

PRODUTOS VEGANOS TIPO QUEIJO: ANÁLISE DE MACRONUTRIENTES NA PERSPECTIVA DE COMPARAÇÃO COM QUEIJOS TRADICIONAIS

Sinara Josiane Machado Assis¹, Ana Iris Mendes Coelho², Frederico Baeta Gurgel Rodrigues³, Maria Teresa Fialho de Sousa Campos², Sarah Aparecida Vieira Ribeiro²

Dimensões sociais: ODS 3
Pesquisa

1- Graduanda do curso de Nutrição do Departamento de Nutrição e Saúde - DNS - UFV; 2-Professora do DNS, UFV, Campus Viçosa -MG; 3 - Nutricionista pela UFV, DNS-UFV, Campus Viçosa - MG.

Introdução

O mercado de produtos alimentícios veganos tem crescido consideravelmente, com previsão de ampliação para os próximos anos. Dentre esses, os produtos veganos tipo queijo, feitos exclusivamente a partir de fontes vegetais, têm ganhado destaque como alternativas viáveis aos queijos tradicionais de origem animal.

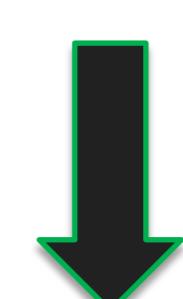
A indústria alimentícia está respondendo à crescente demanda¹, oferecendo uma variedade de opções de produtos que buscam imitar o sabor, a textura e a funcionalidade dos queijos convencionais, bem como as características do aspecto visual dos distintos tipos de queijos. Todavia há uma lacuna quanto à compreensão abrangente sobre a composição nutricional desses alimentos, bem como no que se refere à influência na saúde.

Objetivos

Objetivou-se caracterizar produtos veganos tipo queijos embalados quanto a composição nutricional de macronutrientes, em comparação com os queijos tradicionais similares.

Metodologia

Foram selecionados 10 produtos vegetais disponíveis no mercado online, designados como mussarela, provolone, parmesão, minas frescal e prato.



A composição dos produtos veganos foi analisada a partir das informações obrigatórias nas Tabelas de Informação Nutricional dos rótulos e comparada à composição de queijos tradicionais similares encontrados na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA)².

Resultados

A substituição do leite por outros ingredientes nas formulações vegetais resultou em produtos com maior teor de carboidratos e menor concentração de proteínas, constituindo um perfil nutricional próprio, que não os enquadra na categoria de substitutos dos queijos tradicionais, especialmente pela quantidade e qualidade da proteína fornecida (Figura 1).

Produto vegano tipo queijo Queijo tradicional	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios Totais (g)
Mussarela vegano Queijo Mussarela	18 - 25 1,97	NS- 1,1 23,8	17 - 28 24,1
Provolone vegano Queijo Provolone	19 - 34 2,14	0,66-1,1 2 5,6	17 - 22 26,6
Parmesão vegano Queijo Parmesão Queijo Parmesão ralado	19 - 34 2,48 4,83	0,66-20 31,9 32,1	17 - 36 35,0 36,7
Minas Frescal vegano Queijo Minas Frescal	18 3,02	3,1 15,9	13 18,6
Prato vegano Queijo Prato	18 0,20	0,66 24,2	17 27,6

NS - Não Significativo

Figura 1 – Comparação entre o teor de macronutrientes de produtos tipo queijos veganos com os queijos tradicionais similares.

Os teores de gorduras totais e de gorduras saturadas, de forma geral, alcançaram valores próximos aos queijos tradicionais, que, a depender do tipo de óleo utilizado como ingrediente nas formulações, impactou no teor de gordura saturada.

Conclusões

Conclui-se que embora o mercado online ofereça produtos veganos com denominação no rótulo de termos que são encontrados nos queijos tradicionais, não foi evidenciada equivalência nutricional. Isso indica a necessidade de conter nos rótulos informações que sinalizem ao consumidor que, na composição nutricional, não se trata de produtos substitutos, mesmo que possam apresentar correspondência em outros aspectos como aparência, textura e indicações culinárias.

Apoio Financeiro



Referências

- KOVAČEVIĆ, J.; BECHTOLD, T.; PHAM, T. Plant-based proteins and their modification and processing for vegan cheese production. *Macromol*, v. 4, p. 23-41, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/macromol4010002>. Acesso em: 25 ago. 2025.
- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2023. . Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>. Acesso em: 25 ago. 2025.