

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO SOBRE ALIMENTOS *PLANT-BASED*

AUTOR

Beatriz MARRUBIA

Discente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

Carolina Médici VERONEZI

Docente da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

RESUMO

A dieta *plant-based* é um novo conceito de alimentação que vem crescendo em importância para a população global, atingindo um público não só de consumidores adeptos da dieta vegetariana, mas também daquele que tentam reduzir o consumo de alimentos de origem animal. Essa dieta pode ser definida como o consumo predominantemente de vegetais *in natura* ou minimamente processado e, conseqüentemente, a diminuição de alimentos de origem animal. devido a dieta, muitas indústrias alimentícias passaram a produzir alimentos *plant-based* para facilitar a vida cotidiana da população adepta a dieta. Assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar o conhecimento e o consumo dos alimentos *plant-based* a fim de compreender as razões dessa mudança de hábitos da população. Para isso, foi realizada uma pesquisa, por meio de questionário online, com a população de São José do Rio Preto-SP e região. Do total de respostas conseguidas (97), 59,8% se declararam do gênero feminino, 63,9% foram adultos com idades entre 21 e 40 anos e 40,2% consomem produtos vegetais quase todos os dias. O questionário sobre o conhecimento dos produtos *plant-based* revelou que apenas 40% dos entrevistados sabem o quais são. Assim, foi possível concluir que, por mais que as pessoas gostam e consumam os vegetais, ainda faltam ser repassadas aos consumidores informações para que possa aumentar o consumo e o conhecimento de produtos industrializados designados de *plant-based*.

PALAVRAS-CHAVE

Vegetais, Dieta, Veganismo, Alimentos à base de plantas.

1 INTRODUÇÃO

A indústria de alimentos e bebidas tem passado por mudanças tecnológicas para conquistar novos mercados, devido às mudanças observadas no padrão alimentar brasileiro. A partir da segunda metade do século XX, ocorreu um aumento no consumo de alimentos processados e uma redução na ingestão de frutas, verduras e do tradicional arroz com feijão, além de um maior gasto com alimentação fora de casa (CATTAFESTA, 2019). No padrão dietético do brasileiro, a carne é considerada o prato principal, sendo todo o restante acompanhamento. E mesmo nos pratos vistos como secundários, é prática comum incrementá-los com algum ingrediente de origem animal, com o intuito de torná-los mais sofisticados e saborosos (PERROTA, 2017). Segundo o guia alimentar para a população brasileira (BRASSIL, 2014), uma dieta saudável deve conter alimentos dos grupos de cereais, tubérculos e raízes; legumes e verduras; feijões e outros vegetais ricos em proteínas; leite e derivados; carnes e ovos; gorduras, açúcares e sal.

Singhal et al. (2017) afirma que, nos últimos anos, houve um aumento no consumo de alimentos e bebidas à base de plantas. O relatório divulgado pelo BIS *Research*, em 2019, revela que o mercado global desses alimentos deve movimentar 80,43 bilhões de dólares até 2024, com taxa de crescimento anual de 13,82% (ARIOCH, 2019). Os principais motivos deste aumento de consumo foram as intolerâncias e alergias alimentares, preocupações com o peso e prevenção de doenças crônicas, preocupações éticas ligadas à causa animal e, inclusive, preocupações ambientais (LE et al., 2014; WESTHOEK et al., 2014). Entre os argumentos usados pelos ambientalistas contra o consumo excessivo de produtos de origem animal está o desmatamento para ampliação de pastagens, a produção de alimentos para rações e a emissão na atmosfera de gases do efeito estufa (BRANCO; SORIMA NETO, 2019).

A dieta *plant-based* é um novo conceito de alimentação que vem crescendo em importância para a população global, atingindo um público não só de consumidores adeptos da dieta vegetariana, mas também daquele que tentam reduzir o consumo de alimentos de origem animal (BRANCO; SORIMA NETO, 2019). Essa dieta pode ser definida como o consumo predominantemente de vegetais *in natura* ou minimamente processado e, consequentemente, a diminuição de alimentos de origem animal (TUSO, 2013). Para auxiliar na dieta, as indústrias alimentícias vêm investindo em produtos também denominados *plant-based*, porém são produtos mais aceitos e consumidos pela população vegetariana, visto que os seguidores da dieta *plant-based* excluem totalmente o consumo de alimentos industrializados (WANKENNE, 2020). Assim, o objetivo deste trabalho foi investigar sobre o conhecimento e o consumo dos alimentos *plant-based*, a fim de compreender as razões dessa mudança de hábitos da população.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Mudanças alimentares

A alimentação é uma necessidade fisiológica básica, um direito humano e um ato sujeito a tabus culturais, crenças e diferenças no âmbito social, étnico, filosófico, religioso e regional. O ato de alimentar-se incorpora tanto a satisfação das necessidades do organismo quanto se configura como uma forma de agregar pessoas e unir costumes, representando assim um ótimo método de socialização. Mezomo (2014) define hábitos alimentares como os atos concebidos pelos indivíduos em que há seleção, utilização e consumo de alimentos disponíveis. Os hábitos alimentares sofreram constantes alterações, estas transformações obedeceram a um padrão histórico semelhante nas várias regiões do mundo que se relacionam ao seu desenvolvimento econômico, cultural e demográfico (PEDRAZA, 2004).

No Brasil, os hábitos alimentares formaram-se a partir da miscigenação das culinárias indígena, portuguesa e africana e, com o decorrer do tempo, foram adquirindo características e peculiaridades próprias. Cada região do país desenvolveu uma cultura popular rica e diversificada, onde se formou uma culinária própria, devido à influência das correntes migratórias e adaptações ao clima e disponibilidade dos alimentos (ABREU et al., 2001). Segundo Flandrin e Montanari (2007) a história da alimentação nacional é atingida pela Revolução Industrial em vários aspectos, sobretudo devido ao desenvolvimento das indústrias alimentares, pois os alimentos que eram fabricados artesanalmente passaram a ser produzidos por poderosas fábricas.

Nas últimas décadas, foi possível observar mudanças nos hábitos alimentares em diversos países, o que reflete a complexidade dos modelos de consumo e dos fatores que os determinam (PINHEIRO, 2001). O binômio urbanização/industrialização atuou como um fator determinante dessas modificações, gerando transformações no estilo de vida de praticamente toda a população mundial (GARCIA, 2003). Segundo Mezomo (2014) antigamente havia um maior contato com a natureza, e o povo alimentava-se de tudo que ela lhes oferecia, porém, muitas descobertas técnico-científicas importantes levaram à modificação dos costumes alimentares como o aparecimento de novos produtos; a renovação de técnicas agrícolas e industriais; as descobertas sobre fermentação; os avanços na genética, que permitiram aprimorar o cultivo de plantas e a criação de animais; a mecanização agrícola; e o desenvolvimento dos processos de conservação de alimentos (ABREU et al., 2001).

Na contemporaneidade, a alimentação é caracterizada pelo estilo de vida moderno, marcada pela escassez de tempo para preparo e consumo de alimentos, o que leva à emergência de alimentos do *tipo fast food* (CAMPOS, 2004). Assim, a primeira transição nutricional iniciou com a chamada “dieta ocidental” que é caracterizada pela ingestão de elevados teores de gorduras, principalmente de origem animal, de açúcares e alimentos refinados e baixos teores de carboidratos complexos e fibras (MONTEIRO et al., 2000). O consumo de gorduras saturadas de origem animal está fortemente associado à ocorrência de diabetes; hipertensão; cardiopatias e cânceres de cólon, próstata e mamas. Ainda envolvendo a composição lipídica da dieta, há evidências de que a obesidade possa se relacionar à proporção de energia proveniente de gorduras, independentemente do total calórico da dieta (QUEIROZ, 2008). A dieta ocidental e o aumento da obesidade, além de se associarem a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, ocasiona cada vez mais a diminuição da qualidade de vida da população (FERREIRA et al., 2005). Com o passar dos anos, evidenciou o aumento da preocupação da população com os aspectos da saúde, que tem sido seriamente afetada pela acelerada industrialização e as políticas estatais vigentes (GARCIA, 2003).

Há estudos que comprovam que dietas ricas em legumes, verduras e frutas cítricas estão associadas à menor ocorrência de alguns tipos de cânceres, como os de pulmão, cólon, esôfago e estômago, embora os mecanismos subjacentes à associação não estejam completamente esclarecidos (BATISTA FILHO et al., 2008). Neste sentido, por volta de 1986, em Roma, surgiu o movimento *SlowFood*, que conta com milhares de adeptos por todo o mundo, e segue uma filosofia voltada para a preservação da satisfação e do gosto, não somente na degustação dos alimentos, mas também, no processo de preparação. Essa preocupação atinge até o cultivo dos alimentos de forma “ecologicamente correta”, dando preferência, por exemplo, aos produtos orgânicos e aos alimentos integrais (ANSILIERO, 2006).

Procurando estreitar a relação entre comida e cultura, o movimento *SlowFood*, através de seus representantes e membros associados, criou nos mais diversos cantos do mundo eventos chamados de *convivium*, que tem por finalidade a celebração da cultura local através da gastronomia. Estes grupos reúnem-se periodicamente para a degustação dos pratos típicos da região onde está se realizando o evento, procurando, desta forma, destacar a culinária, transmitindo e preservando as tradições culturais da localidade

(VASCONCELOS, 2006). De forma bastante simplista, podem-se considerar como princípios fundamentais do *SlowFood* a defesa dos pequenos prazeres e do ritmo de vida do homem; oposição à extremada simplificação das refeições; oposição ao uso desnecessário e excessivo dos produtos químicos e agrotóxicos no tratamento dos alimentos; e preservação dos tradicionais significados culturais da culinária nas mais diversas regiões (ANSILIERO, 2006).

Além desse movimento, observa-se que os estilos de vida vegano e vegetariano, além do consumo de dietas baseadas em vegetais vêm tomando forma e ganhando espaço no Brasil e no mundo (RIBEIRO, 2019). Uma revolução foi iniciada para o desenvolvimento de deliciosos e saudáveis análogos de carne que não existem apenas para satisfazer os consumidores vegetarianos, que são 14% da população brasileira (IBOPE, 2018), mas também para os mais exigentes amantes de carne (KYRIAKOPOULOU et al., 2019). O veganismo pode ser considerado um estilo de vida que busca excluir todas as formas de exploração e crueldade animal, assim muitos veganos não utilizam produtos de origem animal e coíbem os maus tratos (TRIGUEIRO, 2013). Já a dieta à base de vegetais ou *plant-based* está voltada, sobretudo para hábitos alimentares, incentivando majoritariamente o consumo de alimentos vegetais *in natura* e cereais integrais (TUSO, 2013).

2.2. *Plant-based*: dieta x produtos

A dieta *plant-based* é um novo conceito de alimentação que vem crescendo em importância para a população global afetando diretamente o futuro da indústria de alimentos. Essa dieta pode ser definida como o consumo predominantemente de vegetais frescos ou minimamente processado, seguido pela diminuição de alimentos de origem animal (TUSO, 2013). Esse termo, às vezes, é usado de forma intercambiável com indivíduos que praticam uma dieta vegetariana, visto que esse grupo aceita o consumo de produtos industrializados, enquanto que a população adepta a dieta *plant-based* exclui totalmente o consumo desses alimentos processados (WANKENNE, 2020). Estudos indicam que um elevado consumo de alimentos à base de plantas, como frutas, vegetais, nozes e grãos integrais estão associados a uma significativa diminuição do risco de aterosclerose e derrame, devido auxiliar na redução da lipoproteína alfa (NAJJAR; MOORE; MONTGOMERY, 2018). Os efeitos de proteção desses alimentos provavelmente são causados por vários nutrientes benéficos contidos neles, incluindo ácidos graxos mono e poli-insaturados, vitaminas, antioxidantes, minerais, fibras e proteínas (HU, 2003).

Nos últimos anos o número de consumidores de produtos de origem vegetal aumentou bastante, destacando-se a Índia com 38% de consumidores, seguido por Israel com 13% e Taiwan com 12%. O Brasil, a cada ano, mostra maior crescimento da população que aderiu ao consumo desses produtos. Em 2017, eram apenas 8% de consumidores, e em 2018 aproximadamente 30 milhões de brasileiros (14 % da população) já alegavam ser vegetarianos (AYDAR; TUTUNCU; OZCELIK, 2020).

Para atender este público que apresenta perfil heterogêneo, pois agregam consumidores com dieta vegetariana, outros com intolerâncias e alergias alimentares, com preocupações com o peso e prevenção de doenças crônicas, com preocupações éticas ligadas à causa animal e, inclusive, preocupações ambientais, visto que estudos apontam que o processamento de produtos de origem animal gera maior impacto em termos de emissões de gases de efeito estufa, pegada hídrica, uso de biomassa e mobilização de compostos reativos de nitrogênio; a indústria alimentícia passou a investir em pesquisa e testar novos produtos (WESTHOEK et al., 2014).

Os primeiros produtos à base de plantas encontrados no Brasil foram as bebidas vegetais. Estes produtos foram lançados principalmente para o consumo da população com restrição alimentar (GFI BRASIL, 2020). Os avanços em ciência de alimento levaram a uma capacidade aprimorada de criar alimentos à base de

plantas que imitam os produtos animais originais, surgindo as carnes e os ovos veganos. Atualmente já existe conhecimento e tecnologia para produzir produtos à base de plantas de forma eficiente e sustentável, atendendo as demandas de crescimento da população sem os efeitos negativos da produção tradicional (BROAD, 2019). Por definição, os produtos *plant-based* são alimentos industrializados compostos unicamente por matérias-primas de origem vegetal e que buscam espelhar características organolépticas e nutricionais de produtos de origem animal existentes, além disso, não garante que sejam mais saudáveis e/ou que devam fazer parte da dieta *plant-based* (WANKENNE, 2020).

Segundo informações do The Good Food Institute estima-se que o mercado global desse segmento atinja entre US\$ 100 bilhões e US\$ 370 bilhões até 2035 (GFI BRASIL, 2020). Atualmente, os alimentos *plant-based* são regidos pela Lei nº 9.972/20 e pelo Decreto nº 6.268/07, que tratam da classificação de produtos vegetais, subprodutos e resíduos de valor econômico. Entretanto, as normas tratam do tema de forma geral e não têm uma especificidade para alimentos que espelham características de produtos de origem animal. Porém, o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) iniciou a tomada pública de subsídios para fomentar a discussão sobre o regulamento dos produtos processados de origem vegetal autodenominados de *plant-based* (BRASIL, 2021).

3 MATERIAL E METODOS

Neste estudo foi realizada uma pesquisa de cunho quantitativo, buscando informações sobre as características e opiniões da população, por meio de um questionário (FONSECA, 2002). O questionário foi adaptado para a forma *on-line* pela plataforma *Google forms* e compartilhado pelas redes sociais abrangendo a população de São José do Rio Preto-SP e região (Quadro 1).

A primeira parte do questionário foi composta por perguntas que tinham por objetivo traçar o perfil dos indivíduos avaliados (idade, gênero, escolaridade, etc). A segunda parte foi conduzida para mapear o conhecimento sobre os alimentos *plant-based* (se sabem a definição, se consomem, com qual frequência, etc.). Os dados foram analisados com o auxílio da ferramenta Excel para o desenvolvimento de gráficos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi composto por 97 participantes, sendo esses predominantemente do sexo feminino (59,8%), com idades entre 21 e 40 anos (63,9%), solteiras (62,9%) e 58,8% estão cursando ou terminaram o ensino superior, de acordo com os Gráficos 1 a, b, c e d.

O nível de escolaridade tem sido apontado como a variável capaz de interferir na forma como a população escolhe seus alimentos, a qual pode ser decisiva para a capacidade de interpretar informações relativas à proteção da saúde. Desta forma, acredita educação escolar é capaz de influenciar o conhecimento sobre alimentação e nutrição (MOURA; MASQUIO, 2014). Novaes et al. (2006), ao determinarem o efeito da escolaridade no consumo de carne e hortaliças, observaram que conforme se eleva o nível de escolaridade a frequência de consumo de verduras cresce.

Quadro 1. Estrutura do questionário utilizado na pesquisa online.

1. Perfil do consumidor

1.1. Qual sua idade?

- ☐ Até 20 anos
☐ De 21 a 40 anos
☐ De 41 a 60 anos
☐ Acima de 60 anos

1.2. Qual seu gênero?

- ☐ Masculino
☐ Feminino
☐ Prefiro não informar

1.3. Qual seu estado civil

- ☐ Solteiro
☐ Casado
☐ Outro _____

1.4. Qual seu grau de escolaridade

- ☐ Ensino fundamental incompleto
☐ Ensino fundamental completo
☐ Ensino médio incompleto
☐ Ensino médio completo
☐ Ensino superior incompleto
☐ Ensino superior completo
☐ Especialização/pós graduação
☐ mestrado/doutorado

1.5. Qual cidade e estado reside

2. Conhecimento sobre plant based

2.1. Em uma escala de 1 a 10 (1 = não gosto e 10 = gosto muito), quanto você gosta de legumes e verduras? _____

2.2. Quais os legumes e verduras que você mais consome

- ☐ Alface
☐ Brócolis
☐ Couve flor
☐ Almeirão
☐ Beterraba
☐ Batata
☐ Cenoura
☐ Chuchu
☐ Outros _____
☐ Não consome

2.3. Qual frequência de consumir legumes e verduras?

- ☐ Sempre (quase todo dia)
☐ Frequentemente (pelo menos 4 vezes por semana)
☐ Às vezes (pelo menos 2 vezes por semana)
☐ Raramente (1 vez por semana)

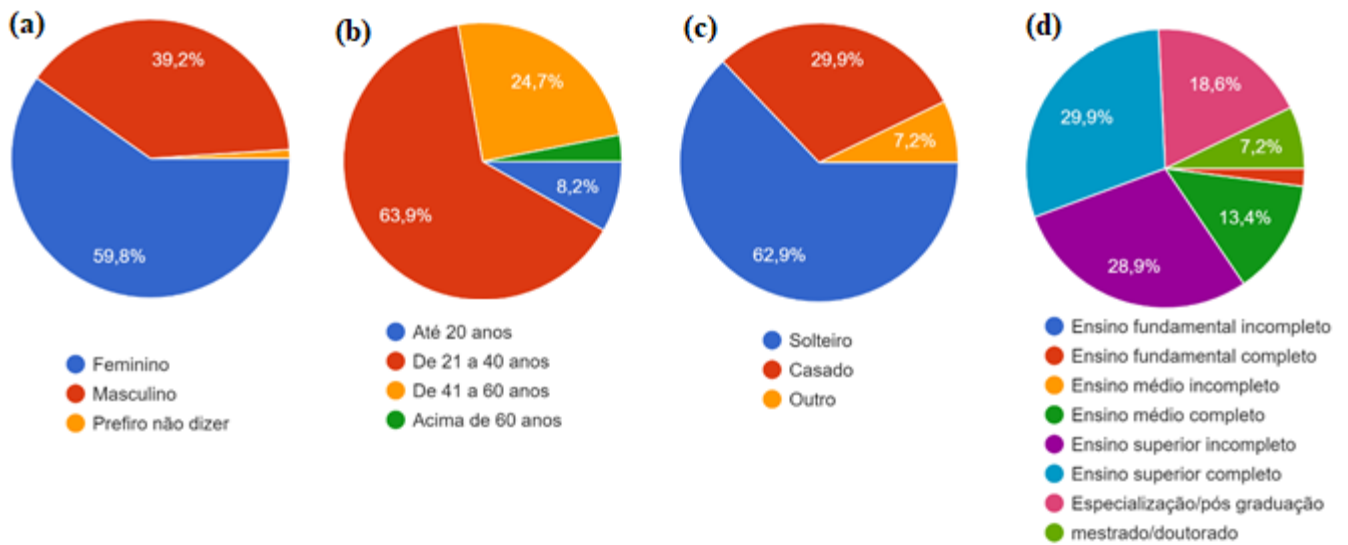
2.4. Caso não consuma, quais são os motivos?

- ☐ Não gosta
☐ Não tem hábito
☐ Por questões financeiras
☐ Por falta de tempo de preparar
☐ Outros _____

2.5. Você sabe o que são produtos “plant based”?

- ☐ Sim
☐ Não

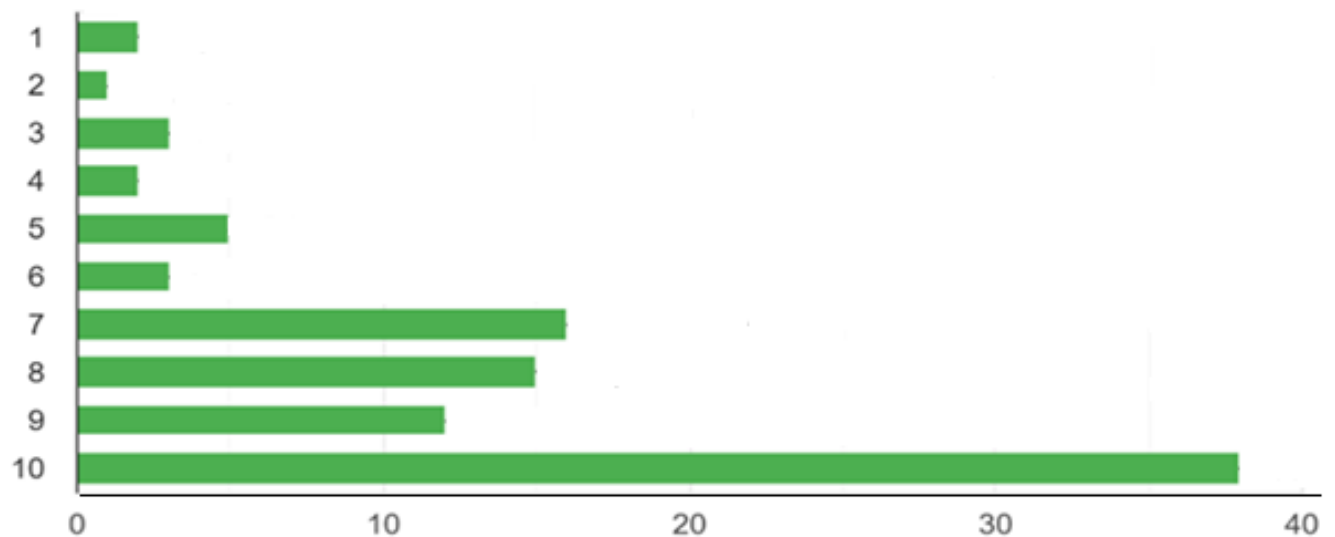
Gráfico 1. Perfil dos entrevistados, considerando (a) Gênero, (b) Idade, (c) Estado civil e (d) Grau de escolaridade.



Fonte: Próprio autor (2021).

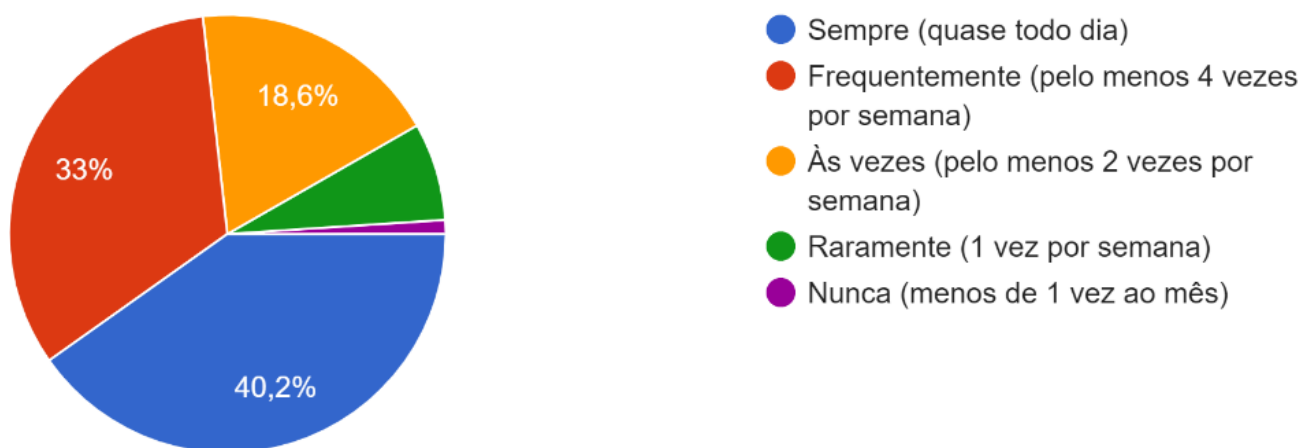
Considerando que os produtos *plant-based* são à base de vegetais, os participantes foram questionados sobre o quanto gostam ou não de legumes e verduras. De acordo com a escala menos da metade respondeu gostar muito (39,2%) (Gráfico 2), além disso, também responderam que consomem legumes e verduras quase todos os dias da semana (40,2%) (Gráfico 3).

Gráfico 2. O quanto você gosta de legumes e verduras.



Fonte: Próprio autor (2021). Escala: 1 = não gosto; 10 = gosto muito.

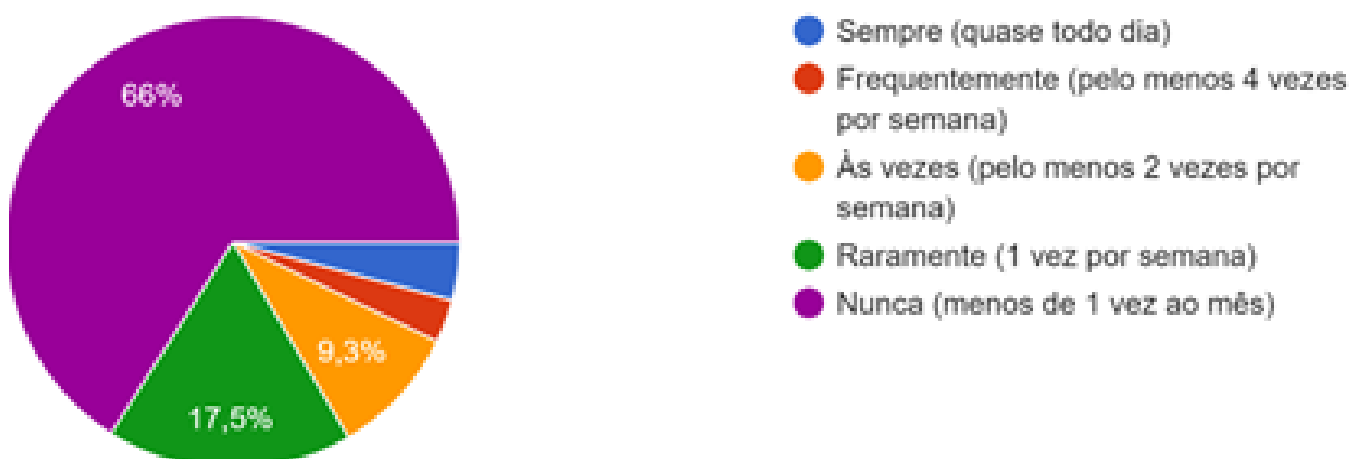
Gráfico 3. Qual frequência de consumo de vegetais e verduras.



Dentre os vegetais mais consumidos pelos participantes, se destacaram a alface (88,7%), a batata (81,4%), os brócolis (63,9%) e a cenoura (59,8%). De acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014) é recomendado o consumo diário de três porções de frutas e três de legumes e verduras. O consumo de frutas, verduras e legumes é essencial para manter uma alimentação adequada e saudável, pois fornecem micronutrientes, fibras e outros componentes necessários para o bom funcionamento do organismo, além da manutenção (ESPINDOLA; RODRIGUES, 2019). Assim, esse resultado evidencia que ainda é necessário incentivar o consumo diário desses alimentos, visto que a frequência de consumo ainda é baixa.

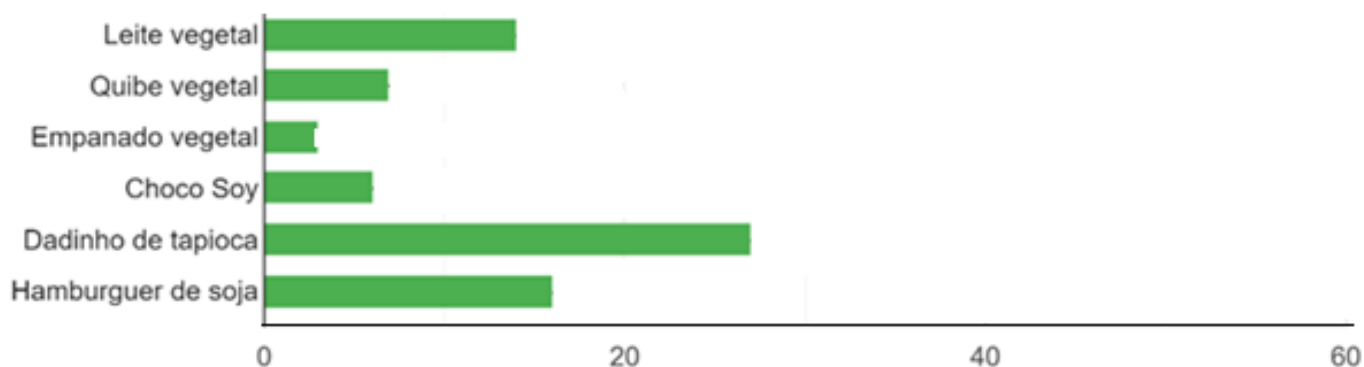
Ao serem questionados se sabem a definição e se conhecem algum produto *plant-based*, apenas 40% responderam que sim para ambas questões. Provavelmente, devido a esta falta de conhecimento, apenas 34% dos entrevistados responderam que consomem produtos *plant-based* alguma vez na semana (Gráfico 4).

Gráfico 4. Frequência de consumo de produtos *plant-based*.



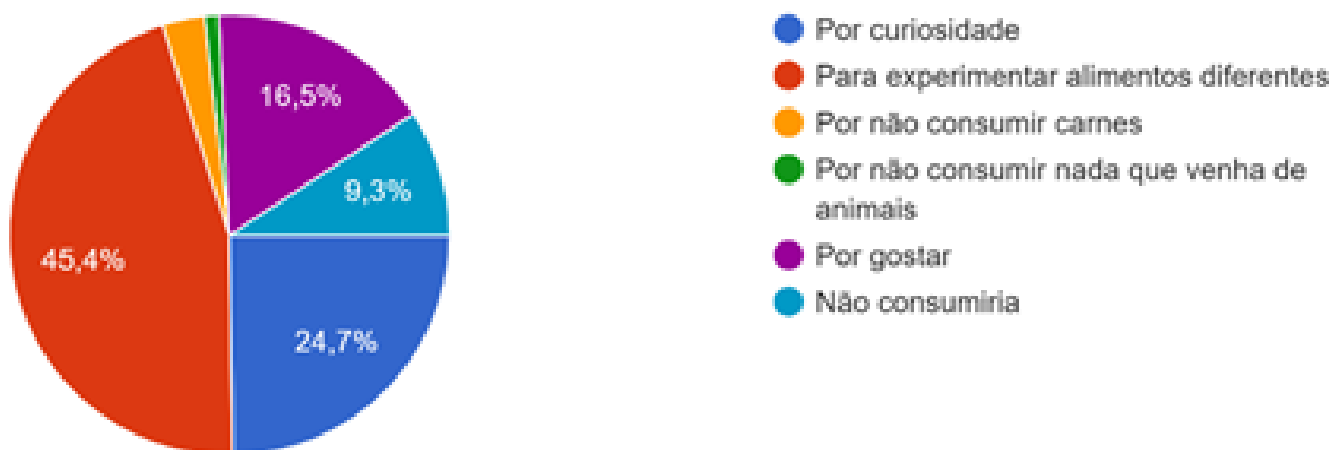
Entre os produtos *plant-based* mais consumidos, se destacaram o dadinho de tapioca (27,8%), seguido pelo hambúrguer de soja (16,5%) e leite vegetal (14,4%), conforme mostra o Gráfico 5.

Gráfico 5. Produtos *plant-based* mais consumidos.



Por outro lado, 70,1% dos entrevistados, disseram que consumiriam esses produtos por curiosidade e para experimentar alimentos novos e diferentes (Gráfico 6). Diferentemente de outros estudos que averiguaram que apenas 7% dos entrevistados consumiriam produtos de origem vegetal por interesse em experimentar coisas novas, e grande parte (37%) consumiriam pela saúde e bem estar (ARAGÓN et al., 2021).

Gráfico 5. Por qual razão consomem ou consumiriam os produtos *plant-based*.



5 CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos, constatou-se que grande parte dos entrevistados foram mulheres adultas, além de serem consumidores de produtos vegetais quase todos os dias e que já concluíram ou estão concluindo o ensino superior. Por outro lado, a pesquisa foi capaz de averiguar que poucos são as pessoas que sabem o que é um produto *plant-based* (40%) e, consequentemente, apenas 34% dos entrevistados consomem produtos *plant-based*. Assim, foi possível concluir que, por mais que as pessoas gostam e consumam os vegetais *in natura* e/ou minimamente processado, ainda há uma falta de informação sobre os produtos *plant-based* existentes no mercado. É preciso que as indústrias alimentícias invistam mais no marketing desses produtos, focando em sua composição e benefícios a saúde.

6 REFERÊNCIAS

ABREU, E. S.; VIANA, I. C.; MORENO, R. B. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e Sociedade**, v. 10, n. 2, p. 3-14, 2001.

ANSILIERO, G. **O movimento Slow Food: a relação entre o homem, alimento e meio ambiente**. 2006. 54 f. Monografia (Especialização em Gastronomia e Segurança Alimentar) - Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

ARAGÓN, A. I.; TUDELA, A.; RAJAEI, R.; LARIVIÈRE, M.; LORIEUX, E.; SISARSKY, J.; SOTIROS, C. **Um crescente mercado:** produtos *plant-based* (de origem vegetal) estão surgindo em todos os lugares. Nutripro, editora Nestlé Professional, 2021. 16 p.

ARIOCH, D. Mercado de alimentos e bebidas à base de vegetais deve movimentar mais de US\$ 80 bilhões até 2024. Disponível em: <http://www.anda.jor.br/2019/09/mercado-de-alimentos-e-bebidas-a-basede-vegetais-devem-ovimentar-mais-de-us-80-bilhoes-até-2024/>. Acesso em 21 out. 2021.

AYDAR, E. F.; TUTUNCU, S.; OZCELIK, B. *Plant-based* milk substitutes: Bioactive compounds, conventional and novel processes, bioavailability studies, and health effects. **Journal of Functional Foods**, v. 70, p. 103975, 2020.

BATISTA FILHO, M.; SOUZA, A. I.; MIGLIOLI, T. C.; SANTOS, M. C. Anemia e obesidade: um paradoxo da transição nutricional brasileira. **Caderno de Saúde Pública**, v. 24, n. 2, p. 1-11, 2008.

BRANCO, L.; SORIMA NETO, J. *Época*. O futuro da comida. 2019. Disponível em: <https://epoca.globo.com/sociedade/o-futuro-da-comida-4054424>. Acesso em: 21 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Portaria nº327, de 02 de Junho de 2021**. Brasília, DF, MAPA, 2021. Disponível em <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-327-de-2-de-junho-de-2021-325365539>. Acesso em: 21 de out. 2021.

BRASIL. Ministério da saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, 2014.

BROAD, G.M. *Plant-based* and cell-based animal product alternatives: an assessment and agenda for food tech justice. **Geoforum**, v. 107, p. 223-226, 2019.

CAMPOS, K. R. **Movimento slow food:** uma crítica ao estilo de vida fast food. 2004. 40 f. Monografia (Especialização em Gestão da Hospitalidade -Universidade de Brasília, Brasília, 2004.

CATTAFESTA, M.; ZANDONADE, E.; BISSOLI, N. S.; SALAROLI, L. B. Padrões alimentares de trabalhadores bancários e sua associação com fatores socioeconômicos, comportamentais e laborais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 3909-3922, 2019.

ESPINDOLA, E. D. P.; RODRIGUES, P. R. M. Consumo de frutas, verduras e legumes na região Centro-Oeste: Pesquisa Nacional de Saúde. In: MOSTRA DA PÓS-GRADUAÇÃO, XI., Mato Grosso: **Anais...** Mato Grosso: Universidade Federal do Mato Grosso, 2019.

FERREIRA, H. S.; FLORÊNCIO, T. M. T. M.; FRAGOSO, M. A. C.; MELO, F. P.; SILVA, T. G. Hipertensão, obesidade abdominal e baixa estatura: aspectos da transição nutricional em uma população favelada. **Revista e Nutrição**, v. 18, n. 2, p. 209-218, 2005.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. **História da alimentação**. 5 ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2007. 904p.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. 1 ed. Fortaleza: Universidade Estadual do Ceará, 2002. 127 p.

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

GFI BRASIL. The Good Food Institute. **Indústria de proteínas alternativas 2020**. Editora The Good Food Institute Brazil, 2020. 32 p.

HU, F. B. *Plant-based* foods and prevention of cardiovascular disease: an overview. **The American journal of clinical nutrition**, v. 78, n. 3, p. 544S-551S, 2003.

IBOPE Inteligência. **Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo**, 2018. Disponível em: http://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf. Acesso em: 21 de out. 2021.

KYRIAKOPOULOU, K.; DEKKERS, B.; VAN DER GOOT, A. J. *Plant-Based* Meat Analogues. In: GALANAKIS, C. M. (Ed.) **Sustainable Meat Production and Processing**, pp. 103-126, 2019.

LE, B. L.; LEMALE, J.; GARCETTE, K.; ORZECOWSKI, C.; CHALVON, A.; GIRARDET, J. P.; TOUNIAN, P. Severe nutritional deficiencies in young infants with inappropriate plant milk consumption. **Archives de pediatrie**, v. 21, n. 5, p. 483-488, 2014.

MEZOMO, I. B. **Os serviços de alimentação**: planejamento e administração. 6 ed. Barueri: Manole; 2014. 368p.

MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L.; COSTA R. B. L. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta alimentar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 3, p.251-58, 2000.

MOURA, A. F. DE; MASQUIO, D. C. L. A influência da escolaridade na percepção sobre alimentos considerados saudáveis. **Revista de Educação Popular**, v. 13, n. 1, p. 82-94, 2014.

NAJJAR, R. S.; MOORE, C. E.; MONTGOMERY, B. D. Consumption of a defined, *plant-based* diet reduces lipoprotein(a), inflammation, and other atherogenic lipoproteins and particles within 4 weeks. **Clinical Cardiology**, v. 41, n. 8, p. 1062-1068, 2018.

NOVAES, A. L.; SPROESSER, R. L.; DE SOUZA, P. A. R.; MOURAD, C. B.; TRDEZINI, C. A. O. Efeito do nível de escolaridade no consumo de carne bovina e hortaliças no Brasil. In: CONGRESSO DA SOBER "QUESTÕES AGRÁRIAS, EDUCAÇÃO NO CAMPO E DESENVOLVIMENTO, XLIV, 2006. Fortaleza. **Anais...** Fortaleza: Sociedade Brasileira de Economia e Sociologia Rural, 2006.

PEDRAZA, D. F. Padrões Alimentares: da teoria à prática – o caso do Brasil. **Mneme-Revista Virtual de Humanidades**, v. 5, n. 9, p.1-11, 2004.

PERROTA, A. P. Vegetarianismo ético e posições carnívoras: questões além do sabor e dos nutrientes. **Estudos Sociedade e Agricultura**, v. 25, n. 2, p. 1-26, 2017.

PINHEIRO, K. História da Alimentação. **Universitas Ciências da saúde**, v. 3, p. 173-190, 2001.

QUEIROZ, F. L. N. **Alimentação regional saudável em unidades produtoras de refeições do sudeste brasileiro**. 2008. 119 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana) -Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

RIBEIRO, U. L. A ascensão do consumo ético de produtos vegetarianos e veganos no mercado brasileiro. **Observatorio de la Economía Latinoamericana**, v. 27, p. 1-12, 2019.

SINGHAL, S.; BAKER, R. D.; BAKER, S. S. A comparison of the nutritional value of cow's milk and nondairy beverages. **Journal of pediatric gastroenterology and nutrition**, v. 64, n. 5, p. 799-805, 2017.

TRIGUEIRO, A. Consumo, ética e natureza: o veganismo e as interfaces de uma política de vida. **Revista Internacional Interdisciplinar INTERthesis**, v. 10, n. 1, p. 237-260, 2013.

TUSO, P. Nutritional Update for Physicians: *Plant-Based* Diets. **The Permanente Journal**, v. 17, n. 2, p. 61–66, 2013.

VASCONCELOS, DL. **Restaurantes**: evolução do setor e tendências atuais. 2006. 40 f. Monografia (Especialização em Gastronomia e Segurança Alimentar) -Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

WANKENNE, M. Alimentos *plant-based* vs. dieta *plant-based*. **Revista Food Ingredients Brasil**, v. 48, p. 1-20, 2020.

WESTHOEK, H.; LESSCHEN, J. P.; ROOD, G. A.; WAGNER, S.; DE MARCO, A.; MURPHY-BOKERN, D.; LEIP, A.; GRINSVEN, H. V. Food choices, health and environment: Effects of cutting Europe's meat and dairy intake. **Global Environmental Change**, v. 26, p. 196-205, 2014.