

ALIMENTAR CONSULTORIA NUTRICIONAL JR.

VEGETARIANISMO E VAGANISMO



ÍNDICE

1. Introdução	4
2. Você conhece os tipos de vegetarianismo?	5
3. Um pouco de história	6
4. Por que as pessoas se tornam vegetarianas?	8
5. Sobre a alimentação	10
6. Dificuldades enfrentadas pelo público	12
7. Mercado Vegetariano e Vegano	13
8. Projeções para os próximos anos	15
9. Mitos e verdades	18
10. Dicas para empreender	20
11. A Alimentar pode te ajudar!	22

1. Introdução

A **alimentação** não diz respeito apenas a suprir as necessidades nutricionais das pessoas, mas tem uma **grande relação com fatores culturais, socioeconômicos, éticos e varia de acordo com as preferências alimentares do indivíduo.**

Atualmente, cada vez mais as pessoas estão em busca de uma **alimentação saudável, sustentável e ética** e, por isso, **escolhem mudar seu estilo de vida para se adequar a um novo padrão sem o consumo de carnes.** Muitos indivíduos repensaram seu modo de alimentação, reconheceram que uma alimentação vegetariana possui muitos benefícios e que o consumo exacerbado de carne pode ser prejudicial à nossa saúde.

Sendo assim, considerando também o impacto dos hábitos, fatores socioambientais e questões relacionadas à proteção da vida animal as pessoas optam por excluir a carne e até mesmo os derivados de sua alimentação.

2. Você conhece os tipos de vegetarianismo?

O termo **vegetarianismo** é uma prática alimentar que **exclui o consumo de carne** e o **vegetarianismo estrito exclui totalmente os produtos animais**, sendo eles carnes, ovos e derivados como queijo, leite e mel.

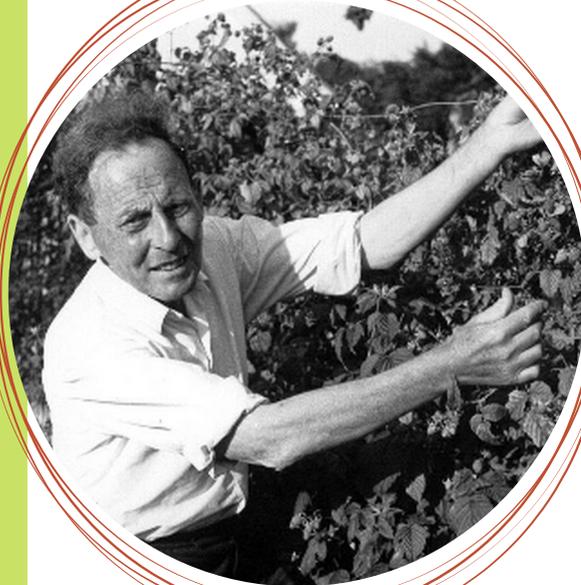
Além dessas classificações **existem** os **ovolactovegetarianismo** (utiliza ovos, leite e laticínio), os **lactovegetarianismo** (utiliza leite e laticínios), os **ovovegetarianismo** (utiliza somente ovos) e os **veganos** (excluem produtos de origem animal da alimentação e do estilo de vida, roupas, cosméticos, produtos).



	Carne	Ovo	Leite	Roupas e produtos de origem animal
Vegetariano	X	V	V	V
Ovolactovegetariano	X	V	V	V
Ovovegetariano	X	V	X	V
Lactovegetariano	X	X	V	V
Vegano	X	X	X	X

3. Um pouco de história

- A **alimentação vegetariana** é uma **prática antiga** e, muitas vezes, era relacionada a religiões como o hinduísmo e o budismo, que recomendam um modo de vida vegetariano desde a sua concepção e não acordam com práticas de sacrifício dos animais e com o consumo de carne e de alimentos de origem animal, leite e ovos.
- O termo **veganismo** foi criado em 1944 por **Donald Watson** que assumiu a **alimentação também como um estilo de vida e movimento sociopolítico**. Nesse mesmo ano, a organização Vegan Society foi criada com o objetivo de divulgar a filosofia e modo de vida do veganismo.



- O **veganismo** busca **excluir na medida do possível todas as formas de exploração e crueldade de animais** para alimentação, roupas ou qualquer outro propósito.
- A Vegan Society é responsável pela certificação de mais de 22.000 produtos e serviços em todo o mundo. Uma pesquisa, realizada no site da organização, verificou-se que apenas uma empresa brasileira pode usar o selo de produto 100% vegano.
- Contudo, existem outras instituições que certificam produtos e serviços livres de crueldade animal como a People for the Ethical Treatment of Animals (Peta) e a Vegan Action. No Brasil, as empresas podem recorrer à certificação da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), com quase 30 empresas autorizadas a usar a Certificação Selo Vegano.

Selo de certificação da Vegan Society:



Selo da Sociedade Vegetariana Brasileira:



4. Por que as pessoas se tornam vegetarianas?

- A **dieta vegetariana é capaz de suprir todas as necessidades nutricionais do indivíduo promovendo saúde aos adeptos**. Pessoas que não consomem carne têm menos riscos de desenvolver doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e certos tipos de câncer.
- Além disso, os **impactos ambientais também são muito considerados**: o desmatamento promovido, poluição do solo, desperdício de água, geração de resíduos e gases poluentes, extinção de espécies da biodiversidade são alguns exemplos.



- **O sistema não prioriza uma produção sustentável e é voltado para o lucro, desconsiderando alguns impactos ambientais e socioeconômicos**
- A sustentabilidade no planeta tem o papel de nos dar todo o suporte necessário para a sobrevivência de todas as espécies. Por este motivo, deve ser considerada como prioridade antes de colocar em prática qualquer meio de produção, pensando em prol da sociedade e do meio ambiente e não apenas nos lucros. A sustentabilidade é o nosso maior patrimônio e cabe a cada um de nós mantê-la no seu melhor estado, mesmo que para isso seja necessário diminuir ou excluir o consumo de carnes na nossa alimentação.



5. Sobre a alimentação

- A alimentação vegetariana e vegana são baseadas em verduras, cereais, leguminosas, oleaginosas, frutas e óleos, ou seja, uma dieta bem rica em nutrientes, sabores e cores.
- Para suprir as necessidades de cálcio e ferro, a dieta vegetariana **deve ser rica em vegetais verdes escuros, frutas secas, sementes (abóbora e gergelim), lentilha, grão-de-bico, soja, feijão e tofu.**
- É importante reforçar sobre a importância de consumir alimentos ricos em vitamina C na mesma refeição que contém alimentos com ferro, pois isso aumenta sua absorção no intestino.



- O **ômega-3** pode ser encontrado em alimentos de origem vegetal como o óleo de linhaça, sementes de chia e em frutas oleaginosas (nozes e castanhas). Já a vitamina B12 merece mais atenção, visto que é encontrada principalmente em alimentos de origem animal, sendo indispensável uma avaliação nutricional observando se há necessidade de suplementar.
- **A dieta vegetariana quando bem planejada, promove o crescimento e desenvolvimento adequado, trazendo resultados benéficos na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas não transmissíveis.**

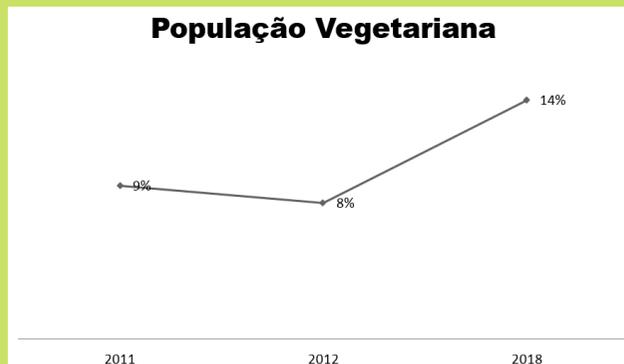


6. Dificuldades enfrentadas pelo público

- Uma das **dificuldades mais comuns para vegetarianos e veganos é a ampliação da acessibilidade da sua dieta em estabelecimentos de consumo, porém as barreiras encontradas para isso são os preços elevados, distribuição restrita e falta de opções de produtos.**
- No meio social, a dificuldade de encontrar opções de hambúrguer, salgados, doces e sobremesas é um empecilho para a socialização dos indivíduos que se adequaram a esse estilo de vida.
- Além disso, **comer em restaurantes e lanchonetes se torna um desafio quando os estabelecimentos não apresentam garantia de ausência de produtos ou de traços de origem animal naquele prato.**
- **A questão cultural também é de grande relevância, dado que no Brasil o consumo de carne é extremamente elevado e as questões abordadas pelo veganismo/vegetarianismo são pouco discutidas e debatidas.**

7. Mercado Vegetariano e Vegano

- Segundo pesquisa do IBOPE Inteligência conduzida em abril de 2018, encomendada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), 14% dos brasileiros são vegetarianos.
- Isso significa que quase **30 milhões de habitantes do Brasil já se adequaram a esse estilo de vida**. Também foi observado um aumento de 75% da população vegetariana em regiões de metrópoles, comparando a pesquisa feita em 2012.



- **Pesquisas apontam um aumento de 21% na busca por alimentos veganos em 2020, e no cenário de pandemia em que o mundo se encontra atualmente, o consumo de carne diminuiu cerca de 3%.**
 - **Da mesma forma, estudos de 2019 apontam que 80% dos consumidores pretendem substituir a carne por produtos vegetarianos e 55% dos brasileiros consumiriam mais produtos desse setor se estivessem indicados na embalagem.**
 - **Com o crescente aumento do número de veganos e vegetarianos, a demanda por produtos de origem vegetal aumentou, dessa forma, o mercado está se adaptando e trazendo mais produtos deste ramo alimentício para o comércio.** Empresários renomados como Bill Gates e Richard Branson consideram que haverá um demasiado crescimento desse setor alimentício. Acredita-se que no Brasil o vegetarianismo está ocupando cada vez mais uma posição central na vida dos indivíduos.
-

8. Projeções para os próximos anos

- Uma pesquisa realizada pelo Datafolha em janeiro de 2017 apontou que **63% dos brasileiros** querem reduzir o consumo de carne. A pesquisa também descobriu que **73% dos brasileiros** não se sentem bem-informados sobre como a carne é produzida e **35% têm preocupação de saúde** quanto ao seu consumo de carne. O mercado de produtos veganos atinge, também, **70% dos adultos** que apresentam algum grau de intolerância à lactose.



-
- Os dados do Google Trends mostram que o crescimento no volume de buscas pelo tema tem aumentado de duas a três vezes a cada ano, em relação ao ano anterior (crescimento anual nas buscas entre 150% e 250%), o que representa o aumento do interesse do consumidor. **Este ritmo deve se manter ou acelerar nos próximos anos. Segundo empresários do setor de produtos veganos consultados pela Folha, o crescimento do mercado de produtos veganos no Brasil tem sido da ordem de 40% ao ano, apesar da crise.**
 - A Associação Brasileira de Supermercados afirma que, embora não haja um cálculo específico do tamanho do mercado de produtos veganos no Brasil, a demanda por produtos vegetariananos é maior do que a oferta no país.
-

Com dados da Associação Franquia Sustentável indicando um faturamento de 55 bilhões de reais em 2015 no mercado de produtos naturais. Devido a essas projeções de crescimento do mercado no mundo todo há **empresas e investidores iniciando investimentos no setor de proteínas vegetais e de substitutos às carnes, leite e ovos em seus produtos.**



9. Mitos e Verdades

UMA ALIMENTAÇÃO VEGANA É MAIS CARA?

Mito

- Muitos pensam que a dieta vegana é mais cara, porque acreditam que é necessário consumir industrializados, porém não é. **Adotar dietas com quantidades cada vez menores de produtos de origem animal pode ser uma forma de economizar dinheiro, isso porque as carnes são muito caras.**

UMA ÚNICA PESSOA PODE MESMO FAZER DIFERENÇA?

Verdade

- Estima-se que **cada indivíduo consuma mais de 7 mil animais ao longo da vida.**
- **Portanto, cada um de nós que escolhe não os consumir já salvou muitas vidas.** Além disso, as emissões de CO2 serão significativamente reduzidas e, também, muito menos terra e água serão necessárias para cultivar o seu alimento.

PRECISAMOS COMER CARNE PARA TER PROTEÍNA?

Mito

- **A proteína está presente em muitos outros alimentos e uma dieta vegetariana pode perfeitamente nos fornecer a quantidade necessária de proteínas.**
- **Quem tem uma alimentação vegetariana variada com certeza consumirá proteína em uma quantidade mais do que suficiente.**

OS VEGANOS NÃO PRECISAM TOMAR VÁRIOS SUPLEMENTOS PARA SE MANTEREM SAUDÁVEIS.

Verdade

- **Todos os nutrientes dos quais você precisa podem ser encontrados facilmente e abundantemente em uma dieta vegetariana ou vegana. A possível exceção é a vitamina B12, que é encontrada em produtos de origem animal e deve ser suplementada sob orientação se for necessário.**



10. Dicas para empreender no mercado vegetariano ou vegano:

Separamos algumas **dicas simples para te ajudar a entender por onde começar.**

- 1. Conheça o seu público.** Sabendo o motivo, as escolhas e o estilo de vida você vai saber o que é legal colocar no cardápio.
 - 2. Procure bons parceiros e fornecedores para te ajudar a estar sempre por dentro das novidades.**
 - 3. Faça pesquisas de mercado,** isso vai te ajudar a inovar.
-



4. Boa divulgação é muito importante, pois muitas pessoas não consomem essa linha por não identificar que no estabelecimento tem opções vegetarianas.

5. Seja sustentável! Evite usar embalagens plásticas, desperdícios de alimentos e procure eliminar os resíduos da melhor forma, assim, além de ajudar na causa com os animais você vai ajudar o meio ambiente.



11. A Alimentar pode te ajudar:

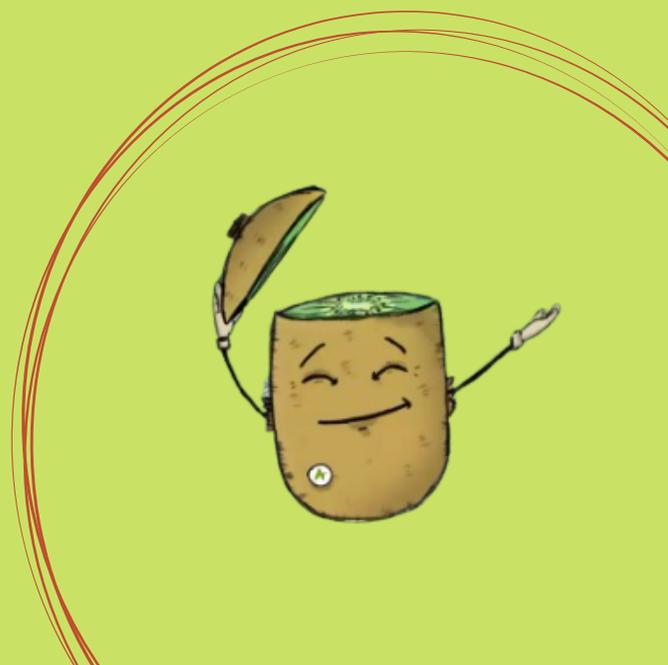
- A população está cada vez mais interessada em consumir alimentos livres de crueldade animal, sustentáveis e saudáveis.
 - **Nesse Ebook reunimos algumas informações para apresentar esse movimento, que vem crescendo no mundo todo, mostrando um pouco da história e o que as pessoas adeptas a esse estilo de vida enfrentam diariamente para se alimentar de forma consciente.** Além disso, ressaltamos como está o mercado atualmente e as projeções esperadas para os próximos anos...
-



- **A Alimentar pode te ajudar a incluir esse público como seu consumidor com o nosso serviço de elaboração de preparações e receitas. Nós conseguimos desenvolver produtos de acordo com o seu público-alvo e com as características específicas para o seu estabelecimento.**
- **Desenvolvemos alimentos sem carnes, ovos e leites com muito sabor e textura para que você possa contribuir com o movimento.**

É interessante analisar que essas preparações podem ajudar outras pessoas como, por exemplo, os alérgicos ou intolerantes ao leite.

Você ficou interessado? Então entre em contato com a nossa equipe...





www.alimentarjr.com



@alimentarjr



(32) 99940-8828

