

QUALIDADE DAS PREPARAÇÕES VEGETARIANAS DE UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS GERAIS

QUALITY OF VEGETARIAN PREPARATIONS AT A UNIVERSITY RESTAURANT IN THE SOUTHERN REGION OF MINAS GERAIS

BELISA EDUARDA CRABBIS¹  GISLENE REGINA FERNANDES*² 
TALISSA VICENTE MENDES³  YASMIN MARQUES PEREIRA³ 

¹Nutricionista, Universidade Federal de Alfenas UNIFAL-MG, Alfenas, Minas Gerais, Brasil.

²Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal de Alfenas, UNIFAL-MG, Alfenas, Minas Gerais, Brasil.

³Graduanda em Nutrição, Universidade Federal de Alfenas, UNIFAL-MG, Alfenas, Minas Gerais, Brasil.

*Autor Correspondente: gislene.fernandes@sou.unifal-mg.edu.br

RESUMO

A oferta de preparações vegetarianas é uma tendência nos serviços de alimentação atualmente, sendo uma alternativa para aqueles que não desejam consumir preparações de base carne. Este trabalho teve como objetivo avaliar a qualidade de preparações vegetarianas oferecidas em um Restaurante Universitário do Sul de Minas Gerais antes e durante a pandemia. Para isso, realizou-se a análise qualitativa e quantitativa das preparações vegetarianas oferecidas nos cardápios por meio do método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) e do uso do programa Dietbox, respectivamente. A avaliação nutricional e sensorial qualitativa revelou a ausência de monotonia de cores e de repetição de preparações, bem como uma baixa presença de frituras. Na avaliação nutricional quantitativa das vinte e seis preparações listadas no cardápio identificou-se uma grande variação no teor de proteínas e de alguns micronutrientes, indicando necessidade de melhor planejamento para escolha das preparações vegetarianas para compor o cardápio. Assim, pode-se verificar que a qualidade do cardápio, em termos de preparações vegetarianas, pode ser aprimorado para atender de maneira mais eficaz às necessidades do público atendido.

Palavras-chave: vegetarianos; dieta vegetariana; avaliação qualitativa das preparações do cardápio; proteínas.

ABSTRACT

Offering vegetarian preparations is a trend in food services today, being an alternative for those who do not wish to consume meat-based preparations. The objective was to evaluate the quality of vegetarian preparations offered in a University Restaurant in the South of Minas Gerais before and during the pandemic. A qualitative and quantitative analysis of the vegetarian preparations offered on the menus was carried out using the Qualitative Assessment of Menu Preparations (AQPC) method and the use of the Dietbox program, respectively. The qualitative nutritional and sensory evaluation revealed the absence of color monotony and repetition of preparations, as well as a low presence of fried foods. In the quantitative nutritional assessment of the twenty-six preparations listed on the menu, a large variation in the content of proteins and some micronutrients was identified, indicating the need for better planning to choose vegetarian preparations to compose the menu. Thus, the quality of the menu, in terms of vegetarian preparations, can be improved to more effectively meet the needs of the public served.

Key words: vegetarians; vegetarian; qualitative evaluation of menu preparations; proteins

Citar este artigo como:

CRABBIS, B. E.; FERNANDES, G. R.; MENDES, T. V.; PEREIRA, Y. M. Qualidade das preparações vegetarianas de um restaurante universitário do Sul de Minas Gerais. *Nutrivisa - Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde*, Fortaleza, v. 11, n. 1, p. e12712, 2024. DOI: 10.59171/nutrivisa-2024v11e12712. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/12712>. Acesso em: 2 maio. 2024.

INTRODUÇÃO

No Brasil, alimentação saudável, bem como a saúde, é um dos direitos sociais assegurados pelo art. 6º da Constituição Federal (Brasil, 1988). A alimentação é vista como uma prática cultural relacionada a identidade de um grupo ou de um indivíduo, sendo assim ao se referir sobre a alimentação saudável é importante considerar outros fatores que a constitui além do seu valor dietético, uma vez que os padrões alimentares são reflexos de processos identitários. Dessa forma, o alimento não tem apenas a função de nutrir, e passa a ser considerado um símbolo (De Oliveira, 2020).

Nos últimos tempos, tem-se observado uma crescente adoção do estilo de vida vegetariano, conforme definido pela Sociedade Vegetariana Brasileira, que consiste em um regime alimentar excluindo aqueles alimentos de origem animal. Contudo, em alguns casos, ocorre a inclusão seletiva de determinados alimentos, resultando na atribuição de terminologias específicas. Aqueles que se abstêm completamente de produtos derivados de animais são conhecidos como veganos, vegetarianos estritos ou puros. Por outro lado, os lactovegetarianos são os que consomem produtos lácteos e os ovolactovegetarianos são aqueles que, além dos produtos lácteos, também incluem os ovos em suas dietas. Essa diversidade de abordagens dentro do espectro vegetariano reflete a complexidade e a amplitude das escolhas alimentares atualmente disponíveis para quem busca um estilo de vida mais sustentável, ético e até mesmo mais saudável (Sociedade Vegetariana Brasileira, 2020; Queiroz; Soliguetti; Moretti, 2018).

As dietas vegetarianas podem ser adequadas, desde que atendam a todas as necessidades nutricionais, ação que pode ser mais exitosa com o auxílio de um nutricionista (Vasconcelos et al., 2021). Com exceção da vitamina B12, que só é disponível em alimentos de origem animal e alimentos industrializados enriquecidos, os demais nutrientes podem ser fornecidos em uma dieta a base de vegetais, desde que esta seja balanceada para atender às necessidades do indivíduo, especialmente relacionado aos micronutrientes e às proteínas (García-Maldonado; Gallego-Narbón; Vaquero, 2020; Luz; Palone, 2022).

Os estabelecimentos comerciais e institucionais que oferecem refeições têm-se adaptado para atender a este público vegetariano, como acontece no Restaurante Universitário (RU) de uma Instituição Ensino Superior (IES) pública do Sul de Minas Gerais, que oferece uma Preparação Vegetariana como Opção para aqueles que não consomem o Prato Principal Carne. Contudo, ainda é desconhecido, nesta Unidade, se as preparações vegetarianas oferecidas atendem em termos de qualidade sensorial e nutricional, especialmente de proteínas e de micronutrientes presentes.

Sendo assim, esta pesquisa teve o objetivo avaliar a qualidade das Preparações Vegetarianas oferecidas no Restaurante Universitário de uma IES mineira, como Opção ao Prato Carne.

MATERIAL E MÉTODOS

Delineamento do estudo

A pesquisa foi do tipo transversal observacional e analítica, realizada a partir do cardápio oferecido, em dois momentos, antes da pandemia e durante a pandemia, em um Restaurante de uma Universidade Federal, localizada no sul de Minas Gerais.

Variáveis e Indicadores do Estudo

Neste Restaurante Universitário há a oferta de refeições de desjejum, almoço e jantar. O serviço é terceirizado e a composição das refeições são estabelecidas por meio de um Termo de Referência. Assim, é obrigatória a oferta de uma Preparação Vegetariana (sem carne) no almoço e no jantar para aqueles clientes que não consomem produtos cárneos ou não desejam consumir o Prato Principal do dia. O serviço funciona de segunda-feira a sábado.

Para a avaliação nutricional das preparações vegetarianas, em termos qualitativos e quantitativos, foram consultados dois cardápios mensais, um cardápio oferecido anteriormente à suspensão das atividades presenciais na Instituição (entre fevereiro e março de 2020) e outro durante a pandemia (entre fevereiro e março de 2021). Fez-se uma listagem de todas as preparações vegetarianas dentro desses períodos. Esses cardápios foram disponibilizados

pela nutricionista da Instituição, responsável pela gestão do Contrato com a empresa Terceirizada.

Para avaliação qualitativa das preparações vegetarianas utilizou-se o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) proposto por Veiros e Proença (Veiros; Proença, 2003), considerando-se o número de frituras, preparações ricas em enxofre, a monotonia de cores e as repetições durante semana e o mês. Utilizou-se como critério a porcentagem de ocorrência no período de um mês e foram classificados para todos os itens avaliados: ótimo se $\leq 10\%$; bom de 11% a 25%; regular, de 26% a 50%; ruim, de 51% a 75%; e péssimo se $>75\%$. Os dados foram tabulados no Programa Excel e as frequências determinadas.

Para a avaliação quantitativa de nutrientes das preparações vegetarianas considerou-se a porção média servida e a ficha técnica da preparação, fornecida pela Nutricionista, responsável técnica pelo serviço no RU. Utilizou-se o programa Dietbox® para determinar a quantidade dos seguintes nutrientes: proteína (g), ferro (mg), zinco (mg), vitamina D (mcg) e de vitamina B12 (mcg). Fez-se apuração da quantidade média destes nutrientes, para avaliação geral de todas as preparações vegetarianas, sendo os resultados expressos por média e desvio padrão.

Aspectos Éticos

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa sob registro CAAE: 40367420.2.0000.5142.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O AQPC (Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio) é uma ferramenta utilizada para auxiliar no planejamento de cardápios, visando permitir uma análise minuciosa da qualidade sensorial e nutricional oferecida aos consumidores. Nesse método, avalia-se aspectos nutricionais como grupos de alimentos e frequência de ofertas, bem como aspectos sensoriais, englobando técnicas de preparo e cor (De Araújo et al., 2023).

Seguindo o método AQPC, utilizado para a avaliação qualitativa das preparações vegetarianas analisados neste estudo (Tabela 1), os pesquisadores constaram que antes da pandemia ocorreu a repetição de três preparações no período avaliado, um

aspecto classificado como bom. Destas repetições, duas ocorreram com um intervalo de 14 dias, e uma em um intervalo de 6 dias. Já durante a pandemia, houve a repetição de 5 preparações, mantendo a classificação "bom", e todas ocorreram em intervalos superiores a 12 dias.

Em relação a avaliação da monotonia de cores das preparações vegetarianas antes da pandemia, os pesquisadores verificaram uma frequência de duas vezes durante o mês, sendo, portanto, classificado como ótimo. Durante a pandemia esse aspecto foi observado três vezes, sendo classificado como bom.

Diversificar as cores e as preparações é uma maneira de melhorar a aceitação do consumidor, pois o ato de comer envolve todos os sentidos, incluindo a visão. Além disso, refeições com diversidade de cores também conferem diversidade de nutrientes, sendo esse um fator importante no aspecto de alimentação saudável (Cañas; Braibante, 2019).

Em relação à presença de frituras, o cardápio antes da pandemia foi classificado como ótimo e o durante a pandemia como bom. A oferta de frituras nesse ambiente é baixa, demonstrando preocupação com as técnicas de cocção utilizadas, o que confere efeitos positivos na prevenção de doenças e promoção de saúde para o consumidor (Lago; Oliveira; Popolim, 2021). Essa baixa oferta de frituras foi constatada em uma pesquisa que avaliou cardápios de restaurantes universitários em diferentes regiões do Brasil (Campagnaro; Silva, 2022).

A fritura, frequentemente apreciada pelos clientes, é um método de preparação que compromete a qualidade nutricional. Os estudos sobre a presença de fritura variam consideravelmente entre os estabelecimentos. Por exemplo, um estudo conduzido no RU de uma Instituição Federal de Ensino Superior do estado da Bahia, identificaram uma baixa incidência de fritura (Morte; Lira; Fonseca, 2021). Em outro, os autores ao compararem duas unidades de alimentação e nutrição no Vale do Taquari, Rio Grande do Sul, constataram uma ampla oferta de alimentos fritos em ambas (Fassina; Leonhardt; Kerber, 2019).

A identificação de preparações ricas em enxofre ocorreu em dias consecutivos ao longo de todas as semanas nos dois cardápios, sendo considerada desfavorável antes da pandemia e apenas razoável durante a pandemia. Essa constatação pode estar

Tabela 1 - Avaliação Qualitativa das Preparações Vegetarianas Oferecidas em um Restaurante Universitário no Sul de Minas Gerais, 2019.

Antes da Pandemia					
Semana	Dias de Cardápio	Frituras	Ricas em Enxofre	Monotonia de cores	Repetições
1	6	0	2	0	
2	3	0	2	0	
3	6	2	4	1	
4	6	1	2	1	
5	2	0	2	0	
Total (dias)	23	3	12	2	3
% de ocorrência		13%	52,17%	8,69%	13,00%
Classificação		Bom	Ruim	Ótimo	Bom
Durante a Pandemia					
Semana	Dias de Cardápio	Frituras	Ricas em Enxofre	Monotonia de cores	Repetições
1	3	1	1	0	
2	6	0	3	1	
3	6	1	3	1	
4	6	0	3	1	
5	3	0	2	0	
Total (dias)	24	2	12	3	5
% de ocorrência		8,30%	50%	12,50%	20,80%
Classificação		Ótimo	Regular	Bom	Bom

associada ao fato de que as preparações vegetarianas frequentemente empregam leguminosas, como soja, grão-de-bico e lentilha, como fontes de proteína vegetal. Tais alimentos também são naturalmente ricos em compostos sulfurados. O excesso desses compostos pode ocasionar desconforto gástrico, destacando a necessidade, em alguns casos, de reduzir a oferta diária desses alimentos e empregar técnicas dietéticas, como o processo de remolho, visando mitigar o teor desses compostos (Brito; de Almeida; Bezerra, 2023).

A avaliação quantitativa das preparações vegetarianas realizadas neste estudo não fez distinção entre os períodos avaliados, pois, ao se fazer a listagem, verificou-se que eram as mesmas preparações.

Na Tabela 2 estão apresentadas as preparações vegetarianas listadas dos cardápios avaliados e a

determinação quantitativa de proteína, ferro, zinco, Vitamina D e Vitamina B12.

O teor de proteínas variou entre 0,48 e 66,6 g, com uma média de 19,48 g/porção. As preparações que têm como base as leguminosas ou ingredientes de origem animal, como ovos e leite, apresentaram maior teor de proteína quando comparados a outras preparações, como o tabule e abobrinha napolitana, que possuem como base os ingredientes fontes de carboidratos. Vale ressaltar que os valores da Tabela 2 se referem à uma preparação isolada (Preparação Vegetariana) e o que interfere na ingestão diária é a combinação dos alimentos e as refeições consumidas ao longo de todo o dia.

A Preparação Vegetariana é servida com o intuito de substituir o prato principal cárneo, sendo assim é esperado que seja a fonte proteica da refeição. Para

Tabela 2 - Análise quantitativa das preparações vegetarianas por porção, oferecidas no Restaurante Universitário, Sul de Minas Gerais, 2019.

Preparação Porção (100g)	Proteína (g)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina B12 (mcg)
Abobrinha Napolitana	3,42	0,57	0,69	0,02	0,07
Almondega de Soja	20,87	3,4	1,2	0,49	3,39
Berinjela Recheada	22,32	4,22	1,73	0,12	0,12
Bobó de Soja	27,89	0,95	0,33	0,08	0,01
Escondidinho de Legumes	4,68	0,47	0,55	0,13	0,11
Escondidinho de Lentilha	15,32	3,79	2,09	0,13	0,19
Grão de Bico ao Vinagrete	9,75	3,33	1,65	ND	ND
Hamburguer de Soja	66,60	2,17	1,39	1,15	1
Lasanha de Abóbora	36,16	2,86	4,42	1,4	1,42
Lasanha de PTN	8,17	1,30	0,6	0,01	0,06
Maionese de Grão de Bico	9,65	3,04	1,68	0,01	0,08
Mix de Grãos Proteico	20,33	6,10	1,44	ND	ND
Moqueca de Ovo	12,91	3,05	1,18	1,15	1,00
Omelete de Espinafre	41,64	10,07	5,41	1,31	1,73
Ovo Cozido	12,32	1,07	0,95	1,15	1,00
Ovo Frito	13,67	1,30	1,14	1,39	1,21
Panqueca de Legumes	15,89	3,58	2,01	0,72	0,53
Panqueca de Soja	6,07	0,68	0,32	0,21	0,15
Proteína de Soja ao Barbecue	53,18	0,80	0,13	ND	ND
Quibe de Batata	9,10	1,50	1,36	0,01	0,06
Quibe de Soja	10,08	2,64	0,65	ND	ND
Soja em Grãos ao Vinagrete	17,19	5,41	1,23	ND	ND
Stroganoff Vegetariano	54,15	0,52	0,27	ND	ND
Tabule Vegetariano	0,48	0,49	0,09	ND	ND
Torta de Brócolis	6,54	1,54	0,59	0,45	0,31
Yakissoba Vegetariana	8,18	3,40	1,04	ND	ND
Média	19,48307692	2,625	1,313076923	0,5516666667	0,6911111111
Desvio Padrão	17,20534958	2,177470551	1,210367776	0,5508309231	0,8693736007

efeito comparativo, uma porção de 100 g de carne de peito frango fornece em média 30 g de proteína e 100 g de pernil suíno oferece 25 gramas de proteína (Taco, 2011).

Além das quantidades de proteína ofertada, deve-se atentar quanto ao seu valor biológico (VB). Sendo assim, para que as necessidades sejam atingidas, as fontes vegetais devem ser variadas (De

Barros et al., 2019). É importante salientar que as demais opções oferecidas no cardápio, como o Arroz, Feijão e Guarnição também podem contribuir no fornecimento de proteínas da refeição.

Em relação aos micronutrientes avaliados, percebeu-se variação no teor entre as preparações. O valor diário de recomendação do ferro para mulheres entre 19 e 50 anos, que requerem maior demanda,

é de 18 mg (National Academies of Sciences, 2023). Sendo assim, a preparação com menor teor de ferro, o Escondidinho de Legumes com 0,47 mg, fornece 2,61 % dos valores diários recomendados para essa população. O mesmo pode ser aplicado ao Omelete de Espinafre, que apresentou 10,07 mg de ferro, sendo considerado a preparação com o maior teor, e essa quantidade equivale a 55,94 % desta recomendação.

O aproveitamento do ferro presente nos alimentos é dependente da forma em que se apresenta nos alimentos, assim como da combinação com outras substâncias, que podem favorecer, como a vitamina C ou inibir esta absorção, como os fitatos (Weikert et al., 2020). Sabe-se que o ferro encontrado em produtos de origem vegetal tem a absorção diminuída em comparação ao ferro encontrado em produtos de origem animal, devido a presença destes inibidores. No entanto, o planejamento da dieta vegetariana com estratégias para otimizar a absorção do ferro, podem favorecer a melhor biodisponibilidade, especialmente por mulheres em idade reprodutiva, por apresentarem maior necessidade de ingestão (Van Wonderen et al., 2023).

A média do teor de zinco nas preparações foi 1,31 mcg, sendo o menor teor encontrado no Tabule Vegetariano (0,09 mcg – 1,12 VD) e o maior no Omelete de Espinafre (5,41 mcg – 67,62 % VD). O valor de recomendação diária desse nutriente para mulheres adultas é de 8 mcg.

Grande parte das fontes vegetais de zinco possuem inibidores de absorção, por isso ocorre uma preocupação com esse nutriente nas dietas vegetarianas (Giaretta et al., 2019). Além da inclusão de alimentos fontes, recomenda-se o controle e técnicas para reduzir o teor do inibidor de absorção denominado fitato, nas preparações (Luz; Palone, 2022).

Não foi identificado o teor de Vitamina D em algumas preparações, como Grão de bico ao vinagrete e Mix de grãos proteicos. A média das preparações foi 0,55 mcg, e o maior teor foi encontrado na Lasanha de abóbora, sendo este 1,4 mcg. A recomendação diária tanto para homens quanto para mulheres até 50 anos é 5 mcg, sendo assim a Lasanha de abóbora é capaz de fornecer 28 % desse valor.

A Vitamina D é indispensável para o bom funcionamento do organismo (Rodrigues et al., 2019).

As principais fontes deste nutriente são de origem animal, por isso os vegetarianos compõem um dos grupos de risco para a sua deficiência. No entanto, a maior parte dessa vitamina é produzida endogenamente pela epiderme, sendo necessário que ocorra a exposição aos raios ultravioletas B (De Barros et al., 2019). Com isso, é importante que além das recomendações nutricionais, os vegetarianos também recebam informações e orientações para exposição solar.

Assim como a Vitamina D, a Vitamina B12 também não foi identificada em algumas preparações e a quantidade média apurada desse nutriente foi 0,69 mcg. A preparação com a maior quantidade de Vitamina B12 foi a Almôndega de Soja, com 3,39 mcg e considerando que a recomendação diária é de 2,4 mcg para adultos, essa preparação é capaz de suprir tal necessidade.

A Vitamina B12 é encontrada somente em alimentos de origem animal, portanto só esteve presente em preparações que utilizam esse ingrediente. Por vezes, esse é o nutriente mais depletado das dietas vegetarianas (Giaretta et al., 2019). Sendo assim, faz-se necessário o acompanhamento com um profissional nutricionista, principalmente daqueles indivíduos que não consomem nenhum alimento de origem animal, para que se necessário, seja realizada a suplementação para que se previna os efeitos da deficiência deste nutriente (De Barros et al., 2019).

Diante das variações observadas nos teores de nutrientes nas preparações analisadas, evidencia-se a relevância de adotar uma dieta rica e diversificada em alimentos. Nesse contexto, a orientação de um nutricionista torna-se fundamental para aprimorar o aporte de nutrientes e, assim, promover condições mais favoráveis à saúde.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo indicam que as Preparações Vegetarianas oferecidas no Restaurante Universitário de uma IES pública destacam-se positivamente pela baixa oferta de frituras, variedade de cores e a diversidade nas preparações durante as semanas e o mês avaliado. Entretanto, em termos quantitativos, há espaço para melhorias, especialmente

diante da variação significativa nos teores proteicos e de alguns micronutrientes.

A partir deste estudo sugere-se a promoção de ações que possam contribuir para o planejamento de preparações vegetarianas que forneçam um maior aporte nutricional, especialmente de proteínas e ferro, como o desenvolvimento de receitas, a avaliação da aceitação e perfil nutricional do público atendido.

REFERÊNCIAS

MORTE, E. S. B., NASCIMENTO DE LIRA, C. R., FONSECA, M. da C. P. Avaliação Qualitativa dos Cardápios de um restaurante universitário. *Revista Univap*. v. 27 n. 53 2021. doi: <https://doi.org/10.18066/revistaunivap.v27i53.2555>

BRASIL. Constituição 1988. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília (DF): Senado; 1988.

BRITO, B.M.; DE ALMEIDA, P.M.B.; BEZERRA, M.S. Avaliação qualitativa de cardápios e proposição de receitas nutritivas e sustentáveis em uma unidade de alimentação e nutrição hospitalar. *Saber Científico (1982-792X)*. v. 12, n. 1, 2023. doi: <http://orcid.org/0000-0002-5095-5804>

CAMPAGNARO, L. B.; SILVA, D. A. Avaliação de cardápios de restaurantes universitários em diferentes regiões do Brasil: possibilidades para o público vegetariano. *Research, Society and Development*, v.11, n.14, e90111436006, 2022. doi: doi.org/10.33448/rsd-v11i14.36006

CAÑAS, G.J.S.; BRAIBANTE, M.E.F. A química dos alimentos funcionais. *Química Nova na Escola*. v. 41, n. 3, p. 216-223, 2019.

DE ARAÚJO, F.D.; LIRA, N.C.C.; CLEMENTE, H.A.; OLIVEIRA, V.T.L. Utilização do método AQPC como ferramenta qualitativa em restaurantes institucionais: uma revisão sistemática. *Segurança Alimentar e Nutricional*. v. 30, p. e023026-e023026, 2023. doi: <https://doi.org/10.20396/san.v30i00.8668957>

DE BARROS, A.E.L.; DE SOUZA, G.B.; RODRIGUES, K.J.S.; DIAS, N.M.C. Análise e comparação da vitamina B12 sérica em adeptos ao vegetarianismo e indivíduos não vegetarianos. *Vita*

et Sanitas. v. 13, n. 2, p. 181-190, 2019.

DE OLIVEIRA, A.R. Comida e aspectos simbólicos na perspectiva de políticas públicas para o cumprimento do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável. *Segurança Alimentar e Nutricional*. v. 27, p. e020025-e020025, 2020. doi: <https://doi.org/10.20396/san.v27i0.8658090>

DO LAGO, L.S.; DE ÁVILA OLIVEIRA, C.R.; POPOLIM, W.D. Análise qualitativa do cardápio pelo método Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), índice de resto e pesquisa de satisfação dos clientes de uma Unidade de Alimentação e Nutrição institucional do município de Campinas-SP. *Journal of the Health Sciences Institute*. v 39, n. 3, p. 170-175, 2021.

FASSINA, P.; BOTHMANN LEONHARDT, M.; KERBER, M. Análise qualitativa das preparações do cardápio de duas unidades de alimentação e nutrição. *Archives of Health Sciences*. v. 26, n. 3, p. 153-157, 2019. doi: [10.17696/2318-3691.26.3.2019.1428](https://doi.org/10.17696/2318-3691.26.3.2019.1428)

GARCIA-MALDONADO, E.; GALLEGONARBON, A.; VAQUERO, M.P. ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. *Nutr. Hosp. Madrid*, v. 36, n. 4, p. 950-961, agosto 2019. doi: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02550>

GIARETTA, G.G.; TREVISANI, J.P.; BERNDSEN, L.P.; PINTO, L.H.; VITERITTE, P. Avaliação dos benefícios e riscos da dieta vegetariana: atualização sobre o tema versus senso comum em tempos de pós-verdades. *Prevenção e Promoção de Saúde*. v. 7, n. 1, p. 61-71, 2019.

LUZ, G.M.; PALLONE, J.A.L. Alimentos à base de plantas: dietas, tendências de mercado, composição nutricional e ensaios in vitro de bioacessibilidade e biodisponibilidade de minerais. *São Paulo: Científica Digital*. v. 6, 2022. doi: [10.37885/220207845](https://doi.org/10.37885/220207845)

NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Food and Nutrition Board; Committee on the Dietary Reference Intakes for Energy. *Dietary Reference Intakes for Energy*. National Academies Press (US), 17 January 2023. doi: [10.17226/26818](https://doi.org/10.17226/26818)

- L.P; PINTO, L.H.; VITERITTE, P. Avaliação dos benefícios e riscos da dieta vegetariana: atualização sobre o tema versus senso comum em tempos de pós-verdades. *Prevenção e Promoção de Saúde*. v. 7, n. 1, p. 61-71, 2019.
- LUZ, G.M.; PALLONE, J.A.L. Alimentos à base de plantas: dietas, tendências de mercado, composição nutricional e ensaios in vitro de bioacessibilidade e biodisponibilidade de minerais. *São Paulo: Científica Digital*. v. 6, 2022. doi: 10.37885/220207845
- NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Food and Nutrition Board; Committee on the Dietary Reference Intakes for Energy. *Dietary Reference Intakes for Energy*. National Academies Press (US), 17 January 2023. doi: 10.17226/26818
- QUEIROZ, C. A., SOLIGUETTI, D. F. G.; MORETTI, S. L. DO A. As Principais Dificuldades Para Vegetarianos se Tornarem Veganos: Um Estudo com o Consumidor Brasileiro. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 13(3), 535–554. 2018. Doi:10.12957/demetra.2018.33210
- RODRIGUES, B.B.; CORRÊA, G.N.; NETO, G.S.X.N.; BORGES, N.M.P.; SILVA, M.P.; FERNANDES, R.F.D. Vitamina D na regulação do organismo humano e implicações de sua deficiência corporal/ Vitamin D in the regulation of the human body and implications of its body deficiency. *Brazilian Journal of Health Review*. v. 2, n. 5, p. 4682–4692, 2019. doi: 10.34119/bjhrv2n5-067
- SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA [internet]. *Vegetarianismo*. Acesso em: 15 janeiro de 2020. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>>.
- TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS-TACO/ NEPA. UNICAMP. 4ª edição. rev. e ampl. NEPA- UNICAMP. 2011.
- VASCONCELOS, BKB DE.; FARIAS, M. dos S.; SILVA, DMC da.; FREITAS, F.M.N. de O. A importância do profissional de nutrição na orientação dos praticantes vegetarianos. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*. v. 13, pág. e148101321112, 2021. doi: 10.33448/rsd-v10i13.21112
- VEIROS, M.B.; PROENÇA, R.P.C. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição–método AQP. *Nutrição em Pauta*. v. 11, n. 62, p. 36-42, 2003.
- VAN WONDEREN, D; MELSE-BOONSTRA, A.; GERDESSEN, JC. Iron Bioavailability Should be Considered when Modeling Omnivorous, Vegetarian, and Vegan Diets. *The Journal of Nutrition*. V 153, n.7, p. 2125 – 2132. 2023. doi: 10.1016/j.tjnut.2023.05.011
- WEIKERT, C.; TREFFLICH, I.; MENZEL, J.; OBEID, R.; LONGREE, A. DIERKES, J.; ABRAHAM, K. Vitamin and mineral status in a vegan diet. *Deutsches Ärzteblatt International*. v. 117, n. 35-36, p. 575, 2020.

RECEBIDO EM: 19.3.2024

ACEITO EM: 29.4.2024