

Alimentação Vegana



Cleunice da Silva Castro

Nutricionista.

Pós-graduanda em Especialização em Alimentação e Nutrição: Enfrentamento do Sobrepeso e da Obesidade pela Universidade Federal de Santa Catarina.

Pós-graduanda em Gestão em Saúde pela Universidade Federal de São João Del Rey (2019).

Pós-graduanda em Nutrição Clínica: Metabolismo, Prática e Terapia Nutricional pela Faculdade Estácio de Sá (2018).

Graduada em Nutrição pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (2012).

Experiência como Nutricionista Responsável Técnica do Hospital Santa Casa de Santa Bárbara (2014 a 2018) sendo responsável pelo SND, Clínica e Asilo do hospital.

Experiência com saúde pública (20/02/2014/atual)

Atualmente atua como nutricionista no NASF de Belo Horizonte e como prestadora de serviços para a empresa MindSe.



Alimentação Vegana



Alimentação Vegana

Ovolactovegetariano: utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação;

Lactovegetarianismo: utiliza leite e laticínios na sua alimentação;

Ovovegetarianismo: utiliza ovos na sua alimentação;

Vegetarianismo estrito: não utiliza nenhum produto de origem animal na sua alimentação;

Veganismo: não utiliza nenhum tipo de produto/insumo de origem animal e que nenhum deles tenha sido testado em animais.

Alimentação Vegana



Alimentação Vegana

Resumidamente, os vegetarianos estritos focam só no plano da alimentação, enquanto os veganos, além de serem vegetarianos estritos, vão além e militam em prol da defesa dos animais.

Alimentação Vegana

- Porque se tornar um vegano?
- **Ética**
- Meio ambiente
- Sociedade
- Saúde

Alimentação Vegana

- Porque se tornar um vegano?
- Os estudos não demonstram aumento da prevalência de nenhuma doença crônica degenerativa não transmissível em populações veganas. Por outro lado, encontramos resultados positivos, como redução dos níveis séricos de colesterol, redução de risco e prevalência de doença cardiovascular, hipertensão arterial, diversos tipos de câncer e diabetes tipo 2.



Alimentação Vegana

Suplementos são essenciais?



Alimentação Vegana

Suplementos são essenciais?

Proteínas

Ferro

Cálcio

ômega

B12

Alimentação Vegana

Proteínas – Mitos e verdades

- A proteína vegetal é incompleta (carente de aminoácidos).
- A proteína proveniente de fontes vegetais não é “tão boa” quanto a proveniente de fontes animais.
- As proteínas de alimentos vegetais diferentes têm de ser consumidas juntas na mesma refeição para atingir valor nutricional.

Alimentação Vegana

Proteínas – Mitos e verdades

- As proteínas de origem vegetais não são bem digeridas.
- Sem carne, ovo ou laticínios, a proteína vegetal não é suficiente para atender à necessidade humana de aminoácidos.
- Existem aminoácidos na carne que não podem ser encontrados em nenhum alimento de origem vegetal.

Alimentação Vegana

Conjunto de aminoácidos

- **Essenciais**

BCAA (valina, leucina e isoleucina), triptofano, fenilalanina, treosina, lisina e metionina.

- **Não essenciais**

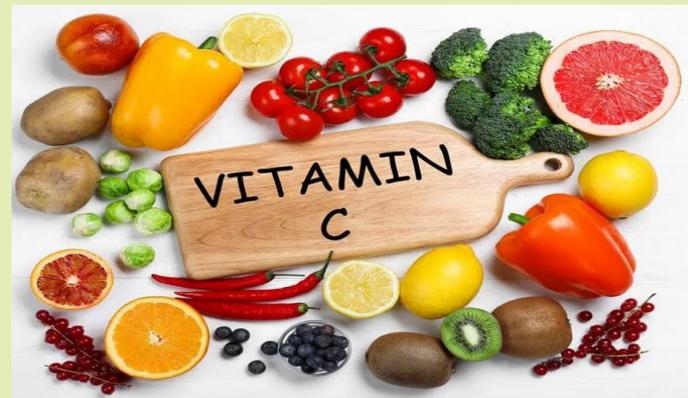
Alanina, arginina, asparagina, ácido aspártico, ácido glutâmico, cisteína, glutamina, glicina, prolina, serina e tirosina.

- **Semi essencial**

Histidina

Alimentação Vegana

Ferro



Alimentação Vegana

Cálcio



Alimentação Vegana

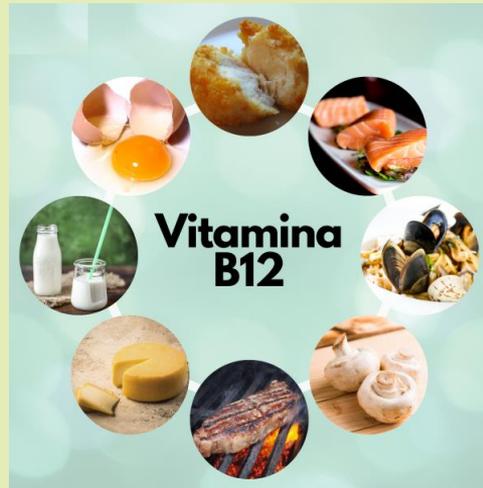
Ômega



Alimentação Vegana

B12

- Esse é o único nutriente que pode estar ausente na dieta vegana.



Alimentação Vegana

A alimentação do vegano é restrita?



Alimentação Vegana

Alimentação vegana é mais saudável?



Alimentação Vegana

Alimentação vegana é mais saudável?



Quem tem Unimed tem mais.

