

# **CONCEITO DE CONSUMO ADEQUADO E SAUDÁVEL DE ALIMENTOS PARA VEGETARIANOS E ONÍVOROS (APOIO UNIP)**

**Aluna:** Nathalye Nakiri Fidelis de Moura

**Orientadora:** Profa. Dra. Priscila Koritar

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Tatuapé

Introdução: O conceito de consumo adequado e saudável pode ser influenciado por diversos fatores como crenças, pensamentos, sentimentos, comportamentos e relacionamento com os alimentos que podem intervir no consumo alimentar e saúde dos indivíduos. Objetivo: Avaliar e comparar o conceito de consumo adequado e saudável entre ovolactovegetarianos e onívoros. Materiais e métodos: 30 ovolactovegetarianos e 30 onívoros, de ambos os sexos, com idade  $\geq 20$  anos, participantes da pesquisa multidisciplinar sobre saúde periodontal de indivíduos vegetarianos e onívoros no “Projeto Salivar” da Faculdade de Odontologia da USP responderam a seção 1 da Escala de Atitudes Alimentares sobre o consumo considerado adequado e saudável para 11 alimentos e/ou grupos de alimentos (açúcar, batata frita, óleos, leite integral, queijos, pães, arroz, feijões, macarrão, frutas, legumes e verduras), sendo que quanto menor a pontuação, mais inclusivo é o conceito de consumo saudável e adequado. Resultados: Os participantes tinham em média 32,85 anos (DP 11,1), a maior parte dos indivíduos era eutrófica (53,3%) e do sexo feminino (73,3%). A pontuação média geral do conceito de consumo adequado e saudável foi de 22,4 (mín-máx:11-43), sendo a pontuação de ovolactovegetarianos e onívoros, respectivamente, 22,9 e 21,9 ( $p=0,614$ ). Em relação ao consumo habitual de alimentos, notou-se maior diferença para os grupos alimentares de queijos e pães, sendo a porcentagem, respectivamente (46,6% e 40%) para onívoros e (26,6% e 23,3%) para ovolactovegetarianos. Conclusão: Independentemente da opção alimentar, onívoros e ovolactovegetarianos podem igualmente se beneficiar de

acompanhamento e orientação nutricional para discutir o conceito de consumo alimentar adequado e saudável, favorecendo a adoção de uma alimentação saudável.