

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: UM ESTUDO SOBRE QUALIDADE E PREÇO

Camila Marques Marçal¹; Vanessa Lopes de Maria²; Francisco Cláudio Tavares³

Estudante do Curso de Nutrição; e-mail: mmarques.camila@hotmail.com¹

Estudante do Curso de Nutrição; e-mail: vanessalopesm@hotmail.com²

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: ftclaudio@ig.com.br³

Área do Conhecimento: Ciências Sociais

Palavras-chave: Alimentação; Vegetarianismo; Qualidade; Preço.

INTRODUÇÃO

Introdução deve ser breve e conter a justificativa do problema estudado de forma clara, utilizando-se revisão de literatura.

Os alimentos estão intimamente ligados com o nosso bem estar físico, social e mental, definido segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (www.cdcc.sc.usp.br). Não se pode discutir alimentação sem conhecer os nutrientes, que são “substâncias que compõem os alimentos e que o organismo precisa para viver, para manter a saúde e executar suas atividades” (www.cdcc.sc.usp.br). Vegetarianismo é o regime alimentar no qual não se consome nenhum tipo de carne e derivados, mas podem fazer parte da dieta, leite, laticínios e ovos (www.vegetarianismo.com.br). Existem várias formas de vegetarianismo, classificadas de acordo com o grau de restrição de alimentos. As formas de vegetarianismo são: semi vegetariano, ovo-lactovegetariano, lactovegetariano, vegetariano estrito, vegano, crudivostista, macrobiótico e frugivorista. São diversas as motivações para uma dieta vegetariana. Algumas delas são: saúde, ética, meio ambiente, fome mundial e religião. As dietas vegetarianas, inclusive a vegana, se bem planejadas, são saudáveis, nutricionalmente adequadas para todos os indivíduos (DINIZ, setembro de 2009). Porém, existem alguns nutrientes que costumam ser deficientes na Dieta Vegetariana: Proteína, Ferro, Cálcio Zinco e Vitamina B12 (www.vegetarianismo.com.br). A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF, 2003), constatou que a alimentação é a segunda maior despesa dos brasileiros, sendo que quase um quarto desta é destinada a alimentação fora do domicílio. As pessoas do meio urbano destinam, em média, 24% dos gastos com essa finalidade (www1.ibge.gov.br). Assim, este projeto buscou responder ao problema da pesquisa: a alimentação vegetariana é mais saudável e seu preço tem diferencial em comparação com a alimentação comum? Este tema é relevante, pois, os Restaurantes Comum e Vegetariano oferecem opções de preparações qualitativamente adequadas e com preços próximos, cabendo ao consumidor fazer as escolhas corretas.

OBJETIVOS

Estudar os conceitos de alimentação vegetariana; analisar a alimentação comum com a vegetariana; comparar os preços da alimentação comum com a vegetariana; verificar a preferência quanto aos tipos de alimentos vegetarianos.

METODOLOGIA

O trabalho teve início com revisão bibliográfica sobre o tema do trabalho em livros, sites e palestras, considerando os objetivos específicos. Em seguida, fez-se a escolha e definição de restaurantes vegetarianos e comuns, considerando sua localização e o preço do kg da refeição dos mesmos. Foram escolhidos dois restaurantes comuns e dois restaurantes vegetarianos, localizados no centro de Mogi das Cruzes, SP, para que houvesse equilíbrio nas informações. Para a aprovação do desenvolvimento do projeto nos restaurantes, fez-se um contato telefônico com o responsável do estabelecimento, no qual foi explicado o que seria feito no local e marcado, então, uma visita posterior para maiores esclarecimentos. Escolheu-se como dia da semana fixo às quintas-feiras e o horário foi definido pelo responsável, de acordo com o maior movimento do restaurante. A pesquisa em cada estabelecimento, ocorreu no período fixo de uma hora. Ao chegar no local, foi escolhida uma mesa, onde seria possível a visualização dos pratos servidos aos clientes e da balança, onde era possível anotar o valor da refeição de cada cliente. Antes de dar início a pesquisa, foi feita uma lista com os alimentos/preparações servidas pelo restaurante, sendo anotado somente os alimentos/preparações que não incluíam nenhum tipo de carne, para, posteriormente, ser realizada a análise quanto a preferência dos alimentos vegetarianos. A pesquisa observacional se iniciou com a anotação do sexo, média de idade por aproximação e tipos de alimentos/preparações vegetariaanas que cada cliente optava. No período de uma hora em cada estabelecimento, foi possível observar os hábitos alimentares de aproximadamente 30-40 clientes. Para observar a preferência dos clientes, optou-se por selecionar os dez alimentos/preparações vegetariaanas - que não incluem nenhum tipo de carne - mais consumidos de cada restaurante. Para responder o objetivo específico proposto no Projeto de Pesquisa: comparar o preço da alimentação comum com a vegetariana, somou-se os preços dos pratos dos clientes dos Restaurantes Comuns e dos Restaurantes Vegetarianos, depois dividiu-se este valor, da soma do Restaurante Comum e da soma do Restaurante Vegetariano, por dois para, então, se obter a média do preço de cada Restaurante. Em termos de qualidade da Alimentação Comum e Vegetariana, avaliaram-se os cardápios oferecidos pelos Restaurantes Comum e Vegetariano. Na análise quantitativa dos alimentos, utilizou-se o software Avanutri, para obter-se a composição e o valor nutricional de cada alimento. Em seguida, os dados foram tabulados. Somente foram tabulados os nutrientes que costumam ser deficientes na dieta vegetariana. Pelo fato da pesquisa ter sido realizada em dois Restaurantes Comuns e dois Vegetarianos, o método de escolha dos Restaurantes para a análise do cardápio foi por sorteio. Os Restaurantes sorteados foram o Restaurante Comum 2 e o Restaurante Vegetariano 2.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Constatou-se que as preparações vegetariaanas, de uma forma geral, são bem aceitas pelos clientes de ambos sexos dos restaurantes vegetarianos. Observou-se que os homens de ambos restaurantes optam mais por alimentos/preparações mais simples e comuns, como salada de alface, tomate e agrião. Nos restaurantes comuns e vegetarianos, as mulheres são maioria; nos restaurantes vegetarianos o número de idosos(as) é expressamente maior que nos restaurantes comuns. Em relação aos 'Preços', calculando-se a média para os Restaurantes Comum 1 e 2, obteve-se R\$18,05, enquanto para os Restaurantes Vegetariano 1 e 2, a média encontrada foi de R\$18,90. Como resultado, o preço por quilo dos Restaurantes Vegetariano 1 e 2 é 4,7% maior que a média dos Restaurantes Comum 1 e 2 e que o cliente do Restaurante Vegetariano gasta R\$11,13 enquanto o cliente do Restaurante Comum gasta R\$10,05 para compor o prato.

O cliente do Restaurante Vegetariano despende 10,75% a mais que o cliente do Restaurante Comum. A diferença de preço encontrada entre os restaurantes pode ser devido ao fato que, a maioria dos vegetais são cozidos, sejam eles em restaurantes comuns ou vegetarianos. Os alimentos que estão mais presentes na alimentação dos vegetarianos, além dos vegetais crus, são as opções de alimentos cozidos, ou que levam algum tipo de massa, sendo assim, os mesmos são mais pesados, pois, no momento de cocção retém mais líquido, conseqüente mais peso e mais caro, visto que os restaurantes visitados são por quilo. Referente a 'Qualidade', durante a análise dos cardápios, observou-se que ambos Restaurantes oferecem várias opções de saladas, porém, no Restaurante Vegetariano estas são mais elaboradas, ou seja, são servidas sempre com mais de dois tipos de legumes/verduras. Esta combinação pode estar relacionada ao maior fornecimento de micronutrientes, que é possível com a ingestão de diferentes legumes e verduras. Este processo induz o cliente a se servir de uma quantidade mais variada de vegetais ao escolher uma única preparação, pois, estará consumindo, conseqüentemente, dois tipos de alimentos. O macronutriente "Proteína" e os micronutrientes "Ferro", "Zinco" e "Vitamina B12" estão presentes em quantidades significativas no Cardápio oferecido pelo Restaurante Comum 2. Os alimentos fonte de "Vitamina B12" são as proteínas de origem animal, dessa forma, as preparações/alimentos servidos pelo Restaurante Vegetariano são deficientes nesta vitamina.

Quanto ao micronutriente "Cálcio", está presente em maior quantidade nas preparações servidas no Restaurante Vegetariano. Este valor pode estar relacionado ao uso de queijos nas preparações vegetarianas, o que não é muito utilizado nas preparações servidas pelo Restaurante Comum.

A maior variedade de oferta de alimentos irá suprir a deficiência dos micronutrientes (exceto "Cálcio") e do macronutriente na comparação com o Restaurante Vegetariano 2. Para é importante citar uma das Leis da Alimentação, que foram definidas por Pedro Escudeiro, em 1937 (www.nutricaoempratica.com.br):

Lei da Qualidade – O regime alimentar deve ser completo em sua composição, para oferecer ao organismo que é uma unidade indivisível todas as substâncias que o integram. A variedade de alimentos fornece todos os nutrientes necessários ao bom funcionamento do seu corpo. Quanto mais coloridas forem as suas refeições, mais diversidade de nutrientes você estará ingerindo.

CONCLUSÕES

Com base nos resultados obtidos, pode-se concluir que os homens de maneira geral aceitam menos os alimentos/preparações vegetarianos mais "elaborados/diferentes" que o habitual; essa negação aumenta quando se trata dos restaurantes comuns. As mulheres, ao contrário, aceitam melhor estes alimentos/preparações. Os dados mostram que os alimentos/preparações vegetarianos mais consumidos nos restaurantes comuns e vegetarianos são alface, agrião, tomate e cenoura. A pesquisa mostrou que o preço da alimentação vegetariana é 4,7% maior que a alimentação Comum e, que o cliente do Restaurante Vegetariano gasta 10,75% a mais em sua refeição comparado ao cliente do Restaurante Comum. Em conclusão, a média dos preços, no Restaurante Comum e Vegetariano, apresentou pequena variação. Na comparação entre os nutrientes, a Vitamina B12 é muito deficitária na oferta de alimentos do Restaurante Vegetariano, uma vez que está presente em sua maioria em alimentos de origem animal. Independente do tipo do Restaurante, seja ele Comum ou Vegetariano, a escolha dos alimentos/preparações está associada à cultura, ao grau de informação e a relação que o cliente tem com o alimento e seu projeto de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DINIZ, C. S. **Alimentação Vegetariana**. Palestra realizada no Hospital Sírio Libanês. São Paulo – SP, setembro de 2009. (Material disponibilizado pela palestrante).

www.cdcc.sc.usp.br/ciencia/artigos/art22/alimentacaosaude.html (acesso: 06/10/09).

www1.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/19052004pof2002html.shtm (acesso: 12/05/2010).

www.nutricaoempratica.com.br/alimentacao-correta/conheca-as-leis-da-alimentacao (acesso: 05/06/10).

www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com_content&task=view&id=1049&Itemid=114 (acesso: 10/09/09 e 11/01/10).

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao CNPq à concessão da bolsa e aos responsáveis pelos Restaurantes pesquisados.

Camila Marques Marçal
Bolsista

Prof. Dr. Francisco Cláudio Tavares
Orientador
