A IMPORTÂNCIA DA UTILIZAÇÃO DA TECNICA DIÉTÉTICA EM PREPARAÇÕES CÚLINARIAS VEGETARIANAS E VEGANAS

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Letícia Rocha Alves
Vitória Da Silva Caldeira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Vegetarianismo é o termo utilizado para caracterizar o indivíduo que exclui os produtos de origem animal de sua dieta nutricional, a mesma engloba diversos motivos, sendo eles: éticos, nutricionais, societários, saudáveis e melhorias para o meio ambiente. Dados da literatura internacional indicam que o motivo de saúde é um dos principais para a adesão ao vegetarianismo. A dieta ovolactovegetariana é um tipo de dieta vegetariana na qual, além de alimentos vegetais, é permitido comer ovos, leite e derivados, como alimento de origem animal. Na dieta lactovegetariana existe as restrições de ovos e derivados, não incluindo, carne branca e vermelha e não ficando restrito os lacticínios, já no ovovegetarianismo, diferente da dieta lactovegetariana, neste tipo de alimentação a pessoa opta por incluir o ovo em sua dieta vegetariana, entretanto exclui o leite e seus derivados. O objetivo deste trabalho é descrever técnicas culinárias que podem beneficiar pacientes vegetarianos durante as preparações dos alimentos. O presente estudo Trata-se de um estudo qualitativo, realizado através de uma revisão bibliográfica, para entender a relevância que a técnica dietética possui em preparações vegetarianas. A Técnica de cocção no vapor, pode contribuir para um melhor aproveitamento dos nutrientes presentes em vegetais (vitaminas e minerais, principalmente as hidrossolúveis) visto que os mesmos não se perdem na água durante o cozimento. A utilização de óleos ricos em ômega-3 e 6, como por exemplo o azeite, é considerado um lipídeo do bem, pode contribuir para a prevenção de doenças cardiovasculares. A inclusão de preparações que tenham como base abacate e oleaginosas (amêndoas, nozes e castanhas) pode ter efeito benéfico nos níveis plasmáticos de colesterol, glicemia e na pressão arterial., visto que os mesmos são ricos em ômega-9. Elaborar pratos que contenham combinações “perfeitas”, podem contribuir para um melhor aporte de nutrientes, como por exemplo: a combinação do arroz e feijão, ambos se completam em aminoácidos, e para finalizar, cozinhe os vegetais com casca, corte em pedaços maiores, estas técnicas evitam perdas de nutrientes, assim como a utilização da panela de pressão que exige um menor tempo de cozimento.

Referência:
ALMEIDA, L. “Nem Peixe”: Práticas e Relações Sociais na Culinária Vegana. 48f. Monografia em Sociologia – Universidade de Brasília, Brasília, 2014.
Pappiani, C. Cozinha nutricional, gastronomia vegana e vegetariana. Indaial: UNIASSELVI, 2018.