

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

MARIA EDUARDA SPINELLI SILVA

**A INTERVENÇÃO DA INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA NA ALIMENTAÇÃO
VEGETARIANA: UM ESTÍMULO AO USO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS?**

Recife-PE

2023

Maria Eduarda Spinelli Silva

**A INTERVENÇÃO DA INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA NA ALIMENTAÇÃO
VEGETARIANA: UM ESTÍMULO AO USO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS?**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à disciplina de TCC2 como
parte dos requisitos para conclusão do
curso de graduação em Nutrição do
Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal de Pernambuco.

Orientador(a): Prof. Dr. Ruth Cavalcanti Guilherme

Recife-PE

2023

Silva, Maria Eduarda Spinelli.

A INTERVENÇÃO DA INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA NA ALIMENTAÇÃO
VEGETARIANA: UM ESTÍMULO AO USO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS? / Maria Eduarda Spinelli Silva. - Recife, 2023.
47, tab.

Orientador(a): Ruth Cavalcanti Guilherme

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Nutrição - Bacharelado, 2023.
9,5.

Inclui referências, apêndices.

1. Ultraprocessados. 2. Guia Alimentar. 3. Receitas. 4. Alimentação
Saudável. I. Guilherme, Ruth Cavalcanti. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

MARIA EDUARDA SPINELLI SILVA

**A INTERVENÇÃO DA INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA NA ALIMENTAÇÃO
VEGETARIANA: UM ESTÍMULO AO USO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS?**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à disciplina de TCC 2 como
parte dos requisitos para conclusão do
curso de graduação em Nutrição do
Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal de Pernambuco

Aprovada em: ____/____/2023

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Ruth Cavalcanti Guilherme (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dra. Karina Correia da Silveira (Examinador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dra. Gisélia de Santana Muniz (Examinador)
Universidade Federal de Pernambuco

DEDICATÓRIA

*Ao meu avô, que sempre acreditou,
apoiou e encorajou todos os meus
projetos.*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, sua presença foi fundamental em momentos difíceis e sou grata a ele por colocar pessoas maravilhosas no meu caminho.

À minha família, em especial aos meus avós **Eliei Alves, Rosamires Silva, Antonieta Spinelli** e a minha mãe **Adriana Spinelli**, vocês foram meus principais incentivadores, sempre demonstrando apoio incondicional e fazendo tudo o que estava ao alcance para que eu pudesse concluir minha graduação.

Ao meu noivo **Vital Lacerda**, agradeço por sua constante ajuda e conselhos nos momentos mais difíceis deste período. Sua presença e apoio foram fundamentais para minha jornada acadêmica.

À minha orientadora, **Profª Dra. Ruth Guilherme**, sua orientação, apoio e paciência que foram cruciais para a realização deste trabalho.

Quero agradecer também às minhas amigas **Carolina Cocentino, Júlia Emilly, Esther Bispo, Alice Pinho e Elay Lima** pelo seu apoio, incentivo e compreensão durante todo o período de preparação deste TCC.

A todos que, de alguma forma, participaram da minha jornada acadêmica e pessoal, meus agradecimentos sinceros. Não teria conseguido finalizar sem o apoio e a presença de cada um de vocês.

EPÍGRAFE

*“Conheça todas as teorias, domine
todas as técnicas, mas ao tocar
numa alma humana, seja apenas
outra alma humana”.*

Carl Jung

RESUMO

A presença do padrão vegetariano está se tornando cada vez mais proeminente e as alternativas vegetais estão se tornando mais frequente na mesa dos brasileiros, quer seja pela procura de uma alimentação mais saudável, em virtude de uma maior preocupação com o aumento de casos das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), tanto por ser um estilo de vida que reflete valores éticos e ambientais. Diante deste contexto, este estudo teve como objetivo avaliar a qualidade nutricional de receitas vegetarianas disponível em um site de uma indústria alimentícia. É um estudo observacional transversal, descritivo e analítico, que analisou 30 receitas com um total de 267 ingredientes, que foram classificados de acordo com as recomendações propostas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Os resultados revelaram que 56,55% de alimentos presentes nas receitas eram de alimentos *in natura* e 36,33% de alimentos processados e ultraprocessados. Apesar de quantitativamente o uso de alimentos ultraprocessados nas receitas analisadas ter sido menor em comparação com alimentos *in natura*, e, portanto, seguindo a recomendação do GAPB, torna-se importante ressaltar e analisar qualitativamente os alimentos ultraprocessados utilizados, uma vez que tais produtos mesmo que em menores quantidades podem impactar negativamente a saúde dos vegetarianos, em função de sua já restrita alimentação. A ausência de cereais integrais foi observada em 83% das receitas e 40% das receitas não incluíram frutas, o que foi inesperado visto que esses grupos de alimentos fazem parte da base da alimentação vegetariana. Os resultados obtidos sugerem assim, que há espaço para melhorias significativas na composição das receitas para que ao formularem seus cardápios os leitores possam dispor de refeições mais alinhadas com as diretrizes de uma alimentação saudável, o que inclui mais frutas, cereais integrais, leguminosas e verduras em todas as refeições. Importante ressaltar que se faz necessária a conscientização dos consumidores e o monitoramento constante das tendências do mercado para que os vegetarianos possam fazer escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis, uma vez que o poder persuasivo do marketing nutricional pode levar a escolhas alimentares equivocadas. Da mesma forma espera-se que o envolvimento do nutricionista na assistência desse público para melhor orientar as escolhas alimentares, fazendo com que atendam realmente às suas necessidades nutricionais e efetivamente promovam saúde.

Palavras-chave: Ultraprocessados; Guia Alimentar; Receitas; Alimentação Saudável.

ABSTRACT

The presence of the vegetarian pattern is becoming increasingly prominent, and plant-based alternatives are becoming more frequent on Brazilian tables, whether due to the search for a healthier diet, in light of growing concerns about the rise in Non-Communicable Chronic Diseases (NCDs), or as a lifestyle choice that reflects ethical and environmental values. In this context, this study aimed to assess the nutritional quality of vegetarian recipes available on a food industry website. It was an observational, cross-sectional, descriptive, and analytical study that analyzed 30 recipes with a total of 267 ingredients, classified according to the recommendations proposed by the Brazilian Dietary Guidelines (2014). The results revealed that 56.55% of the ingredients used in the recipes were natural foods, while 36.33% were processed and ultra-processed foods. Although the quantitative use of ultra-processed foods in the analyzed recipes was lower compared to natural foods, aligning with the Brazilian Dietary Guidelines recommendation, it is important to emphasize the qualitative analysis of the ultra-processed foods used. Even in smaller quantities, such products can negatively impact the health of vegetarians due to their already restricted diet. The absence of whole grains was observed in 83% of the recipes, and 40% of the recipes did not include fruits, which was unexpected since these food groups are part of the foundation of a vegetarian diet. The results suggest that there is room for significant improvements in recipe composition, allowing readers to have meals that better align with healthy eating guidelines, including more fruits, whole grains, legumes, and vegetables in every meal. It is important to note that consumer awareness and constant monitoring of market trends are necessary so that vegetarians can make healthy and sustainable food choices, as the persuasive power of nutritional marketing can lead to misguided food choices. Similarly, the involvement of nutritionists in assisting this population is expected to better guide their food choices, ensuring they meet their nutritional needs and effectively promote health.

Palavras-chave: Ultraprocessed; Food Guide; Cookbook; Diet, Healthy.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Critérios de avaliação segundo as recomendações propostas nas duas edições do GAPB.....	25
Quadro 2: Classificação dos ingredientes das receitas de acordo com o grau de processamento.....	27
Quadro 3: Classificação dos ingredientes das receitas de acordo com as recomendações propostas nos GAPB de 2006 e de 2014.....	28
Quadro 4: Classificação de presença/ausência de categorias específicas para uma alimentação saudável segundo o GAPB - 2014	29

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 VEGETARIANISMO	14
2.2. GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (GAPB)	16
2.3. GUIA ALIMENTAR DE DIETAS VEGETARIANAS PARA ADULTOS	19
2.4. MARKETING ALIMENTAR E NUTRICIONAL	21
3 OBJETIVOS	24
3.1. OBJETIVO GERAL	24
3.2. OBJETIVO ESPECÍFICO	24
4 METODOLOGIA.....	25
5 RESULTADOS	27
DISCUSSÃO	30
7 CONCLUSÃO.....	33
REFERÊNCIAS	34
APÊNDICE 1	35

1 INTRODUÇÃO

A alimentação vai muito além de suprir uma necessidade básica do ser humano, pois desempenha um papel fundamental na promoção e preservação da saúde, sendo fator determinante na prevenção de diversas doenças, especialmente as Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNT), como as doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas, as quais representam um dos principais desafios de saúde pública, tanto pela alta prevalência, como pela rapidez com que adquiriram destaque como principais causas de morte no Brasil e no mundo (Brasil, 2014).

Em função desta preocupação com a prevenção das DCNT, um padrão alimentar que vem ganhando destaque é o vegetarianismo, tanto por ser um estilo de vida que reflete valores éticos e ambientais, mas também pelo aspecto da promoção da saúde, visto que está baseado no maior consumo de produtos *in natura* ou minimamente processados, conforme preconiza o Guia Alimentar para a População Brasileira – GAPB (2014) e também pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (Brasil, 2014).

Entretanto, apesar de estudos a mais de 20 anos indicarem que o vegetarianismo pode ter benefícios para a saúde, como diminuição das taxas lipídicas séricas e menor incidência de mortalidade por doenças cardiovasculares, diabetes e câncer (Szeto *et al*, 2004; ADA, 2003; Jenkins *et al*, 2003). É importante ressaltar que a adoção de uma dieta vegetariana não garante automaticamente a saúde, uma vez que é possível o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e aditivos, que podem ser prejudiciais à saúde (Monteiro, 2019).

Ao longo dos anos a OMS vem estimulando os países a fornecerem informações à população para facilitar a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis, em uma linguagem que seja compreendida por todas as pessoas e que levem em conta questões culturais, sociais, econômicas e ambientais (Castro, 2012).

Neste contexto, o Ministério da Saúde do Brasil, lançou a segunda edição do GAPB. A atualização deste guia garante a qualidade nutricional, mas também valoriza aspectos culturais, regionais e de sustentabilidade, por meio de diretrizes que incluem princípios, escolha dos alimentos, preparo das refeições e a relação entre comer e comensalidade (Brasil, 2014).

Este guia também proporciona um olhar sobre a alimentação e saúde, promovendo escolhas conscientes, o consumo de alimentos ultraprocessados cresce assustadoramente entre a população como um todo (BRASIL, 2014).

É de notório saber que tanto o governo quanto a indústria alimentícia utilizam de meios para disseminar informações a respeito de alimentos, de forma que as pessoas possam fazer suas escolhas alimentares. Estratégia conhecida como marketing alimentar e nutricional, no entanto cada seguimento apresenta objetivos distintos, o foco dos governos se volta em promover opções alimentares mais saudáveis, incentivando o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, enquanto o foco da indústria é o consumo e consequentemente o lucro (OPAS, 2020).

Desta forma, a indústria alimentícia em sua ascensão, juntamente com a crescente integração das tecnologias da informação no campo do marketing vem ampliando o alcance dessas estratégias, permitindo uma abordagem mais direcionada e personalizada, levando em consideração o crescente interesse pela adesão a dietas vegetarianas (Wingert & Castro, 2018). O que tem impulsionado a indústria de alimentos na criação de uma ampla gama de opções, fortalecendo um mercado consumidor em expansão, no incentivo de hábitos alimentares nem sempre tão saudáveis (IBOPE, 2018).

Desta forma, o presente trabalho visa à compreensão entre alimentação, escolhas saudáveis e influência do marketing, ao avaliar a qualidade nutricional de uma dieta vegetariana e relacioná-lo com os princípios do GAPB, esperando contribuir para um maior entendimento das dinâmicas que moldam os hábitos alimentares contemporâneos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 VEGETARIANISMO

O vegetarianismo é um regime alimentar baseado unicamente pelo consumo de alimentos de origem vegetal como grãos e cereais integrais, leguminosas, vegetais, frutas e sementes, e que exclui todos os tipos de carne, aves e peixes, podendo ser incluído ovos e laticínios (Siqueira, 2016).

Desta forma, o vegetarianismo pode ser classificado segundo essa inclusão em: ovovegetarianismo (que permite apenas a inclusão do ovo), lactovegetarianismo (que permite apenas a inclusão do leite e derivados), ovolactovegetarianismo (que permite a inclusão de ovo, leite e derivados) e vegetarianismo estrito, que não permite nenhum derivado animal na dieta. Ainda há o veganismo, que vai além da dieta, e adota uma filosofia de vida que busca evitar o consumo ou uso de quaisquer produtos de origem animal, seja na alimentação, vestuário, cosméticos ou outras esferas do cotidiano (Bandeira, 2019).

Assim, a adesão a este tipo de dieta, seja qual for sua forma de consumo, vai além da alimentação, pois o vegetarianismo pode ser considerado uma identidade social que reflete sentimentos, atitudes e motivações, estando relacionado a fatores éticos, ambientais, socioculturais e religiosos (Hargreaves *et al.*, 2021). É acima de tudo um estilo de vida e é associado a uma vida mais saudável especialmente pela adesão de escolhas alimentares naturais e pela prática regular de atividades físicas (Vieira *et al.*, 2019).

Além disso, há pelo menos duas décadas esta dieta tem sido associada a diversos benefícios para a saúde da população humana, como baixas concentrações de lipídios séricos, baixos níveis de adiposidade corporal e baixa incidência de mortes por isquemia do miocárdio - devido especialmente a baixa ingestão de gorduras saturadas e colesterol, diabetes mellitus e certos tipos de câncer, contribuindo assim para o controle e tratamento de diversas DCNT (Szeto *et al.*, 2004; ADA, 2003; Jenkins *et al.*, 2003), além de uma maior expectativa de vida (Singh *et al.*, 2004).

Porém, outros estudos chamam a atenção sobre possíveis aspectos prejudiciais à saúde com a prática do vegetarianismo. Eles destacam que as dietas vegetarianas são desbalanceadas e muitas vezes restritivas e consequentemente

podem desencadear deficiências nutricionais, especialmente em situações de altas demandas metabólicas, como durante a prática de exercício físico (Sabate, 2003).

Alguns estudos da década de 70, demonstravam que os hábitos das pessoas de todas as partes do mundo são influenciados por convicções e valores culturais, religião, clima, localização regional, agricultura, tecnologia e situação econômica, entre outros fatores (Philippi, 1992; Medved, 1981; Ornellas, 1978; Piovesan, 1970).

Em 2018, uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística – IBOPE, observou um aumento significativo no número de pessoas que adotavam as dietas vegetarianas. Segundo a SVB, esse crescimento refletia as tendências globais relacionadas a uma busca por uma alimentação mais saudável, sustentável e ética. E que esse aumento no interesse em excluir carnes e seus derivados do cardápio, ou mesmo reduzir seu consumo, estava diretamente ligado à crescente preocupação da população em relação aos impactos de seus hábitos alimentares (IBOPE, 2018; SVB, 2018)

Dentre esses impactos, destacam-se as questões ambientais relacionadas à pecuária e o impacto negativo causado aos animais, cujas condições de vida em ambientes de produção são frequentemente consideradas inadequadas. Essa conscientização sobre os efeitos da indústria pecuária no meio ambiente e no bem-estar animal tem influenciado muitas pessoas a adotarem dietas mais baseadas em vegetais. Além disso, o crescente interesse em nutrição e saúde tem levado muitos indivíduos a buscar opções alimentares mais saudáveis, impulsionando assim o movimento vegetariano no Brasil e ao redor do mundo (SVB, 2018).

Na última década, muito se foi pesquisado acerca do tema, produzindo, assim, inúmeras evidências científicas que comprovam que dietas vegetarianas, do mediterrâneo, do sudoeste Asiático, entre outras são as mais indicadas para reduzir o risco de doenças crônicas e promover a saúde. Uma vez que estas evidências têm revelado benefícios para a manutenção de uma nutrição equilibrada em todas as fases da vida e a prevenção de problemas de saúde a longo prazo, desde que aja um planejamento bem elaborado e consistente destas dietas (Baena, 2015; Marsh *et al*, 2012; ADA, 2009; Tonstad *et al*, 2009; De Biase *et al*, 2007). Porém, ainda há quem veja com parcimônia essa decisão, uma vez que a escolha de se abster total ou parcialmente do consumo de produtos de origem animal pode levar a um caráter restritivo, o que pode resultar em uma ingestão calórica reduzida e possíveis

deficiências nutricionais, caso não haja um planejamento dietético adequado e personalizado, incluindo, quando necessário, a suplementação nutricional (Simões, 2020).

O fato é que na sociedade moderna, a presença do padrão vegetariano está se tornando cada vez mais proeminente e as alternativas vegetais estão se tornando mais frequentes na mesa do brasileiro, quer seja pela procura de uma alimentação mais saudável, quer seja pelo custo financeiro ou ainda pela procura de um estilo de vida alternativo.

2.2. GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (GAPB)

O GAPB é um documento oficial do Ministério da Saúde que foi desenvolvido, seguindo as recomendações da OMS que preconiza ser responsabilidade dos governos a promoção da saúde como um direito de todo cidadão. Desta forma, em 2006 foi lançado o primeiro guia da população brasileira com o objetivo de definir as diretrizes alimentares de nosso país e assim contribuir para a orientação de práticas alimentares adequadas, buscando a promoção da saúde e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação (Castro *et al*, 2012).

Como a OMS recomenda a atualização periódica destas recomendações, a partir de 2011 o Ministério da Saúde iniciou o processo de elaboração de uma nova edição, desta vez através de uma construção coletiva com participação de diversos profissionais dos setores da saúde, educação, assistência social e agricultura, professores de universidades, dirigentes de conselhos profissionais e de associações profissionais e membros de organizações de controle social de políticas públicas e de defesa do consumidor, além de pesquisadores e técnicos ligados a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição – CGAN e da Organização Pan-americana de Saúde – OPAS (Andrade & Bocca, 2016).

Assim, através desta ampla participação que incluiu uma consulta pública como forma de acolher as diferentes opiniões, houve toda uma discussão do conteúdo com o intuito de incorporar as sugestões condizentes com a necessidade e também com a realidade brasileira, surgindo então a segunda edição do GAPB, trazendo uma forte valorização da culinária do país e incentivando o consumo de alimentos regionais nas preparações culinárias (Brasil, 2014).

Além disso, essa versão traz uma preocupação com a sustentabilidade do ambiente, provavelmente em função do nosso referencial de Segurança Alimentar e Nutricional – SAN. O atual conceito de SAN vigente no Brasil valoriza o acesso quanti e qualitativo aos alimentos sem comprometimento de outras necessidades humanas básicas, conforme o estabelecido pela Lei Orgânica de SAN (Brasil, 2006):

A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

Esta segunda edição GAPB é composta por cinco capítulos que abrangem diferentes aspectos relacionados à alimentação saudável, são eles:

Princípios: onde são estabelecidos os princípios que devem orientar a alimentação dos brasileiros e que incluem a variedade e equilíbrio na escolha dos alimentos, a preferência por alimentos naturais e minimamente processados, a importância de cozinhar refeições em casa, a valorização de alimentos regionais e sazonais, a promoção do compartilhamento das refeições em um ambiente social e a conscientização sobre a relação entre alimentação, saúde e sustentabilidade;

A Escolha dos Alimentos: onde é enfatizado a importância de escolher alimentos *in natura* ou minimamente processados, como frutas, legumes, grãos integrais, carnes magras, leite e ovos. Também alerta sobre os riscos do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, que muitas vezes contêm quantidades elevadas de açúcar, gorduras saturadas e sódio;

Dos Alimentos à Refeição: aborda como combinar diferentes alimentos para criar refeições balanceadas e nutritivas. Incentiva a variedade de cores, texturas e sabores nas refeições, bem como a importância de incluir uma diversidade de grupos alimentares, como vegetais, proteínas, grãos e frutas, em cada refeição;

O Ato de Comer e a Comensalidade: ressalta a importância de valorizar o ato de comer não apenas como uma necessidade física, mas também como um momento de convívio social e cultural. Incentiva o compartilhamento de refeições em família ou com amigos, a prática de refeições sem pressa e a apreciação dos alimentos e das interações durante as refeições;

A Compreensão e Superação de Obstáculos: aborda os obstáculos comuns que as pessoas enfrentam ao tentar adotar uma alimentação mais saudável e oferece

estratégias para lidar com desafios como falta de tempo, disponibilidade de alimentos saudáveis, influência de marketing de produtos ultraprocessados e outros fatores que podem dificultar a adoção de hábitos alimentares melhores.

Além disso, suas recomendações são resumidas nos "Dez passos para uma alimentação adequada e saudável", fornecendo assim um guia prático e objetivo para auxiliar todos os cidadãos brasileiros na adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, de forma a promover a saúde e contribuir para a redução dos riscos de DCNT, uma vez que tem como característica mais proeminente, sua linguagem acessível (Brasil, 2014).

O GAPB de 2014 fundamenta suas recomendações na Classificação NOVA dos Alimentos, a qual avalia a extensão e a finalidade do processamento dos alimentos. A incorporação da Classificação NOVA dos Alimentos no GAPB está alinhada aos seus princípios, uma vez que viabiliza a categorização dos alimentos com base em critérios que vão além das suas características nutricionais. Isso ocorre porque essa classificação contempla dimensões culturais, sociais e ambientais da alimentação, as quais são intrínsecas à abordagem do próprio GAPB (Gabe & Jaime, 2020). Dessa maneira, ao adotar a Classificação NOVA dos Alimentos, o GAPB adquire a capacidade de fornecer orientações mais abrangentes e contextualizadas a respeito das escolhas alimentares saudáveis. Essa abordagem vai além da avaliação dos componentes nutricionais, promovendo a compreensão de como os alimentos estão inseridos em um panorama cultural, tradicional e de sustentabilidade alimentar. Com essa integração, o guia se propõe a oferecer uma visão consciente sobre como fazer escolhas alimentares saudáveis, a qual considera tanto os fatores nutricionais quanto a importância da cultura, das tradições e do impacto ambiental (Gabe & Jaime, 2020).

Evidencia-se assim, que a interação entre alimentação e saúde envolve diversos aspectos e que a escolha dos alimentos que compõem a dieta diária afeta não somente o estado nutricional, mas também influencia a manifestação de doenças ao longo da vida. Dessa forma, um enfoque preventivo, embasado em hábitos alimentares saudáveis, mostra-se essencial para enfrentar o desafio representado pelas DCNT e é nesse cenário que se destaca o GAPB, como um recurso de notável valor na orientação de escolhas alimentares mais saudáveis (Brasil, 2014).

O GAPB 2014 apresenta uma característica distintiva que ganhou reconhecimento no âmbito internacional: fundamenta suas diretrizes de adequação e recomendações nas raízes culturais e tradições regionais do país. Outro aspecto relevante é que o guia toma os próprios alimentos como referência, e não se limita apenas aos nutrientes, uma vez que esta abordagem é mais abrangente com a percepção do cotidiano da população (Ambrosi, 2022).

Desta forma, a abordagem do GAPB 2014 não reflete apenas a diversidade e riqueza da dieta brasileira, mas também se destaca por estar alinhada com as complexidades das interações entre alimentos, cultura e saúde, direcionando o foco para os alimentos em si, surgindo como uma ferramenta vital na promoção de escolhas alimentares mais saudáveis e contextualmente relevantes, alinhando-se tanto às tradições enraizadas quanto às necessidades contemporâneas da população (Brasil, 2014).

2.3. GUIA ALIMENTAR DE DIETAS VEGETARIANAS PARA ADULTOS

De acordo com uma pesquisa conduzida pelo Instituto de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), que abrangeu indivíduos maiores de 18 anos no Brasil, foi constatado que 10% dos homens e 9% das mulheres afirmaram seguir uma dieta vegetariana, revelando a prevalência do vegetarianismo na população adulta do país, destacando a importância do tema para a compreensão dos hábitos alimentares (IBOPE, 2011).

Em função disso, a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) em 2012 desenvolveu um guia abrangente para vegetarianos em todas as fases da vida, visando garantir uma dieta balanceada em termos de nutrientes essenciais para promover a saúde e o bem-estar das pessoas. É um manual que tem como objetivo fornecer orientações sobre como garantir a adequada ingestão de micronutrientes e macronutrientes a partir de fontes vegetais, ajudando os vegetarianos a alcançar uma dieta saudável e equilibrada. Dessa forma, a organização busca auxiliar aqueles que escolhem o vegetarianismo a obter todos os nutrientes necessários para se manterem saudáveis nos diferentes estágios da vida (SVB, 2018).

O Guia contém informações sobre os benefícios à saúde, considerações nutricionais, receitas, e dicas práticas para a transição para uma dieta baseada em vegetais e enfatiza que as dietas vegetarianas promovem o crescimento e o

desenvolvimento, sendo viáveis inclusive na gestação e infância. E que essas dietas têm demonstrado efeitos benéficos na prevenção e tratamento de diversas doenças crônicas não transmissíveis, não havendo evidências que indiquem o contrário (SBV, 2012).

Neste guia há apenas a indicação para os indivíduos que sejam vegetarianos estritos e para os ovolactovegetarianos. Desta forma, para os estritos eles indicam o consumo diário de 6 porções de cereais integrais, 2 porções de feijões, 7 porções de frutas, 6 porções de legumes e verduras, 2 porções de leites vegetais fortificados e 2 porções de sementes oleaginosas. E para os ovolactovegetarianos indicam o consumo diário de 6 porções de cereais integrais, 4,5 porções de feijões, 3 porções de frutas, 3 porções de legumes e verduras, 3 porções de leites e derivados, 1 porção de sementes oleaginosas, isso baseado numa dieta de 2.000 calorias.

Além disso, de acordo com o Guia as dietas ovolactovegetarianas e lactovegetarianas fornecem todos os nutrientes necessários ao organismo. É essencial destacar a atenção necessária aos nutrientes específicos, como ferro, zinco e ômega-3, para ovolactovegetarianos. Além disso, a dieta vegetariana estrita requer cuidados adicionais em relação à vitamina B12 e ao cálcio. Para os ovolactovegetarianos, é fundamental monitorar a ingestão de ferro, zinco e ômega-3 (SBV, 2012).

Embora a proteína não seja uma preocupação geral nas dietas vegetarianas, o guia recomenda a ingestão de lisina, que pode ser garantida com o consumo diário de 4 colheres de sopa de feijão cozido ou equivalentes de outros alimentos do grupo dos feijões. O Guia também destaca que a contaminação de vegetais por agrotóxicos tende a ser menor do que a de animais, devido à lipossolubilidade desses xenobióticos que se acumulam em maior quantidade no tecido adiposo dos animais em comparação com os vegetais, que apresentam um menor teor lipídico (SBV, 2012).

Assim, estudos como o de Eric Slywitch (2012), abordam que o Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos oferece um conjunto de orientações que auxiliam os profissionais de nutrição no atendimento de pacientes vegetarianos e aqueles que desejam adotar uma alimentação vegetariana, fornecendo informações essenciais para o cuidado nutricional adequado a esses grupos.

2.4. MARKETING ALIMENTAR E NUTRICIONAL

O marketing é definido como “[...] uma atividade, um conjunto organizado de processos para criar, comunicar, entregar e trocar ofertas que têm valor para os consumidores, parceiros e sociedade” (AMA, 2016).

Marketing e propaganda constituem processos sociais e administrativos, cuja função última é atingir as metas da empresa, ou seja, garantir a lucratividade. Adicionalmente, são instrumentos de comunicação que buscam criar e preencher necessidades e desejos do consumidor. Além disso, o *marketing* estuda a influência de diversos outros elementos que possam atrair o cliente, tanto conscientemente quanto inconscientemente, como, por exemplo, embalagem e cor (Scagluisi *et al*, 2005).

Ao analisar os métodos adotados em estudos sobre a mídia, Martin Barbero (2009) recomenda que o pesquisador não caia na armadilha de reduzir a comunicação à transmissão de informação, como se o emissor e o receptor fossem instâncias homólogas situadas no mesmo plano de um circuito, entre as quais circula a mensagem.

Especificamente, em se tratando de Nutrição, o que temos visto é o uso do marketing da indústria de alimentos em detrimento a ciência da nutrição, mudando-se inclusive o seu entendimento, tendo sido utilizado o termo “marketing nutricional”, cujo objetivo é influenciar mudanças no comportamento alimentar de indivíduos com opções de alimentos não tão saudáveis como o preconizado, influenciando na relação do desenvolvimento de hábitos alimentares não saudáveis e inadequados, sendo inclusive, um importante fator para os aumentos em taxas de obesidade ao redor do mundo (Wingert & Castro, 2018).

Desta forma, o termo “saudável” tem sido amplamente utilizado como uma estratégia de marketing no contexto da alimentação, como mencionado por Bull e Brouns (2015). Essa é uma premissa utilizada pelos especialistas de marketing, uma vez que entendem que ele deve acompanhar as transformações da sociedade e consequentemente adotam novas práticas para lançar à sociedade as novas tendências, com o intuito de facilitar e melhorar a vida das pessoas (Kotler & Keller, 2013).

E assim, pesquisas são realizadas com o intuito de conquistar o consumidor. Como exemplo relacionado especificamente ao público vegetariano temos os dados

do Euromonitor International – uma plataforma de pesquisa de negócios global que analisa e identifica anualmente as tendências emergentes que deverão acontecer e descobre informações de consumo. Esta plataforma encontrou que aproximadamente 6,4% da população global adotam o vegetarianismo como parte de seu estilo de vida, o que aponta para um mercado consumidor em constante expansão. Eles afirmam que nos últimos anos, o segmento de produtos à base de plantas experimentou um notável crescimento de quase 70% entre os anos de 2015 e 2020. Esse crescimento tem resultado na disponibilização de um leque cada vez mais amplo de opções de produtos, oferecendo aos consumidores uma variedade maior para embasar suas decisões (Euromonitor Internacional, 2020).

Na pesquisa “O consumidor Brasileiro e o Mercado Plant-Based 2022”, realizada pelo The Good Food Institute Brasil em parceria com a Toluna, empresa global de pesquisa e insights do consumidor, que entrevistou 2.500 pessoas, entre homens e mulheres, de 18 anos ou mais, das classes ABC e de todas as regiões do país, por meio de um questionário online aplicado de 27 de maio e 1º de junho de 2022, percebeu-se que 67% dos brasileiros diminuíram o seu consumo de carne (bovina, suína, aves e peixes) nos últimos 12 meses, havendo um aumento expressivo de 17 pontos percentuais em relação a 2020 e desse total, 47% pretendem reduzir ainda mais seu consumo no próximo ano. A pesquisa de 2022 reforça muitos dos resultados encontrados na pesquisa anterior, publicada em 2020, ou seja, a percepção de que os brasileiros estão mais preocupados com a saúde e que buscam incorporar opções mais saudáveis no seu dia a dia; a predominância de uma alimentação focada na redução, e não na eliminação completa dos produtos de origem animal; e a utilização, cada vez mais frequente, de proteínas alternativas vegetais em substituição aos produtos de origem animal (GFI; Brasil, 2022)

Desta forma mudanças no comportamento alimentar dos indivíduos são sugeridas e estas nem sempre acompanham o desenvolvimento de hábitos alimentares adequados. Em função disso, o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) em sua Resolução nº 600 de 2018, que delimita as áreas de atuação e atribuições dos profissionais de nutrição, reafirma a inserção deste profissional ao marketing relacionado à alimentação e nutrição, pois a contribuição do nutricionista no desenvolvimento de estratégias que promovam hábitos alimentares saudáveis e informem os consumidores de maneira precisa é essencial a fim de promover

informações nutricionais claras, corretas e confiáveis aos consumidores (CFN, 2018; Wingert & Castro, 2018).

Desta forma, a nutrição e o marketing estão diretamente ligados, pois atuam sobre áreas afins, como a criação de novos produtos e tendências de consumo. E o nutricionista pode utilizar das ferramentas de gestão de marketing que visam melhores resultados com os clientes individualmente ou para ingerir nas políticas públicas, cujas ações de marketing são essenciais nas campanhas de promoção em saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida (Wingert & Castro, 2018).

Porém, especialistas afirmam que é pouca explorada a relação entre o marketing, a pesquisa de consumo e a nutrição, sugerindo-se a importância de revisar e analisar como o marketing de alimentos influencia no consumo e na ingestão alimentar (Chandon & Wansink 2012).

3 OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GERAL

Avaliar a qualidade nutricional de receitas que podem compor um cardápio vegetariano disponível em site de uma indústria alimentícia.

3.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Classificar os alimentos das receitas de acordo com o grau de processamento;
- Analisar as receitas de café da manhã, almoço e jantar, segundo critérios do Guia Alimentar para a População Brasileira.

4 METODOLOGIA

Estudo observacional do tipo transversal, descritivo e analítico. Para escolha das receitas, optou-se por analisar um site de uma indústria alimentícia de grande influência na sociedade brasileira, como forma de compreender como as grandes empresas, por meio de suas plataformas e estratégias de marketing, podem afetar as escolhas alimentares dos usuários.

Foi escolhido um cardápio vegetariano (Apêndice 1) que apresentava 30 receitas e 267 ingredientes, que foram agrupados de acordo com o nível de processamento estabelecido pelo GAPB em quatro categorias: *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados (Brasil, 2014).

As receitas também foram avaliadas segundo as recomendações propostas nas duas edições do GAPB, conforme apresentado no quadro 1.

Quadro 1 - Critérios de avaliação dos ingredientes segundo as recomendações das edições do GAPB.

Categorização Grupo Alimentar	Critério
Alimentos com elevado teor de amido	Presença de cereais ^{1,2}
	Presença de pães e massas ^{1,2}
	Presença de integrais ^{1,2}
Frutas, legumes, verduras, leguminosas e tubérculos	Presença de legumes ^{1,2}
	Presença de verduras ^{1,2}
	Presença de leguminosas ^{1,2}
	Presença de tubérculos ^{1,2}
	Presença de frutas frescas ou secas ^{1,2}
Leites e derivados	Presença exclusiva ou parcial de leites e derivados ^{1,2}
Ovos	Presença exclusiva ou parcial de ovos ^{1,2}
Queijos vegetarianos	Presença exclusiva ou parcial com baixo teor de gordura ^{1,2}
Gorduras	Uso exclusivo de óleos vegetais ¹
	Uso exclusivo de azeite ¹
	Alimentos ricos em gorduras ²
Oleaginosas	Presença de oleaginosas ^{1,2}
Molhos	Presença de molho com tomate e ervas em detrimento de molho branco, com maionese ou queijo ¹
Açúcares	Presença de açúcar ^{1,2}
Sal	Presença de sal ^{1,2}
	Presença de alimentos ricos em sódio ^{1,2}
Temperos	Presença exclusiva de ervas frescas ou secas e temperos naturais ^{1,2}
NA	Alimentos que não entram nos critérios analisados neste quadro

Fonte: adaptado de Camargo (2018), com base nas recomendações dos GAPB (¹ Brasil, 2006; ²Brasil, 2014).
NA - Não se aplica (alimentos que não entram nos critérios analisados)

Para tentar categorizar com mais propriedade as receitas como saudáveis, elas foram analisadas de acordo com características específicas do GAPB de 2014, que menciona para a base de uma alimentação saudável, o uso de grande variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados e predominantemente de origem vegetal, com preferência de cereais integrais, frutas frescas ou secas, leguminosas e verduras

As receitas foram analisadas, no período de junho e julho de 2023, sendo transcritas para um banco de dados no programa *Microsoft Excel*®, com objetivo de categorizá-las. A Estatística descritiva foi empregada para apresentar os dados.

5 RESULTADOS

Do total de ingredientes analisados nas receitas de café da manhã, almoço e jantar a maioria eram de alimentos *in natura*, seguidos dos processados, conforme demonstrado no quadro 2.

Quadro 2: Classificação dos ingredientes das receitas de acordo com o grau de processamento

Classificação	Quantidade	Percentual
<i>In Natura</i>	151	56,55%
Minimamente Processados	19	7,12%
Processados	67	25,09%
Ultraprocessados	30	11,24%
Total Geral	267	100,00%

Analisando os ingredientes que compõem todas as receitas segundo os critérios dos Guias Alimentares para a População Brasileira de 2006 e de 2014, verificamos que o grupo alimentar categorizado das verduras, seguido imediatamente das leguminosas e das frutas frescas e secas foi o que apresentou maiores percentuais (quadro 3)

É importante ressaltar que não foram encontrados nas receitas legumes, verduras, leguminosas em conserva, ovos e laticínios. E que dentre os alimentos que foram contabilizados na categoria NA, ou seja, não se aplica, estão água, vinagre e fermento químico em pó.

Considerando as outras categorias: Gorduras, Molhos, Temperos, Açúcares e método de cocção, todas apresentaram resultados satisfatórios, como baixo índice do uso de temperos e açúcares, não utilização de molhos prontos e ausência de fritura em imersão.

Quadro 3: Classificação dos ingredientes das receitas de acordo com as recomendações propostas nos GAPB de 2006 e de 2014

Categorização Grupo Alimentar	Critério	Contempla	
		Nº de alimentos	%
Alimentos com elevado teor de amido	Presença de cereais ^{1,2}	13	4,87%
	Presença de pães e massas ^{1,2}	1	0,37%
	Presença de integrais ^{1,2}	5	1,87%
Frutas, legumes, verduras, leguminosas e tubérculos	Presença de legumes ^{1,2}	3	1,12%
	Presença de verduras ^{1,2}	48	17,98%
	Presença de leguminosas ^{1,2}	46	17,23%
	Presença de tubérculos ^{1,2}	3	1,12%
	Presença de frutas frescas ou secas ^{1,2}	29	10,86%
Leites e derivados	Presença exclusiva ou parcial de leites e derivados ^{1,2}	0	0,00%
Ovos	Presença exclusiva ou parcial de ovos ^{1,2}	0	0,00%
Queijos vegetarianos	Presença exclusiva ou parcial com baixo teor de gordura ^{1,2}	2	0,75%
Gorduras	Uso exclusivo de óleos vegetais ¹	7	2,62%
	Uso exclusivo de azeite ¹	19	7,12%
	Alimentos ricos em gorduras ²	7	2,62%
Oleaginosas	Presença de oleaginosas ^{1,2}	5	1,87%
Molhos	Presença de molho com tomate e ervas em detrimento de molho branco, com maionese ou queijo ¹	0	0,00%
Açúcares	Presença de açúcar ^{1,2}	10	3,75%
Sal	Presença de sal ^{1,2}	15	5,62%
	Presença de alimentos ricos em sódio ^{1,2}	17	6,37%
Temperos	Presença exclusiva de ervas frescas ou secas e temperos naturais ^{1,2}	17	6,37%
NA	Alimentos que não entram nos critérios analisados neste quadro	20	7,49%

Quando analisamos as receitas individualmente e de acordo com o tipo de refeição (quadro 4) chama a atenção a ausência de 7% de frutas e 23% de cereais integrais no desjejum, aja vista que nesta refeição esses grupos de alimentos são muito bem aceitos, já estando seu uso consolidado pela população de modo geral.

No almoço, mais uma vez percebemos a ausência das frutas em 13% das receitas e 30% das receitas também não continham cereais integrais, o que foi um achado surpreendente. Além disso, 3% das receitas não incluíam verduras, o que somado aos demais grupos prioritários descritos para os vegetarianos representa um percentual importante de 46%.

No jantar, a ausência de frutas é mais alarmante, pois 20% das receitas não as incluem. E assim como no almoço, 30% das receitas do jantar também não

contêm cereais integrais. A ausência de leguminosas e verduras no jantar é notável, com 27% e 3% das receitas, respectivamente.

Quadro 4: Classificação individual das receitas de acordo com a ausência de categorias específica para uma alimentação saudável segundo o GAPB (2014)

Ausência				
Grupo Alimentar	Desjejum	Almoço	Jantar	Total
Frutas	7%	13%	20%	40%
Cereais integrais	23%	30%	30%	83%
Leguminosas	27%	0%	0%	27%
Verduras	26%	3%	3%	33%

DISCUSSÃO

Apesar de quantitativamente o uso de alimentos ultraprocessados nas receitas analisadas ter sido menor em comparação com alimentos *in natura*, e, portanto, seguindo a recomendação do GAPB (2014), torna-se importante ressaltar e analisar qualitativamente os alimentos ultraprocessados utilizados, uma vez que tais produtos mesmo que em menores quantidades podem impactar negativamente a saúde dos vegetarianos, em função de sua já restrita alimentação (Maciel & Silva Junior, 2021).

Esta é uma preocupação que deve fazer parte do cotidiano dos vegetarianos e também dos profissionais de saúde que os acompanham, pois à grande procura por produtos que não contenham ingredientes de origem animal atrai cada vez mais à atenção de investidores e empreendedores do setor alimentício. Na expectativa de proporcionar um aumento na disponibilidade desses produtos industrializados, o que pode acarretar em aumento significativo deste consumo e consequentemente do impacto na saúde dos consumidores (Lena, 2019).

E, dentro do contexto do comportamento do consumidor, uma apreciação das atitudes predominantes têm um considerável mérito estratégico, especialmente para a indústria alimentícia. E essas atitudes, segundo Solomon (2009) estão em contínua mudança, e isso é vital para os profissionais de marketing, que monitoram continuamente o panorama social em que estão inseridos os vegetarianos, de forma a tentar prever onde essas mudanças vão levar, considerando que o movimento do vegetarianismo vem ganhando cada vez mais adeptos e, consequentemente, aumentado seu poder de compra (Lena, 2019)

Maciel e Silva Júnior (2021) também mencionam que mudanças de pensamento e comportamento populacional impactam diretamente em seu consumo e nas transformações de mercado e com a ascensão da ideologia vegetariana, um novo nicho de mercado ganha espaço, e assim surgem e crescem novos produtos e formas de produzir e consumir. Entretanto, sinalizam também a preocupação com esses consumidores em relação ao impacto desses alimentos na saúde.

Segundo pesquisa realizada pelo IBOPE (2018), a pedido da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), 14% da população se declarava vegetariana, demonstrando um crescimento de 75% nos adeptos desse tipo de alimentação nas regiões metropolitanas, comparada pela mesma pesquisa feita pelo IBOPE em 2012,

onde foi constatado que 55% dos brasileiros consumiriam mais produtos vegetarianos se essa característica estivesse indicada na embalagem e conforme pesquisa conduzida por Aquino *et al.* (2023), os produtos ultraprocessados vegetarianos, embora alinhados com escolhas dietéticas éticas, podem conter, surpreendentemente, ingredientes semelhantes aos encontrados em alimentos não vegetarianos, o que potencializa maiores riscos à saúde associados ao consumo desses produtos.

Essa pesquisa enfatizou que, para promover uma alimentação verdadeiramente saudável, deve-se considerar não apenas o status vegetariano dos alimentos, mas também a qualidade nutricional e o nível de processamento envolvido. Os produtos ultraprocessados, independentemente de serem vegetarianos ou não, podem estar associados ao desenvolvimento de doenças DCNT e até câncer (Aquino *et al.*, 2023).

O fato do grupo alimentar categorizado das verduras, seguido imediatamente das leguminosas e das frutas frescas e secas ter apresentado maiores percentuais quando analisados os ingredientes isoladamente é um indicador que essas receitas tendem a serem saudáveis, entretanto, consideramos esse percentual relativamente baixo, assim como nos estudos de Couceiro *et al* (2008) que ao analisar o padrão alimentar da dieta vegetariana, observaram consumo insuficiente de legumes e verduras em 85% das dietas analisadas. Resultados não esperados, uma vez que esses alimentos são a base da alimentação vegetariana e seu menor consumo podem contribuir para aumentar o risco de desenvolvimento de carências nutricionais (Pereira, 2021).

Com o objetivo de colaborar com escolhas alimentares desta população, Pereira *et al*, (2021), elaborou uma pirâmide alimentar adaptada a adultos e idosos para ser utilizada como ferramenta de educação nutricional. Esta pirâmide apesar de oferecer uma estrutura eficaz para orientar as escolhas alimentares diárias, e conseqüentemente, promover a saúde e auxiliar na prevenção de doenças relacionadas à dieta, apresenta limitações pois é uma proposta que não foi aplicada e avaliada. Entretanto, é uma alternativa que pode ser utilizada para minimizar deficiências nutricionais.

Observou-se ainda que em nenhuma das receitas analisadas foram utilizados ovos ou laticínios, permitindo que sejam utilizadas por qualquer tipo de vegetariano, inclusive pelos estritos, e também pelos vegetarianos estritos, o que possibilita maior

diversificação no plano alimentar desses indivíduos, uma vez que estudos com adeptos da dieta vegetariana, especialmente dos estritos e veganos, apontam consumo inadequado dos grupos alimentares (Fraga *et al*, 2017). Essa maior diversificação das dietas vegetarianas é ressaltada também nos estudos de Dourado (2010) e de Oliveira (2006), que afirmam ser, o planejamento alimentar adequado, de suma importância, para que os benefícios dessa opção alimentar não sejam suplantados por carências nutricionais.

A não inclusão de frutas 40% das receitas e de 83% dos cereais integrais, são dados preocupantes, uma vez que além destes grupos fazerem parte da base da alimentação dos vegetarianos, são uma excelente fonte de fibras

Esses achados são diferentes dos resultados obtidos pela pesquisa realizada por Freitas *et al*. 2006, que investigou a frequência de consumo mensal de diferentes grupos alimentares entre alunas universitárias onde foi observada uma frequência de consumo de frutas mais adequada em comparação com o grupo de alunas não vegetarianas. O mesmo acontecendo com a pesquisa realizada por Lima (2014), que realizou um estudo com vegetarianos e demonstrou o cumprimento das recomendações estipuladas no Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos no que diz respeito à ingestão de frutas.

Desta forma, os resultados obtidos sugere que há espaço para melhorias significativas na composição das receitas para que ao formularem seus cardápios os leitores possam dispor de refeições mais alinhadas com as diretrizes de uma alimentação saudável, o que inclui mais frutas, cereais integrais, leguminosas e verduras em todas as refeições

7 CONCLUSÃO

Os resultados encontrados demonstram a importância de se avaliar não apenas o status vegetariano dos alimentos, mas também sua qualidade nutricional e o nível de processamento envolvido, para que efetivamente a promoção da saúde enfatizada nas dietas vegetarianas realmente se concretize, principalmente porque os alimentos ultraprocessados podem ter muitos impactos negativos na saúde humana.

Apesar de verificarmos que os alimentos ultraprocessados estavam presentes em menor quantidade nas receitas, estas não faziam parte de um cardápio completo elaborado por um nutricionista, e sim por um site de uma indústria alimentícia cuja finalidade maior é divulgar seus produtos e aumentar suas vendas, o que pode levar ao consumidor a montar um cardápio desequilibrado.

Aliado a isso, percebeu-se que a conscientização dos consumidores e o monitoramento constante das tendências do mercado são fundamentais para promover escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis. Portanto, é crucial reconhecer que o poder persuasivo do marketing nutricional pode levar a escolhas alimentares equivocadas e por isso, mais pesquisas devem ser realizadas visando à implantação de estratégias para a melhoria da qualidade nutricional de receitas divulgadas pelos meios de comunicação de massa, uma vez que esse é um grupo populacional que vem em crescente evolução.

Do mesmo modo ressalta-se a importância do nutricionista na assistência desse público para melhor orientar as escolhas alimentares, fazendo com que atendam realmente às suas necessidades nutricionais e efetivamente promovam saúde.

REFERÊNCIAS

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION AND DIETITIANS OF CANADA. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. **Can J Diet Pract Res**, 2003;64:62-81.

AQUINO, João Marcos et al. VEGANOS E CONSUMO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS: UMA ABORDAGEM CRÍTICO-CONSTRUTIVA. **Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica**, v. 2, n. 4, 2023.

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE MARKETING (AMA). **Sobre a AMA: definição de marketing**. Chicago, 201

BAENA, Renato Corrêa. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. **Diagn Tratamento**, v. 20, n. 2, p. 56-64, 2015.

BANDEIRA, NR Vegetarianismo: uma abordagem ética e científica. Trabalho de Conclusão de Curso. Porto Alegre, 2019.

BOGUEVA, Diana; MCCLEMENTS, David Julian. Riscos nutricionais e de segurança associados a alternativas à base de carne vegetal. **Revista Segurança Alimentar**, 2022..

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira. 1 ed.**, Brasília: Ministério da Saúde, 2006a. 210 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed.**, Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 151 p.

BUUL, VJ VAN; BROUNS, FJPH Alegações nutricionais e de saúde como ferramentas de marketing. **Revisões Críticas em Ciência de Alimentos e Nutrição**, v. 5S, n. 11, pág. 1552-1560, 2015.

CASTRO, INÊS RUGANI RIBEIRO DE. Challenges and perspectives for the promotion of adequate and healthy food in Brazil. **Cadernos de Saúde Pública [online]**. 2015, v. 31, n. 1 [Accessed 14 September 2023], pp. 07-09.

DE ANDRADE, Ludmila Moraes; BOCCA, Cláudia. Análise comparativa de guias alimentares: proximidades e distinções entre três países. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 4, p. 1001-1016, 2016

DE NUTRICIONISTAS, CONSELHO FEDERAL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Posição do CFN sobre a Docência**. Brasília, v. 11, 2018.

DE OLIVEIRA ROSA, Renato; CASAGRANDA, Yasmin Gomes; SPINELLI, Fernando Elias. A importância do marketing digital utilizando a influência do comportamento do consumidor. **Revista de tecnologia aplicada**, v. 6, n. 2, 2017.

DE OLIVEIRA¹, Rozilene Coutinho et al. HÁBITOS ALIMENTARES, ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA, MULTIMISTURA: CONHECENDO AS DIFERENÇAS. 2006

FREITAS ECB, Alvarenga MS, Scagliusi FB. Avaliação do conhecimento nutricional e frequência de ingestão de grupos alimentares em vegetarianos e não vegetarianos. **Rev Bras Nutr Clin**. 2006; 21(4); 267-272

GABE, Kamila Tiemann; JAIME, Patricia Constante. Práticas alimentares segundo o Guia alimentar para a população brasileira: fatores associados entre brasileiros adultos, 2018. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2019045, 2020.

GEHRING, Joséphine et al. Consumo de alimentos ultraprocessados por pescovegetarianos, vegetarianos e veganos: associações com duração e idade de início da dieta. **A Revista de Nutrição** , v. 151, n. 1, pág. 120-131, 2021.

INTERNACIONAL, Euromonitor. Adotando a base de plantas: a ascensão da comida vegana e vegetariana. Londres: EI, 2020.

JENKINS DJ, KENDALL CW, MARCHIE A, JENKINS AL, AUGUSTIN LS, LUDWIG DS, et al. Diabetes tipo 2 e dieta vegetariana. **Sou J Clin Nutr**. 2003; 78(3 Suplemento):610S-6.

LIMA, Cristiane Barros et al. Consumo de frutas e hortaliças entre vegetarianos frequentadores de Igrejas Adventistas do Sétimo Dia. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research**, v. 16, n. 2, 2014.

MATOS, Gabriela Fernandes de; LIMA, Camila Melo Araujo de Moura. Avaliação da qualidade nutricional de receitas adaptadas para vegetarianos. 2018.

MORALEJO, CS. Nutrição no atleta vegetariano. PORTO. **Monografia-graduação (licenciatura em ciências de nutrição) - Universidade Fernando Pessoa**, 2014.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE/ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OPAS/OMS. (2020). United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization – UNESCO. (2020).

PEREIRA, Joice Queiroz; SANTOS, Bárbara Chaves; DE LIMA, Daniel Carvalho. Desenvolvimento de uma pirâmide alimentar adaptada à população vegetariana brasileira. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 28, p. e021023-e021023, 2021.

SILVEIRA, Jonas Augusto Cardoso da et al. Associação entre excesso de peso e consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas entre vegetarianos. **Revista de Nutrição**, v. 30, p. 431-441, 2017

SIMÕES, Rita Castanheira. **Relatório de Estágio e Monografia intitulada “O regime alimentar vegan e a saúde: impacto na microbiota intestinal humana e proteção contra a doença”**. 2020. Dissertação de Mestrado.

SINGH PN, SABATE J, FRASER GE. O baixo consumo de carne aumenta a expectativa de vida dos humanos? **Sou J Clin Nutr**. 2003; 78(3 Suplemento):526S-32S.

SIQUEIRA, Érica Peres et al. AVALIAÇÃO DA OFERTA NUTRICIONAL DE DIETAS VEGETARIANAS DO TIPO VEGANA. **Revista Científica Intellectus**, v. 33, n. 1, 2016.

SVB - SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Ética-animal. Disponível em: SZETO YT, KWOK TC, BENZIE IF. **Efeitos de uma dieta vegetariana de longo prazo sobre biomarcadores de status antioxidante e risco de doenças cardiovasculares**. *Nutrição*. 2004; 20(10):863-6.

THE GOOD FOOD INSTITUTE. Indústria de proteínas alternativas. [S.L.]: GFI, 2020. 32 p.

TRATTNER, C.; ELSWEILER, D.; HOWARD, S. Estimando a salubridade das receitas da Internet: um estudo transversal. **Fronteiras em Saúde Pública**, v. 5, 2017.

WANSINK, Brian. Comercialização de nutrição: soja, alimentos funcionais, biotecnologia e obesidade. Illinois: Universidade de Illinois, 2005.

WINGERT, Karina Helena; CASTRO, Luísa Rihl. Marketing para nutrição: conceitos e ferramentas aliados à prática da nutrição. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 19, n. 3, p. 353-371, 2018.

APÊNDICE 1

NÚMERO	RECEITA	INGREDIENTES	CLASSIFICAÇÃO	GRUPO ALIMENTAR
CAFÉ DA MANHÃ				
1	Pancake de Nature's Heart Amêndoas	Bebida Vegetal de Amêndoa Nature's Heart®	Ultraprocessados	Ricos em gorduras
		Azeite	Minimamente Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Farinha de Trigo	Processados	Cereais
		Fermento em Pó	Processados	N/A
		Tomates-cereja	<i>In Natura</i>	Frutas
		Folhas de Manjerição Fresco	<i>In Natura</i>	Verduras
		Mirtilo	<i>In Natura</i>	Frutas
		Castanha-do-Pará Picada	<i>In Natura</i>	Oleaginosas
2	Smoothie Bowl Macchiato Amêndoa Vegano	Cápsula de NESCAFÉ® Dolce Gusto® Macchiato Amêndoa	Ultraprocessados	Açúcar
		Banana Congelada	<i>In Natura</i>	Frutas
		Chia	<i>In Natura</i>	Legumes
		Aveia Flocos NESTLÉ®	Processados	Integral
		Coco em Lascas	Processados	Frutas
		Morangos Fatiados	<i>In Natura</i>	Frutas
3	Omelete Sem Ovo	Grão-de-bico	<i>In Natura</i>	Legumes
		Água	<i>In Natura</i>	N/A
		Aveia Flocos NESTLÉ®	Processados	Integral
		Alho	<i>In Natura</i>	Verduras
		Cúrcuma	<i>In Natura</i>	Frutas
		Fermento em Pó	Processados	N/A
		Sal	Processados	Sal
		Pimenta-do-reino	<i>In Natura</i>	Temperos
		Cebola Pequena Picada em Cubos	<i>In Natura</i>	Legumes
		Cebolinha-verde	<i>In Natura</i>	Verduras

4	Bolo de Milho Cremoso	Bebida Vegetal de Amêndoa	Ultraprocessados	Ricos em gorduras
		MOÇA® Origem Vegetal	Ultraprocessados	Açúcar
		Leite de Coco	Ultraprocessados	Ricos em gorduras
		Coco Ralado Seco	Processados	Frutas
		Milho Verde	<i>In Natura</i>	Cereais
		Fubá	Minimamente Processados	Cereais
		Erva Doce	<i>In Natura</i>	Temperos
		Fermento Químico em Pó	Processados	N/A
5	Bolo de Fubá Sem Ovo e Sem Lactose	NESFIT® Bebida Sabor Natural	Ultraprocessados	Açúcar
		Óleo	Processados	Óleos/Gorduras Óleo
		Açúcar	Processados	Açúcar
		Flocos de Milho Pré-cozidos	Processados	Cereais
		Farinha de Trigo com Fermento	Processados	Cereais
		Fermento em Pó	Processados	N/A
		Erva-Doce em Grãos	<i>In Natura</i>	Temperos
6	Pão de Mel Sem Ovo e Sem Lactose	NESFIT® Bebida Sabor Natural	Ultraprocessados	Açúcar
		Canela em Pó	Minimamente Processados	Temperos
		Cravo em Pó	Minimamente Processados	Temperos
		Melado de Cana	Processados	Açúcar
		Óleo de Coco Derretido	Processados	Óleos/Gorduras Óleo
		Vinagre de Maçã	Processados	N/A
		Açúcar Mascavo	Processados	Açúcar
		Essência de Baunilha	Ultraprocessados	N/A
		Farinha de Arroz	Minimamente Processados	Cereais
		Cacau em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®	Minimamente Processados	Frutas
		Sal	Processados	Sal
		Fermento em Pó	Processados	N/A

7	Muffin de Banana com Coco	Bebida de Coco NESFIT®	Ultraprocessados	Ricos em gorduras
		Óleo de Coco	Processados	Óleos/Gorduras Óleo
		Farinha de Trigo	Processados	Cereais
		Nozes Picadas	Minimamente Processados	Oleaginosas
		Bananas-nanicas Maduras em Cubinhos	<i>In Natura</i>	Frutas
		Fermento em Pó	Processados	N/A
		Coco Seco Ralado	Processados	Frutas
8	Biscoito de Arroz Sem Glúten e Vegano	Chia	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Água para Hidratar a Chia	<i>In Natura</i>	N/A
		Arroz Cozido	<i>In Natura</i>	Cereais
		Gergelim	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Polvilho Azedo	Processados	Tubérculos
		Orégano	<i>In Natura</i>	Temperos
		Sal	Processados	Sal
9	Biscoitinhos de Aveia	Banana Madura	<i>In Natura</i>	Frutas
		NATURNES® Aveia Orgânica	Minimamente Processados	Integral
		Raspas da Casca de uma Laranja	<i>In Natura</i>	Frutas
ALMOÇO				
10	Tapioca Chococino	Cápsula Branca de NESCAFÉ® Dolce Gusto® Chococino	Ultraprocessados	Açúcar
		Cápsula Marrom de NESCAFÉ® Dolce Gusto® Chococino	Ultraprocessados	Açúcar
		Polvilho Doce	Processados	Tubérculos
		Morango em Pedacos	<i>In Natura</i>	Frutas
		Açúcar	Processados	Açúcar

11	Arroz Integral com Legumes	Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Cebola Picada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Arroz Integral	<i>In Natura</i>	Cereais
		Maggi Caldo Sabor Legumes	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Água Quente	<i>In Natura</i>	N/A
		Tomates Picados	<i>In Natura</i>	Frutas
		Alho-poró em Rodelas	<i>In Natura</i>	Verduras
		Cenoura em Rodelas Finas	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Cebolinha-verde Picada	<i>In Natura</i>	Verduras
12	Legumes Coloridos	Óleo	Processados	Óleos/Gorduras Óleo
		Couve-flor em Floretes	<i>In Natura</i>	Verduras
		Brócolis em Floretes	<i>In Natura</i>	Verduras
		Cenoura em Rodelas	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Água	<i>In Natura</i>	N/A
		Abobrinha em Rodelas	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Stick de MAGGI® Meu Segredo	Ultraprocessados	Ricos em sódio
13	Salada de Feijão	Feijão Rosinha Cozido	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Cebola Picada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Tomates Picados	<i>In Natura</i>	Frutas
		Espinafre Cozido	<i>In Natura</i>	Verduras
		Vinagre Balsâmico	Processados	N/A
		Maggi Tempero e Sabor Feijão	Ultraprocessados	Ricos em sódio

14	Lasanha Vegana de Berinjela	Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Farinha de Trigo	Processados	Cereais
		Bebida Vegetal de Aveia	Ultraprocessados	Ricos em gorduras
		Noz-Moscada	<i>In Natura</i>	Frutas
		Sal	Processados	Sal
		Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Cebola Picada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Alho Picado	<i>In Natura</i>	Verduras
		Tomates Picados	<i>In Natura</i>	Frutas
		Sal	Processados	Sal
		Pimenta-do-reino	<i>In Natura</i>	Temperos
		Manjericão Fresco	<i>In Natura</i>	Temperos
15	Moqueca de Banana da Terra	Azeite de Oliva	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Cebola Branca Grande Picada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Alho Picado	<i>In Natura</i>	Verduras
		Tomates Italianos Picados	<i>In Natura</i>	Frutas
		Pimentão Vermelho Picado	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Pimentão Verde Picado	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Sal	Processados	Sal
		Pimenta-do-reino Preta	<i>In Natura</i>	Temperos
		Água	<i>In Natura</i>	N/A
		Leite de Coco	Minimamente Processados	Ricos em gorduras
		Azeite de Dendê	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Bananas-da-terra em Pedacos	<i>In Natura</i>	Frutas
		Castanha-de-Caju	<i>In Natura</i>	Oleaginosas
		Coentro Fresco	<i>In Natura</i>	Verduras
		Cebolinha Fresca Picada	<i>In Natura</i>	Verduras

16	Panqueca Verde de Shimeji e Tofu ao Molho Sugo	NATURE'S HEART® Bebida Vegetal de Castanha-de-caju	Ultraprocessados	Ricos em gorduras
		NESTLÉ® Aveia em Flocos	Minimamente Processados	Integral
		Farinha de trigo integral	Processados	Cereais
		Espinafre	<i>In Natura</i>	Verduras
		Sal marinho	Processados	Sal
		Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Cenoura	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Abobrinha	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Alho-poró	<i>In Natura</i>	Verduras
		Tofu	Minimamente Processados	Queijo vegano
		Shimeji	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Sal marinho	Processados	Sal
		Cebolinha picada	<i>In Natura</i>	Verduras
		Tomates italianos maduros	<i>In Natura</i>	Frutas
		Alho	<i>In Natura</i>	Verduras
		Cebola	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Cenoura	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Salsão	<i>In Natura</i>	Verduras
		Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Manjerição seco	Minimamente Processados	Verduras

17	Legumes Refogados	Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Cebola em cubos	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Tomate picado	<i>In Natura</i>	Frutas
		Abobrinha em cubos	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Berinjela em cubos	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Pimentão vermelho em cubos	<i>In Natura</i>	Verduras
		Pimentão verde em cubos	<i>In Natura</i>	Verduras
		MAGGI® Tempero e Sabor Leguminosas	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Sal	Processados	Sal
		Salsa picada	<i>In Natura</i>	Verduras
18	Arroz dos Heróis (Arroz de Couve-flor)	Couve-flor média	<i>In Natura</i>	Verduras
		Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Cebola pequena ralada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Sal	Processados	Sal
		Orégano fresco	<i>In Natura</i>	Verduras
		Manjerição fresco	<i>In Natura</i>	Verduras
19	Cevadinha Crocante com Ervas	Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Alho picado	<i>In Natura</i>	Verduras
		Cebola Ralada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		MAGGI Tempero e Sabor Leguminosas	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Cevadinha cozida	Minimamente Processados	Cereais
		Salsa picada	<i>In Natura</i>	Verduras
		Cebolinha-verde picada	<i>In Natura</i>	Verduras
		Manjerição	<i>In Natura</i>	Verduras
		Molho de soja	Processados	Ricos em sódio
		Castanhas-do-pará picadas	<i>In Natura</i>	Oleaginosas

JANTAR				
20	Ervilha Torta com Amêndoas Laminadas	Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Ervilha-torta	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		MAGGI® Tempero e Sabor Leguminosas	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Sal	Processados	Sal
		Amêndoas laminadas	<i>In Natura</i>	Oleaginosas
21	Sopa de Ervilha com Tofu	MAGGI® Caldo Legumes	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Ervilha seca	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Cebola cortada em pétalas	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Alho amassado	<i>In Natura</i>	Verduras
		Tofu defumado picado	Processados	Queijo vegano
		Orégano seco	<i>In Natura</i>	Temperos
		Alecrim	<i>In Natura</i>	Verduras
22	Refogado de Abóbora e Vagem	Óleo	Processados	Óleos/Gorduras Óleo
		Cebola	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Abóbora	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Vagem picada	<i>In Natura</i>	Verduras
		Água	<i>In Natura</i>	N/A
		MAGGI® Tempero e Sabor Leguminosas	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Sal	Processados	Sal
		Coentro picado	<i>In Natura</i>	Verduras
23	Rosti de Mandioca, Cenoura e Alho-Poró	Mandioca ralada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Cenoura ralada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Cebola fatiada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Alho-poró fatiado	<i>In Natura</i>	Verduras
		MAGGI® MEU SEGREDO® Cheiro Verde	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Pimenta-do-reino branca	<i>In Natura</i>	Tempeiros
		Sal	Processados	Sal
		Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite

24	Cuscuz Marroquino com Amêndoas e Uvas-Passas	Cuscuz marroquino	Minimamente Processados	Cereais
		Água fervente	<i>In Natura</i>	N/A
		Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Cebola roxa picada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Tomate picado	<i>In Natura</i>	Frutas
		Suco de Limão	<i>In Natura</i>	Frutas
		Pimenta-biquinho picada	<i>In Natura</i>	Verduras
		MAGGI® MEU SEGREDO® 7 Vegetais	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Amêndoas em lascas	Minimamente Processados	Oleaginosas
		Uvas-passas	Minimamente Processados	Frutas
		Cheiro-verde picado	<i>In Natura</i>	Verduras
25	Pirão de Legumes	Azeite	<i>Processados</i>	Óleos/Gorduras Azeite
		Alho	<i>In Natura</i>	Verduras
		Cebola pequena picada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Cenoura picada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Tomates picados	<i>In Natura</i>	Frutas
		MAGGI® Caldo Legumes	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Molho de pimenta	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Farinha de mandioca	Minimamente Processados	Tubérculos
		Cebolinha-verde picada	<i>In Natura</i>	Verduras
26	Sopa da Fazenda	Óleo	Ultraprocessados	Óleos/Gorduras Óleo
		Cebola Ralada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Alho amassado	<i>In Natura</i>	Verduras
		Ervilhas frescas	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Couve-flor picada	<i>In Natura</i>	Verduras
		MAGGI® Sopa de Cebola	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Água fria	<i>In Natura</i>	N/A

27	Salada Fatuche	Suco de Limão	Minimamente Processados	frutas
		Sumac	<i>In Natura</i>	Tempeiros
		Zatar	<i>In Natura</i>	Tempeiros
		Alho amassado	<i>In Natura</i>	Verduras
		MAGGI® MEU SEGREDO® 7 Vegetais	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Água	<i>In Natura</i>	N/A
		Tomates picados	<i>In Natura</i>	frutas
		Pepinos japoneses em cubos	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Cebola média em cubos	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Rabanetes em rodela finas	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Alface americana rasgada	<i>In Natura</i>	Verduras
		Rúcula rasgada	<i>In Natura</i>	Verduras
		Hortelã	<i>In Natura</i>	Verduras
		Salsa picada	<i>In Natura</i>	Verduras
		Pão árabe picado e torrado	Processados	Pães e Massas
28	Super Mix de Vegetais	Óleo	Processados	Óleos/Gorduras Óleo
		Alho amassado	<i>In Natura</i>	Verduras
		Cenoura cortada em rodela	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Berinjela cortada em cubos	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Abobrinha cortada em cubos	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Ervilhas frescas	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		MAGGI® Caldo Legumes	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Água	<i>In Natura</i>	N/A
		Acelga fatiada	<i>In Natura</i>	Verduras
		Cebolinha-verde picada	<i>In Natura</i>	Verduras

29	Nhoque de Abóbora	Tomates picados	<i>In Natura</i>	frutas
		Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Cebola picada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Sal	<i>In Natura</i>	Sal
		Abóbora cabotiá cozida e picada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Noz-moscada	<i>In Natura</i>	Tempeiros
		Pimenta-do-reino	<i>In Natura</i>	Tempeiros
		Farelo de Aveia NESTLÉ®	Processados	Integral
30	Couve-flor Grelhada e Purê de Ervilha	Azeite	Processados	Óleos/Gorduras Azeite
		Cebola picada	<i>In Natura</i>	Leguminosas
		Ervilhas congeladas	Minimamente Processados	Leguminosas
		Sal	Processados	Sal
		Pimenta-do-reino	<i>In Natura</i>	Tempeiros
		Água	<i>In Natura</i>	N/A
		Couve-flor inteira	<i>In Natura</i>	Verduras
		Sachê de MAGGI	Ultraprocessados	Ricos em sódio
		Páprica picante	<i>In Natura</i>	Tempeiros