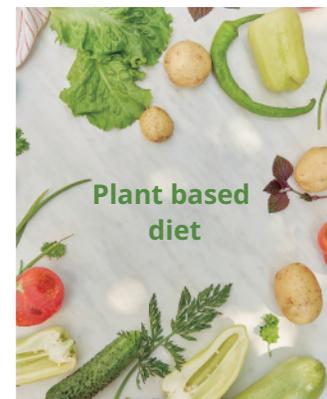
Integrar diferentes tipos de cereais integrais, feijões lentilhas; estes alimentos proporcionam carboidratos complexos, zinco proteínas, ferro, e vitamina B.

Adicionar levedura nutricional aos alimentos: este ingrediente é boa fonte de vitamina B12, um nutriente que é obtido geralmente da carne.

- Misturar nozes e sementes, fonte de gorduras saudáveis proteínas, magnésio e entre outros.¹⁰

Os suplementos dietéticos, sob supervisão de um profissional da saúde, podem reforçar substancialmente nas pessoas vegetarianas a ingestão de nutrientes chave como o cálcio, ferro, zinco, vitamina B12, vitamina D, riboflavina e ácido graxos omega-3 de

cadeia longa.¹¹ Os fatores que podem provocar uma deficiência nutricional destes nutrientes são a sua baixa biodisponibilidade, consumo limitado e a presença de inibidores da absorção. Por isso, é importante ter uma dieta bem planejada e, quando necessário, utilizar suplementos para cumprir com a recomendação diária.¹²



“O assessoramento de um profissional da nutrição formado/certificado, é fundamental para ter uma orientação correta que permita manter a saúde ao longo da vida.”

SOPA DE AVEIA QUAKER® COM VERDURAS

Porções 4

Ingredientes:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Aveia QUAKER® tradicional (120 g) | *Brócolis 1 Xícara |
| *Óleo de girassol 1 colherinha | *Grãos de milho amarelo |
| *Cebola branca picada ¼ Xícara | ½ Xícara |
| *Tomate Roma em cubos 2 peças | *Sal a gosto |
| *Água 3 Xícaras | *Pimenta preta moída |
| *Cenoura em cubos 1 Xícara | a gosto |
| *Ervilha ½ Xícara | |



Instruções:

1. Esquente uma panela e adicione óleo de girassol, refogar a cebola a adicionar o tomate, cozinhar por dois minutos.
2. Adicionar água e ao ferver adicionar a Aveia QUAKER® cozinhar por 1 minuto e adicionar e cenoura e ervilha. Ferver por 4 minutos.
3. Adicionar os brócolis e o milho, temperar com sal e pimenta a gosto a servir.

*Incluir alimentos de origem vegetal na alimentação permite se alimentar de maneira balanceada e saudável.

Referências:

1. Morales G, Ruiz F, Bes-Rastrollo M, Schifferli I, Muñoz A, Celedón N, et al. Dietas basadas en plantas y factores de riesgo cardio-metabólicos. ¿Qué dice la evidencia? Revista chilena de nutrición [Internet]. 2021 Jun 1;48(3):425–36. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000300425
2. L Kathleen Mahan, Raymond JL. Krause. Dietoterapia. Elsevier; 2017.
3. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics [Internet]. 2016;116(12):1970–80. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704>
4. Wang T, Kroeger CM, Cassidy S, Mitra S, Ribeiro RV, Jose S, et al. Vegetarian Dietary Patterns and Cardiometabolic Risk in People With or at High Risk of Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA network open [Internet]. 2023 [citado 2023 Agosto 22];6(7):e2325658. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10369207/>
5. Physicians Committee for Responsible Medicine. The Power Plate. Widenecn.net. 2023 [citado 2023 Dec 4]. Disponible en: <https://p.widenecn.net/ktho8u/Power-Plate-Brochure>
6. Colaboradores O de P y. Nuevas guías alimentarias para la población mexicana y el Plato del Bien Comer [Internet]. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD). 2023. Disponible en: <https://www.ciad.mx/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-mexicana-y-el-plato-del-bien-comer/>
7. Ministerio de Salud. Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina 2018. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
8. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para Chile. INTA Universidad de Chile. Ed. 2022. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/12/preview.pdf>
9. Guías Alimentarias para Guatemala Recomendaciones para una alimentación saludable [Internet]. Disponible en: <https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf>
10. Kendall Reagan Nutrition Center. Plant-based protein - A simple guide to getting enough [Internet]. Disponible en: <https://www.chhs.colostate.edu/krnc/monthly-blog/plant-based-protein-a-simple-guide-to-getting-enough/>
11. Craig WJ, Mangels AR. Postura de la Asociación Americana de Dietética: dietas vegetarianas. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. 2010 Enero 1 [citado 2023 Dec 4];14(1):10–26. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-postura-asociacion-americana-dietetica-dietas-X217312921049398X#>
12. García Maldonado E, Gallego-Narón A, Vaquero M a P. [Are vegetarian diets nutritionally adequate? A revision of the scientific evidence]. Nutricion Hospitalaria [Internet]. 2019 Agosto 26 [citado 2020 Agosto 3];36(4):950–61. Disponible en : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31232583/>