

# O que é dieta Plant Based?

A dieta plant based, que vem se tornando cada vez mais popular, prioriza o consumo de alimentos de origem vegetal, sendo o mais natural e mais perto de sua forma original possível, com muitos alimentos coloridos ou “comida de verdade”. A alimentação é composta por vegetais e alimentos na sua forma natural, como por



exemplo as frutas, legumes, tubérculos, sementes, oleaginosas, legumes e alimentos integrais. Além disso, a dieta minimiza bruscamente o consumo de alimentos de origem animal, como as carnes, produtos derivados do leite, ovos e principalmente os alimentos refinados e industrializados, que tem em sua composição alta concentração de farinha, açúcar e óleos.

Há quem diga que comida saudável não tem sem sabor. Mas os alimentos de origem vegetal são muito saborosos e bastante versáteis, podendo ser preparados de formas bem diferentes. O sabor da comida está na mão de quem cozinha, portanto sugerimos sempre à utilização de ervas secas e frescas, oleaginosas e sementes já que promovem mais sabor, crocância e textura.

## MELHOR PARA A SAÚDE

**78%** menor risco de diabetes tipo 2 em uma dieta plant-based

**53%** menor incidência de Alzheimer em uma dieta plant-based

**55%** menor risco de pressão alta em uma dieta plant-based

**34%** menor risco de câncer em mulheres com uma dieta plant-based

**32%** menor risco de doenças cardíacas em uma dieta plant-based

**E NÃO PARA POR AÍ!**

Fontes: The Journal of Alzheimer's Association, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, Diabetes Care Journal

As principais preocupações com essa dieta a base de plantas são em relação as proteínas, cálcio e vitamina B12, mas vale lembrar que uma alimentação bem planejada e equilibrada, o teor de proteínas e de cálcio pode ser facilmente atingidos, porém, é preciso estar atento aos níveis de vitamina B12, podendo talvez ser necessário a suplementação, por isso é sempre importante consultar um nutricionista.



Muitas dúvidas surgem quando associam a dieta plant based as crianças, nossa recomendação é a mesma, sugerimos que a criança seja acompanhada por um nutricionista e, se necessário, consuma alimentos enriquecidos ou suplementos vitamínicos. Crianças alimentadas inapropriadamente, apresentam grande risco de deficiência nutricional, o que pode comprometer o crescimento e o desenvolvimento. Vale ressaltar, nem sempre a criança vai precisar de suplemento, isso só se faz necessário quando o aporte de nutrientes não é suficiente. No mais, não é só o prato dos veganos ou vegetarianos que merece atenção. A dieta do brasileiro em geral é desequilibrada.

Em relação a doenças, segundo a Oxford School, se o mundo inteiro adotasse uma dieta plant-based até 2050, nós reduziríamos 8 milhões de mortes por ano, devido à redução de infartos, diabetes, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer.

Além da nutrição e da saúde, a dieta Plant Based diminui muito o impacto no meio ambiente. A agropecuária utiliza mais de 90% da água doce do mundo, 1/3 deste total é utilizado para a produção de ração animal. O maior benefício dessa dieta é o equilíbrio entre você e o planeta.

**MELHOR PARA O PLANETA**

<b>250x</b> menos emissões de gases de efeito estufa pela dieta plant-based	<b>80%</b> do desmatamento da Amazônia foi causado pela pecuária
<b>10x</b> mais proteína por hectare produzindo vegetais, se comparado a carne	<b>60%</b> menor é o consumo de água de quem adota a dieta plant-based
<b>30x</b> menos terra necessária para alimentar alguém na dieta plant-based	<b>E NÃO PARA POR AÍ!</b>

Fontes: Meatless Monday, International Weekly Journal of Science