

Programa



**ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



GUIA DE IMPLANTAÇÃO PARA NUTRICIONISTAS

Edição 2020

| | |
|---|-----------|
| Sobre o Alimentação Consciente Brasil | 4 |
| Quem somos? | 4 |
| O que fazemos? | 4 |
| Por que fazemos? | 4 |
| O que oferecemos? | 5 |
| O que dizem as instituições referência em saúde e meio ambiente sobre alimentação baseada em vegetais? | 6 |
| Ministério da Saúde (2014) | 6 |
| A Comissão Eat-Lancet (2019) | 8 |
| Organização Mundial da Saúde (2018) | 8 |
| Academia de Nutrição e Dietética (2016) | 8 |
| Alimentos de origem vegetal como fontes de nutrientes | 9 |
| Proteína | 9 |
| Desmistificando alguns termos | 9 |
| Digestibilidade | 9 |
| Valor biológico | 10 |
| Aminoácido limitante | 10 |
| Qualidade da proteína (PDCAA) | 10 |
| Ferro | 11 |
| Cálcio | 12 |
| Soja | 13 |
| Como montar um prato com alimentos de origem vegetal? | 13 |
| Como a equipe do ACB pode ajudar você nessa caminhada? | 15 |
| Suporte online | 15 |
| Consultoria para elaboração e adequação de cardápio | 15 |
| Fornecimento de informações, referências e dados científicos | 15 |
| Fornecimento e criação de materiais educativos | 15 |
| Materiais de referência | 16 |

SEJA BEM-VINDO(A) AO ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL!

Neste guia, você encontrará diversas informações para lhe auxiliar a implantar e promover uma alimentação mais saudável e sustentável onde você trabalha e até mesmo na sua casa.

São vários os motivos pelos quais diversos governos e instituições, no Brasil e no mundo, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde, vêm incentivando o aumento do consumo de hortaliças, frutas, cereais e leguminosas. Seja pela saúde, pelo meio ambiente ou pela economia global, refeições compostas exclusivamente por ingredientes de origem vegetal estão ganhando popularidade rapidamente pelo mundo todo.

“A opção por vários tipos de alimentos de origem vegetal e pelo limitado consumo de alimentos de origem animal implica indiretamente a opção por um sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade em geral.”

“O consumo de arroz, feijão, milho, mandioca, batata e vários tipos de legumes, verduras e frutas tem como consequência natural o estímulo da agricultura familiar e da economia local, favorecendo assim formas solidárias de viver e produzir e contribuindo para promover a biodiversidade e para reduzir o impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos.”

(Guia Alimentar para a População Brasileira, Ministério da Saúde, 2014. Pg. 31)

Sinta confiança e orgulho por aderir a uma alimentação mais consciente e saiba que você está contribuindo para a construção de um futuro melhor! Nossa equipe de Políticas Alimentares está ao seu lado e à disposição para ajudar com o que for necessário.



Bruna Nascimento

Nutricionista, Especialista em Políticas Alimentares
CRN-8/10604



SOBRE O ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL



Quem somos?

O Alimentaçon Consciente Brasil (ACB)¹ é uma iniciativa da organizaçon sem fins lucrativos Mercy For Animals.² Somos parte de um movimento global na promoçon de saúde e sustentabilidade, que encoraja instituições do poder público e indivíduos a aumentarem o consumo de alimentos de origem vegetal, como frutas, legumes, verduras e grãos, que devem ser a base de uma alimentaçon saudável.³ Acreditamos que nossas políticas alimentares⁴ podem ajudar a salvar o planeta e contribuir para a saúde das pessoas no presente e para futuras gerações.

O que fazemos?

O programa Alimentaçon Consciente Brasil é dedicado a promover saúde e sustentabilidade em parceria com os municípios e estados brasileiros com o objetivo de substituir pelo menos 20% de ingredientes de origem animal por ingredientes de origem vegetal em instituições que servem refeições em larga escala, como escolas, universidades, restaurantes populares e iniciativas de assistência social.

Por que fazemos?

O sistema alimentar atual é um dos principais fatores de risco para o aumento de doenças, além de agravar mudanças climáticas e ambientais que tornam o planeta incapaz de fornecer uma alimentaçon saudável para todos no futuro.

De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentaçon e a Agricultura (FAO), a maior parte do desmatamento na Amazônia deve-se à produção agropecuária, enquanto, de acordo com a OMS, essas práticas agrícolas afetam a segurança dos próprios alimentos em termos de bactérias, vírus, parasitas e substâncias químicas. A OMS ainda declara que "o maior risco para a transmissão de doenças zoonóticas ocorre na interface homem-animal através da exposiçon direta ou indireta a animais e seus produtos (carne, leite, e ovos, por exemplo) e/ou seus ambientes".^{5 6 7}

Além disso, ao longo dos últimos anos, de acordo com os resultados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) realizada entre junho de 2017 e julho de 2018, a fome (insegurança alimentar grave) atingiu mais de 10 milhões de brasileiros nesse período, representando uma fatia de 4,6% da população de nosso país. Somado a isso, a pandemia da COVID-19 também fragilizou ainda mais as políticas de alimentaçon e nutriçon, aumentando a situaçon de insegurança alimentar no país.

¹ <https://alimentacaoconsciente.org/>

² <https://mercyforanimals.org/>

³ https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

⁴ <https://mercyforanimals.org.br/assuntos-governamentais-e-politicas-publicas>

⁵ <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/pt/c/425810/>

⁶ <https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-NMH-NHD-18.12>

⁷ https://www.who.int/foodsafety/areas_work/zoonose/en/

Nesse contexto, e considerando a necessidade aumentada de colocar em prática as recomendações norteadoras das principais autoridades mundiais relacionadas à saúde e meio ambiente, como a Organização das Nações Unidas (ONU), a OMS e o Ministério da Saúde, o Programa surge como uma ferramenta para auxiliar na implantação de medidas de redução do consumo de carne e derivados, e incentivo ao consumo de frutas, vegetais, cereais integrais e leguminosas, que são recomendações dessas organizações para combater e prevenir doenças, como a obesidade e o diabetes, que vêm aumentando rapidamente no Brasil, assim como para frear o desmatamento, a emissão de gases de efeito estufa, a perda de biodiversidade e a diminuição do gasto excessivo de importantes recursos como a água.^{8 9 10}

O que oferecemos?

O Alimentação Consciente Brasil trabalha em três principais etapas: primeiro, o trabalho de **educação nutricional**, que, dependendo da instituição parceira, pode envolver palestras com os pais, alunos, professores, diretores e/ou cozinheiros; segundo, o **trabalho técnico-nutricional**, com consultoria de cardápio, elaboração e adaptação de receitas, treinamentos teóricos e práticos; e, finalmente, o **acompanhamento contínuo**, em que podemos fornecer materiais para ações educativas, novos treinamentos para novos funcionários, entre outras iniciativas, sempre trabalhadas em conjunto com o órgão responsável, seja esse a Secretaria de Educação, de Assistência Social, de Segurança, ou outra parceira. Temos uma equipe de profissionais especializados em políticas alimentares, nutricionistas e chefs de cozinha que oferecem tudo isso sem quaisquer custos para os parceiros do programa.



⁸ https://wrr-food.wri.org/sites/default/files/2019-07/WRR_Food_Full_Report_0.pdf

⁹ https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf

¹⁰ <https://pdfs.semanticscholar.org/e91a/5ffe9f1d98f64a1de8eedf7a7e9b26f6bc32.pdf>

O QUE DIZEM AS INSTITUIÇÕES REFERÊNCIA EM SAÚDE E MEIO AMBIENTE SOBRE ALIMENTAÇÃO BASEADA EM VEGETAIS?

As principais autoridades relacionadas à saúde, como a OMS e o Ministério da Saúde, associam dietas ricas em hortaliças, leguminosas, frutas, grãos e outras alternativas de proteína vegetal a menores taxas de obesidade, colesterol e hipertensão, além de um menor risco de desenvolvimento de doenças cardíacas, diversos tipos de câncer e diabetes tipo 2.

De acordo com a ONU, o atual sistema de criação de animais e produtos derivados para consumo é responsável por alguns dos grandes problemas ambientais hoje enfrentados. Alguns dos benefícios da substituição da carne por alimentos vegetais são: diminuição da utilização de importantes recursos naturais, como a água, diminuição da emissão de gases geradores do efeito estufa, diminuição do desmatamento e conservação da biodiversidade.

Uma alimentação saudável e balanceada, com consumo limitado de carnes e que priorize formas locais e mais justas de produção, é fundamental para garantirmos o futuro da humanidade e do planeta.

Confira o que as seguintes organizações trazem sobre o assunto.

Ministério da Saúde (2014)

O Guia Alimentar para a População Brasileira³ traz diversos trechos que ressaltam a importância da valorização de uma alimentação predominantemente composta por alimentos in natura e vegetais, provenientes de formas de produção mais justas e sustentáveis:



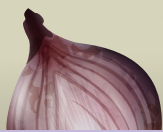
"Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável."



"Alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas não contêm fibra e podem apresentar elevada quantidade de calorias por grama e teor excessivo de gorduras não saudáveis (chamadas gorduras saturadas), características que podem favorecer o risco de obesidade, de doenças do coração e de outras doenças crônicas."

“

"Por sua vez, alimentos de origem vegetal costumam ser boas fontes de fibras e de vários nutrientes e geralmente têm menos calorias por grama do que os de origem animal."



”

"A opção por vários tipos de alimentos de origem vegetal e pelo limitado consumo de alimentos de origem animal implica indiretamente a opção por um sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade em geral."

“

"O consumo de arroz, feijão, milho, mandioca, batata e vários tipos de legumes, verduras e frutas tem como consequência natural o estímulo da agricultura familiar e da economia local, favorecendo assim formas solidárias de viver e produzir e contribuindo para promover a biodiversidade e para reduzir o impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos."

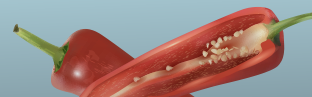


”

"A diminuição da demanda por alimentos de origem animal reduz notavelmente as emissões de gases de efeito estufa (responsáveis pelo aquecimento do planeta), o desmatamento decorrente da criação de novas áreas de pastagens e o uso intenso de água."

“

"O menor consumo de alimentos de origem animal diminui ainda a necessidade de sistemas intensivos de produção animal, que são particularmente nocivos ao meio ambiente. Típica desses sistemas é a aglomeração de animais, que, além de estressá-los, aumenta a produção de dejetos por área e a necessidade do uso contínuo de antibióticos, resultando em poluição do solo e aumento do risco de contaminação de águas subterrâneas e dos rios, lagos e açudes da região."



”

"O menor consumo de alimentos de origem animal diminui ainda a necessidade de sistemas intensivos de produção animal, que são particularmente nocivos ao meio ambiente. Típica desses sistemas é a aglomeração de animais, que, além de estressá-los, aumenta a produção de dejetos por área e a necessidade do uso contínuo de antibióticos, resultando em poluição do solo e aumento do risco de contaminação de águas subterrâneas e dos rios, lagos e açudes da região."



Comissão Eat-Lancet (2019)

O relatório “Alimento, Planeta, Saúde - Dietas saudáveis a partir de sistemas alimentares sustentáveis”,¹¹ elaborado por 19 comissários e 18 co-autores de 16 países, de diversas áreas, incluindo saúde humana, agricultura, ciência política e sustentabilidade ambiental, cita que “A transformação para dietas saudáveis até 2050 vai exigir mudanças substanciais na dieta. O consumo geral de frutas, vegetais, nozes e legumes terá que duplicar, e o consumo de alimentos como carne vermelha e açúcar terá que ser reduzido em mais de 50%. Uma dieta rica em alimentos à base de plantas e com menos alimentos de origem animal confere benefícios à saúde e ao meio ambiente.”

Organização Mundial da Saúde (2018)

O documento “Uma dieta saudável e produzida de forma sustentável”⁶ (livre tradução do título original “A healthy diet sustainably produced”) define que uma alimentação saudável e com menor impacto ambiental inclui uma grande variedade de alimentos – com ênfase em alimentos vegetais (frutas, verduras, grãos integrais e leguminosas) e em alimentos produzidos localmente e preparados em casa e que fornecem apenas a quantidade certa de calorias e uma quantidade limitada de carnes, caso essas ainda sejam consumidas.

O arquivo ainda cita que alguns órgãos nacionais e internacionais sugerem limites de cerca de 500 gramas de carne cozida por semana, com quantidades muito pequenas, se houver, de carnes processadas.

Além disso, o documento recomenda o consumo de leguminosas regularmente e aponta que os feijões, ervilhas e lentilhas são excelentes fontes de proteínas, fibras e outros nutrientes, e são naturalmente pobres em gordura. “As leguminosas são ótimas alternativas à carne, e podem desempenhar um papel fundamental em dietas saudáveis e sustentáveis.”

Academia de Nutrição e Dietética (2016)

A Academia de Nutrição e Dietética¹² declara que dietas sem produtos de origem animal bem planejadas são “saudáveis, nutricionalmente adequadas e podem proporcionar benefícios à saúde na prevenção e tratamento de certas doenças. Essas dietas são adequadas para todas as fases da vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência, idade adulta, para idosos, e atletas. As dietas à base de vegetais são ambientalmente mais sustentáveis do que as ricas em produtos de origem animal porque usam menos recursos naturais e estão associados com muito menos danos ambientais.”

¹¹ https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Portugese.pdf

¹² <https://www.eatrightpro.org/-/media/eatrightpro-files/practice/position-and-practice-papers/position-papers/vegetarian-diet.pdf>

ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL COMO FONTES DE NUTRIENTES

Proteína

Com a consultoria de cardápio oferecida a você, nutricionista, que faz parte de uma das nossas instituições parceiras, a equipe do ACB fornece soluções e auxílio na adequação do cardápio conforme as suas necessidades e recomendações locais. Sendo assim, sempre atingimos os valores de macronutrientes para cada instituição. O mesmo acontece com a demanda proteica. Muitas instituições chegam a gastar 50% do orçamento com o custo das carnes nas principais refeições. As proteínas vegetais, em geral, além de não serem perecíveis, o que facilita o processo de manipulação e reduz contaminação, proporcionam uma margem de custo para trabalhar com outras proteínas vegetais, como diferentes tipos de feijões, lentilha, grão-de-bico, ervilha e soja. Essas são, inclusive, as protagonistas das receitas do ACB, e a escolha de tais fontes proteicas e receitas varia de acordo com a disponibilidade de ingredientes de cada local.

De acordo com a Academia de Nutrição e Dietética,¹² dietas sem produtos de origem animal "normalmente atendem ou excedem a ingestão de proteína recomendada quando a ingestão calórica está adequada. Os termos proteína completa e incompleta são enganosos em relação à proteína vegetal. Proteínas provenientes de uma variedade de alimentos vegetais consumidos ao longo de um dia fornecem uma quantidade e variedade suficientes de todos os aminoácidos indispensáveis (essenciais) quando as necessidades calóricas são atendidas. O consumo regular de leguminosas garante uma ingestão adequada de proteínas, bem como o fornecimento de outros nutrientes essenciais."

DESMISTIFICANDO ALGUNS TERMOS

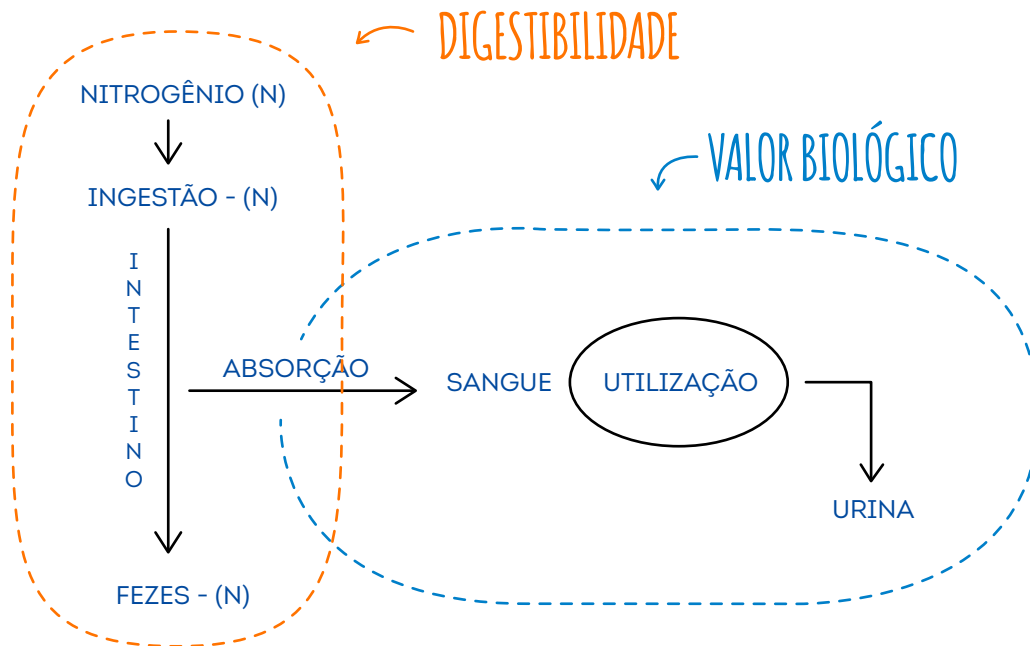
Digestibilidade

É a relação entre a quantidade de proteína ingerida e a quantidade de proteína eliminada pelas fezes. Essa relação é avaliada por meio da mensuração de nitrogênio, componente presente nas moléculas de proteína. No entanto, o nitrogênio também pode ser produzido pelas bactérias intestinais, o que dá margem para resultados equivocados e questionamentos sobre esse método de avaliação. Além disso, esse método leva em consideração um alimento ingerido isoladamente, o que não ocorre na dieta.



Valor biológico

É a relação da quantidade de proteína que foi absorvida e a quantidade de proteína eliminada pela urina, também por meio da mensuração de nitrogênio. Da mesma forma que o método anterior, o valor biológico é uma forma limitada de avaliação de qualidade de proteína por avaliar os alimentos isoladamente, o que não reflete a variedade de uma alimentação saudável, que inclui diferentes tipos de alimentos. Por esse motivo, esse método não é mais utilizado como referência.



Aminoácido limitante

É o termo utilizado para definir o aminoácido essencial de uma proteína alimentar presente na menor proporção em comparação à proteína de referência, que é a clara de ovo.

É importante lembrar que diversos alimentos de origem vegetal contêm aminoácidos em boa quantidade quando avaliados isoladamente e em quantidade suficiente para atender às necessidades da nossa alimentação, mas, quando avaliados de forma isolada, podem apresentar um aminoácido limitante (presente em menor quantidade do que na clara de ovo). Um exemplo disso são as leguminosas, que têm a metionina como aminoácido limitante ou os cereais, que têm a lisina. Porém, quando esses alimentos são combinados, fornecem os aminoácidos essenciais e em quantidades adequadas às que o corpo precisa.¹³

Qualidade da proteína (PDCAA)

Desde 1991, a FAO e a OMS recomendam o método PDCAA para avaliar a qualidade da proteína. PDCAA é a relação entre a digestibilidade da proteína e o seu teor de aminoácidos. Avaliando a alimentação como um todo, esse valor não é muito diferente entre dietas de onívoros e de vegetarianos.

¹³ Alimentação sem carne: guia prático: o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana, 2ª edição – São Paulo: Alaúde Editorial, 2015.

¹⁴ <http://www.fao.org/ag/humannutrition/35978-02317b979a686a57aa4593304ffc17f06.pdf>

Ferro

O ferro da dieta é classificado de acordo com seu mecanismo de absorção, por isso, é dividido em duas formas: o ferro heme e o ferro não-heme.

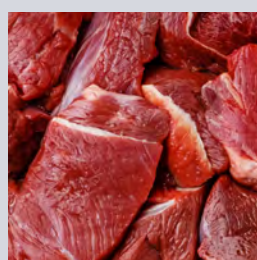
O ferro heme, que é encontrado em alimentos de origem animal na forma de hemoglobina ou mioglobina, tem um anel de porfirina que o protege de fatores que atrapalham sua absorção do intestino para o sangue.¹⁵ Sua absorção é quase independente da diversidade da dieta e pouco alterada por fatores inibidores e/ou facilitadores da alimentação. É importante ressaltar que, após as etapas de processamento da carne, apenas 40% do ferro presente nesse tipo de produto é ferro heme, o restante se apresenta na forma não-heme. Logo, a maior parte do ferro da carne é não-heme.¹⁶

O ferro não-heme (forma mais consumida) se apresenta, na maioria das vezes, na forma oxidada Fe^{3+} (férico), sendo menos solúvel no organismo humano. A sua biodisponibilidade é menor se comparada ao ferro heme, sendo influenciada por fatores da dieta e também pelo nível de ferro no organismo. Entre os fatores que inibem a absorção do ferro não-heme encontra-se o ácido fítico, fibras (hemicelulose, gomas e lignina), compostos polifenóis (chá-preto, menta e camomila; café; cacau e vinho), oxalatos, fosfatos, proteínas do leite, soja e albumina. Fatores que aumentam a absorção do ferro não-heme são as proteínas e a vitamina C (cerca de 75 mg pode aumentar a absorção do ferro em até 4 vezes).¹⁷

A absorção do ferro da dieta pode ser influenciada pela quantidade, pela forma química do ferro presente, pelo consumo na mesma refeição de alimentos contendo fatores facilitadores ou inibidores da absorção do ferro, além do estado de saúde e estado nutricional de ferro do indivíduo. No estado de deficiência de ferro, o ferro da dieta é melhor aproveitado pelo organismo.

Tão importante quanto suprir as necessidades de ferro é dar atenção à quantidade de ferro biodisponível, ou seja, o quanto de ferro presente na refeição será absorvido e qual a relação com os fatores estimulantes e inibidores de sua utilização numa mesma refeição.¹⁸

O ferro heme tem maior biodisponibilidade do que o ferro não-heme, mas isso não significa que as fontes vegetais de ferro são insuficientes para suprir as funções do corpo humano. Existem alimentos de origem vegetal que possuem uma maior quantidade de ferro, portanto, mesmo considerando o índice de biodisponibilidade, a absorção acaba sendo bem próxima. Como no exemplo:



18%
19mg → 0,34mg
100g cru = 143 kcal



10%
3,5mg → 0,35mg
43,5g cru = 143 kcal

¹⁵ <https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>

¹⁶ https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52731997000200001&script=sci_arttext&tIng=pt

¹⁷ <https://www.redalyc.org/pdf/260/26029236016.pdf>

¹⁸ https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-84842010000800020

Para uma boa absorção do ferro de origem vegetal, é sempre necessário: escolher uma boa fonte do mineral, incluir alimentos que melhoram sua absorção e evitar/excluir alimentos que a atrapalham.¹⁹ Na prática, alguns exemplos de boas combinações são: suco de couve com limão, feijoada com laranja, salada de grão-de-bico com limão.

Cálcio

O cálcio é o mineral mais abundante no organismo humano. Aproximadamente 99% dele está estocado nos ossos, enquanto o restante encontra-se no sangue, no fluido extracelular, no músculo e em outros tecidos.²⁰

O leite de vaca é uma das fontes mais consumidas de cálcio, apesar de ter altas chances de ser um alimento alergênico. Quando introduzido precocemente na alimentação de crianças em fase de aleitamento (antes ou após os seis meses de idade), pode causar reações alérgicas como a intolerância à lactose ou a alergia à proteína do leite de vaca (APLV). Essas reações podem surgir e/ou se prolongar até os três anos e o tratamento nesses casos consiste na retirada do leite de vaca da alimentação.²¹

No Brasil, a intolerância à lactose atinge aproximadamente 70% dos adultos, sendo assim, esses indivíduos precisam recorrer a outras fontes de cálcio.²² Dados internacionais mostram prevalência de crianças com APLV que variam de 0,3% a 7,5% até os dois anos de idade.²³ 70% dos adultos em toda a população do mundo, especialmente negros, asiáticos e sul-americanos, são deficientes em lactase (enzima que hidrolisa a lactose) e, conseqüentemente, sofrem algum nível de intolerância à lactose.²⁴

Dessa forma, é importante conhecermos outras fontes de cálcio alternativas ao leite de vaca e, da mesma forma que ocorre com o ferro, é importante avaliarmos a biodisponibilidade – que é a quantidade do nutriente presente que pode ser absorvida. É válido lembrar, ainda, que os alimentos vegetais ricos em cálcio possuem outros benefícios, como serem ricos em fitoquímicos, pobres em gordura saturada e não possuírem colesterol, ao contrário das fontes lácteas.

A biodisponibilidade de alimentos ricos em cálcio que contenham altas quantidades de oxalato, como espinafre e folhas de beterraba cruas, podem ser baixas, atingindo em torno de 5% (ou seja, essas não são boas fontes de cálcio, apesar de serem compartilhadas com frequência, de forma equivocada). Em comparação, a absorção de vegetais com baixo teor de oxalato, como a couve, o nabo, a couve chinesa (acelga) e o brócolis, é de cerca de 50%. A absorção de cálcio do tofu curado com sulfato de cálcio e da maioria dos leites vegetais fortificados é semelhante à do leite de vaca, em torno de 30%. Outros alimentos vegetais, como feijão-branco, amêndoas, tahine, figo e laranja, fornecem quantidades moderadas de cálcio e com uma biodisponibilidade um pouco mais baixa (cerca de 20%)¹².

¹⁹ <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/23940/1/ANDRADE%20%20JOSEFA%20VANESSA.pdf>


²⁰ http://www.anfarmag.com.br/files/artigo-tecnico/20130725_102439_32380.pdf

²¹ <https://www.redalyc.org/pdf/260/26021120012.pdf>

²² <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/02/intolerancia-lactose-atinge-ate-70-dos-adultos-brasileiros.html>

²³ http://conitec.gov.br/images/Relatorios/2018/Recomendacao/Relatorio_Formulasnutricionais_APLV.pdf

²⁴ <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricao/brasil/article/view/880/1816>



Além do ácido oxálico, a alta ingestão de sal também pode ser um grande vilão na absorção do cálcio, ocasionando um aumento da excreção renal do mineral. Acredita-se que a cada 2 gramas de sódio ingeridos, a excreção de cálcio urinário aumente em média de 30 a 40 miligramas. Se a ingestão de sódio for abaixo de 2.400 mg/dia, não haverá impacto negativo sobre a saúde óssea.²⁵

Nós, da equipe do ACB, sempre prezamos pela segurança nutricional do público atendido pelos nossos parceiros, e você pode contar com a nossa ajuda para encontrar as melhores fontes e para atingir as recomendações de cálcio no seu cardápio.

Soja

A soja faz parte do grupo das leguminosas (feijões, grão-de-bico, lentilha, ervilha, amendoim etc.) e está presente na alimentação humana há mais de 2.000 anos. A soja e seus derivados são de extrema importância para a alimentação devido à sua alta versatilidade e grande quantidade de proteínas presentes, que varia de 36 a 46%, dependendo do tipo de soja.²⁶

A soja pode ser consumida de diversas formas, como: soja em grão, proteína de soja texturizada, tofu, tempeh, missô, bebidas fermentadas, sucos/achocolatados, leite de soja, óleo de soja, farinha de soja e produtos ultraprocessados (bolachas, biscoitos, chocolates e, salgadinhos). Assim como qualquer outro alimento, as formas mais próximas de serem *in natura* ou minimamente processadas são as opções mais saudáveis.

Depois de muitos estudos, a soja foi classificada como um alimento funcional e, com base em evidências científicas, foram apresentados alguns benefícios à saúde, como a prevenção de algumas doenças crônicas, como câncer de mama, próstata e cólon, diabetes mellitus, hipertensão, osteoporose e doenças cardiovasculares. Tudo isso devido à presença da substância isoflavona. Além disso, a soja tem um potente efeito antioxidante e pode trazer a redução do colesterol e a melhora de doenças renais.²⁷

A soja, como já dito, é uma fonte de proteínas, mas também é rica em fibras, fitoquímicos e minerais, como ferro e zinco, além de possuir pouca gordura saturada e não possuir colesterol, diferente dos alimentos de origem animal.

Como montar um prato com alimentos de origem vegetal?

De forma prática, é fácil montar um prato sem carne e nutricionalmente balanceado. Uma sugestão é dividir o prato em 3 partes: uma metade do prato (50%) deve ser composta por hortaliças (verduras e legumes crus ou cozidos); a outra metade deve ser repartida em dois (25% cada parte): uma delas deve ser composta por boas fontes de proteína vegetal, como as leguminosas, e a outra por cereais, preferencialmente integrais. Os óleos ou sementes (como de chia ou linhaça) podem fazer parte do preparo dos pratos ou adicionados às preparações finalizadas para ajudar a aumentar o aporte de ômega 3.²⁸ Temperar a salada com limão ou consumir uma fruta ou suco rico em vitamina C ajuda a aumentar a absorção do ferro.

²⁵ https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042009000200008

²⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22210487/>

²⁷ https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732001000100007

²⁸ <https://www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf>

vegetais

cereais



leguminosas

COMO A EQUIPE DO ACB PODE AJUDAR VOCÊ NESSA CAMINHADA?

Suporte online

Utilize nossos contatos para se conectar conosco e tirar suas dúvidas:



(11) 94135-8295



info@alimentacaoconsciente.org



@alimentacaoconscientebr

Consultoria para elaboração e adequação de cardápio

Conte com a nossa equipe caso necessite de novas receitas ou de auxílio para adequar o cardápio de acordo com as recomendações seguidas pela sua instituição. Nossa equipe de nutricionistas e chefs de cozinha possui sólida experiência na área e estará pronta para ajudar!

Fornecimento de informações, referências e dados científicos

Caso não esteja confiante para falar sobre Alimentação Consciente Brasil ou necessite de alguma ajuda específica sobre os dados em que o programa se baseia, nós podemos auxiliar com o envio de informações, guias, relatórios ou estudos relevantes.

Fornecimento e criação de materiais educativos

Com o intuito de promover a educação nutricional e o engajamento do público atendido pelo Programa, a equipe do ACB elaborou materiais educativos que podem ser distribuídos na sua instituição. Você pode encontrar esses materiais do ACB, como pôsteres, folhetos e jogos educativos, para download no site elaborado para a sua instituição, no nosso site principal (alimentacaoconsciente.org) ou também pode solicitar à nossa equipe, e enviaremos por e-mail.



MATERIAIS DE REFERÊNCIA

- [Guia Alimentar para a População Brasileira](#), Ministério da Saúde, 2014
- [Creating a Sustainable Food Future](#), World Resources Institute, 2019
- [Climate Change and Land](#), Intergovernmental Panel on Climate Change, 2019
- [El Estado de Los Bosques del Mondo](#), Organizações das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, 2016
- [Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets](#), Academy of Nutrition and Dietetics, 2016
- [Dietas Saudáveis a Partir de Sistemas Alimentares Sustentáveis](#), Eat lancet Commission, 2019
- [A healthy diet sustainably produced](#), World Health Organization, 2018





**ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL