



# Simpósio de Integração Acadêmica

## “Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023



### ADEQUAÇÃO DA INGESTÃO PROTEICA ASSOCIADA À REALIZAÇÃO DAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS COMPLETAS EM INDIVÍDUOS VEGETARIANOS

Vanessa de Oliveira Farias; Maria Sônia Lopes Duarte; Rafael Junio Rombari da Silva; Dandara Baia Bonifácio; Tatiana do Nascimento Campos; Rafaela Guimarães Rizzi.

Palavras-chave: Vegetarianismo; Proteínas; Consumo Alimentar..

#### Introdução

O Instituto de Medicina dos EUA (IOM) recomenda que a ingestão proteica de adultos saudáveis se baseie na faixa de 0,8-1,0g/kg/dia. Indivíduos vegetarianos podem atingir a recomendação do IOM por meio das refeições principais do dia, se realizadas de forma completa.

#### Objetivos

Analisar a adequação da ingestão proteica de indivíduos vegetarianos segundo a recomendação do IOM e associar com a realização das refeições principais completas.

#### Material e Método

Análise transversal com dados de pacientes atendidos pelo Programa Pró Vegetariano da Universidade Federal de Viçosa (UFV), *campus* Viçosa, entre os anos 2017 e 2019. A investigação da ingestão proteica foi realizada por meio do recordatório de 24h e quantificada pelo *software* Dietpro. A divisão do consumo proteico total (g) pelo peso (kg) de cada paciente foi realizada para obtenção da relação g/kg/dia. Para análise da realização de refeições principais completas, considerou-se café da manhã, almoço e jantar, de modo que para o café da manhã, foi avaliada a presença de cereais e amiláceos, leite e derivados e/ou sementes e oleaginosas, e almoço e jantar, a presença de cereais e amiláceos, leguminosas e hortaliças. Os dados foram analisados pelo *software* SPSS, com nível de significância de 5%. A normalidade das variáveis foi avaliada pelo teste Kolmogorov-Smirnov e a correlação das mesmas pelos testes Pearson ou Spearman.

#### Resultados e Discussão

A amostra incluiu 91 indivíduos, com média de idade de 24 anos. A maioria eram mulheres (82,3%), tinham ensino médio completo e superior incompleto (75,6%) e eram estudantes (82,2%). Além disso, a maioria eram ovolactovegetarianos (75,6%) e vegetarianos estritos (20,0%). Ao todo, 14,3% dos indivíduos consumiram as refeições principais completas, com ingestão proteica média (g/kg/dia) de  $1,12 \pm 0,46$ , considerada adequada de acordo com a recomendação do IOM. Entre os que realizaram as refeições principais incompletas, a ingestão proteica média (g/kg/dia) foi de  $0,79 \pm 0,3$ , considerada inadequada de acordo com a recomendação do IOM para 85,7% da amostra. Entre os indivíduos que realizaram as refeições principais completas, a ingestão proteica total média foi de 63,33g, já para aqueles que realizaram de forma incompleta, a média foi de 46,47g. Todas as refeições principais do dia se correlacionaram significativamente com a ingestão proteica em g/kg e total. Contudo, foram observadas correlações médias e fortes apenas para a ingestão proteica de acordo com a relação g/kg/dia para almoço e jantar.

#### Conclusões

Os resultados demonstram a necessidade de realização das três refeições principais do dia de forma completa para obtenção de ingestão proteica adequada em indivíduos vegetarianos. Portanto, a alta prevalência de vegetarianos com realização de refeições principais incompletas e ingestão proteica inadequada, evidencia a necessidade de educação nutricional voltada para o tema nesta população.

#### Bibliografia

IOM. Institute of Medicine (US). Dietary Reference Intakes: applications in dietary assessment. Washington: National Academies Press; 2000. 306p.

IOM. Institute of Medicine (US). Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients). Washington: National Academies Press; 2005. 1331p.