



Alimentação Plant-based  
e Flexitarianismo:  
um convite para novos hábitos

---

[WWW.PLANTA.VC](http://WWW.PLANTA.VC)

planta  
INOVAÇÕES COLABORATIVAS



# Alimentação Plant-based e Flexitarianismo

## - um convite para novos hábitos -

Muitas transformações aconteceram no Brasil no último século.

De acordo com o IBGE, nos anos 1950 cerca de 64% da população vivia na área rural. Na década seguinte houve uma inversão, com maior parte da população passando a viver em áreas urbanas. O Censo Demográfico mais recente (2010) aponta que a população brasileira quadruplicou desde então, e temos hoje cerca de 84% das pessoas vivendo em cidades [8].

Com essa transição demográfica observamos que a expectativa de vida aumentou, a mortalidade infantil diminuiu, a economia passou a empregar mais pessoas nos setores secundário (indústria e construção civil) e terciário (comércio e serviços), a participação da mulher no mercado de trabalho aumentou, e diversas outras mudanças aconteceram.

Como reflexo, as demandas alimentares e nutricionais da população também se modificaram. Ao mesmo tempo em que observamos uma redução das doenças infecciosas e da desnutrição em crianças e adultos, nos deparamos com o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, e com os desfechos associados a essas condições - as chamadas doenças crônicas não-transmissíveis (diabetes, hipertensão, câncer, doenças inflamatórias).

Paralelamente, organizações ambientais nos alertam que a forma como estamos vivendo, nos alimentando e consumindo, tem gerado uma sobrecarga intensa em nossos recursos naturais e no planeta. O bem-estar animal também vem sendo amplamente discutido nesse contexto, dada a alta demanda da população por produtos da agropecuária.

É urgente a necessidade de olharmos para essas questões e refletirmos sobre o que podemos fazer no âmbito individual para tornar as condições de vida mais saudáveis e sustentáveis para nós e para as futuras gerações.

Este eBook é um convite para a adoção de novos hábitos alimentares que possam contribuir positivamente para este cenário, promovendo saúde e desenvolvendo uma relação mais harmônica com a natureza.

Vamos juntos?

# Alimentação Plant-based e Flexitarianismo

## - conceitos e definições -

Você provavelmente já conhece algum vegetariano no seu meio social ou familiar, mas você conhece algum flexitariano?

O termo vem sendo utilizado por pessoas que não se sentem confortáveis em excluir definitivamente as carnes do cardápio, mas também evitam de consumi-las frequentemente.

Como curiosidade, a Sociedade Americana do Dialeto elegeu a palavra *flexitarian* como a mais útil do ano de 2003, definindo-a como “vegetariano que ocasionalmente consome carne” [2].

Apesar dessa definição, a Sociedade Vegetariana Brasileira não reconhece o flexitarianismo como um tipo de vegetarianismo (veja na próxima página um quadro com os tipos de dietas).

Para fins de pesquisa científica, maior parte dos autores considera flexitarianas as pessoas que consomem carne vermelha ou frango em uma frequência maior que 1x por mês, mas menor que 1x por semana, além de ovos e laticínios diariamente [13].

O flexitarianismo, contudo, não é sinônimo de uma alimentação plant-based. Esta última se refere à expressão em inglês “Whole Food Plant-Based Diet” (WFPBD) – dieta à base de vegetais integrais e *in natura*.

Na WFPBD, quaisquer tipos de carne, ovos e laticínios são evitados, e prioriza-se o consumo de vegetais *in natura*, ou que sofreram mínimos processamentos (ex. resfriados, congelados, picados). É centrada, portanto, no consumo de cereais integrais, feijões, frutas, verduras, legumes, raízes e tubérculos, sementes e castanhas, na sua forma mais natural possível. Óleos e gorduras vegetais, açúcar e farinhas refinadas também são evitados [1]. Alguns consideram que o consumo ocasional de carnes frescas, ovos e laticínios frescos, produzidos em pequena escala e, preferencialmente orgânicos, possa fazer parte da WFPBD, mas ainda não há consenso sobre isso [6].

A dieta flexitariana se difere da WFPBD por admitir substitutos da carne em sua versão mais processada, mas de base vegetal, como hambúrgueres, empanados, salsichas, embutidos e outros alimentos industrializados.

## TIPOS DE DIETAS

Onívora	Inclui todas as carnes (mais de 1x/por semana), ovos e laticínios.
Pesco-vegetariana	Inclui peixes, ovos e laticínios, mas exclui carne vermelha e aves.
Flexitariana	Inclui carne vermelha e aves mais de 1x/mês, mas menos de 1x/semana, além de peixes, ovos e laticínios.
Plant-based (Whole Food Plant-Based Diet)	Evita todos os alimentos de origem animal e alimentos com alto teor de processamento. A base da alimentação é de vegetais na sua forma integral e <i>in natura</i> .
Ovolactovegetariana	Exclui todas as carnes, mas inclui ovos e laticínios.
Lactovegetariana	Exclui todas as carnes e os ovos, mas inclui laticínios.
Ovovegetariana	Exclui todas as carnes e laticínios, mas inclui ovos.
Vegetariana estrita	Exclui todas as carnes, ovos, laticínios, mel e aditivos alimentares derivados de animais.

O **veganismo** não foi incluído no quadro, pois não se restringe a um tipo de dieta. Segundo definição da The Vegan Society, o veganismo é um modo de viver que busca excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais - seja na alimentação, no vestuário ou em outras esferas do consumo. No veganismo, a dieta adotada é a vegetariana estrita.

## Por que reduzir o consumo de carnes: - aspectos ambientais -

Dados da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) revelam que a produção de carne bovina no Brasil passou de 1,8 milhões de toneladas em 1970 para 9,9 milhões de toneladas em 2018, o que nos torna hoje o terceiro maior produtor mundial de carne [5].

Os sistemas alimentares contemporâneos, centrados em produtos da pecuária, demandam alto volume de água potável e são fonte importante de emissão de gases de efeito estufa (através da fermentação entérica dos ruminantes), o que contribui para as mudanças climáticas [10].

Além disso, requerem amplas áreas desmatadas para a implantação de pastos ou para monoculturas de grãos que servem de alimento ou ração para os animais de produção intensiva. Com isso, impactam na degradação do solo e na diminuição da biodiversidade das matas nativas [10].

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), diminuir o consumo de alimentos de origem animal reduz a necessidade de sistemas intensivos de produção, que tipicamente apresentam uma aglomeração de animais que, além de estressá-los, aumenta a produção de dejetos por área e a necessidade do uso contínuo de antibióticos, resultando em poluição do solo e maior risco de contaminação de águas subterrâneas, rios e lagos [3].

Os impactos ambientais provocados pelo sistema alimentar precisam ser mitigados com urgência, porque, caso contrário, as futuras gerações não poderão usufruir dos recursos naturais e terão sua vida e saúde sob ameaça.

Por isso, diversos grupos de pesquisa ao redor do mundo vêm analisando o potencial das nossas escolhas alimentares na sustentabilidade dos sistemas alimentares, a fim de desenvolver diretrizes que busquem, ao mesmo tempo, atender às necessidades nutricionais da população, e reduzir os impactos ao meio ambiente [7,11].

Uma publicação recente da Comissão EAT-Lancet alerta que para atender às demandas de saúde e ambientais até 2050, será necessário reduzirmos em mais de 50% nosso consumo de carne vermelha, e aumentarmos em mais de 100% nosso consumo de frutas, hortaliças, feijões, castanhas e sementes oleaginosas [11].

## Por que reduzir o consumo de carnes:

- promoção da saúde -

Diversas evidências têm associado o consumo excessivo de carnes, principalmente vermelhas\* e processadas\*\*, a riscos para a saúde [10].

Doenças cardiovasculares, infarto agudo do miocárdio, diabetes, obesidade, além de alguns tipos de câncer, como os de cólon, reto, pulmão, fígado, esôfago e próstata, são os principais desfechos associados ao consumo exagerado da carne [10].

Em 2015, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou a carne vermelha como Grupo 2A, que significa ser provavelmente carcinogênica para humanos, e as carnes processadas como Grupo 1, carcinogênica para humanos [12].

Segundo a OMS, o consumo diário de 100 g de carnes vermelhas poderia aumentar em 17% o risco de câncer de cólon retal; e consumir metade dessa quantidade (50 g) de carnes processadas diariamente aumenta o risco da doença em 18% [12].

Evidências recentes apontam que a microbiota intestinal das pessoas onívoras é capaz de metabolizar a substância L-carnitina presente nas carnes, e gerar compostos que favorecem a deposição de colesterol nas artérias. Esse mecanismo, em conjunto com os elevados teores de gorduras saturadas e colesterol das carnes, podem aumentar o risco de infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico, quando o consumo de carnes por essas pessoas for elevado [10].

**\*Carnes vermelhas:** carnes de boi, porco, cordeiro, carneiro, cavalo e cabra.

**\*\*Carnes processadas:** carnes que tenham sido transformadas através da salga, cura, fermentação, defumação e outros processos que aumentam o sabor e melhoram a conservação. Ex: presunto, salame, peito de peru, mortadela, salsicha, linguiça, carne, charque, carne seca, carnes enlatadas, hambúrgueres industrializados.

## Por que reduzir o consumo de carnes:

### - promoção da saúde -

Um outro fator importante associado ao consumo de carnes é a resistência a antibióticos. O amplo uso de antibióticos em animais de consumo aumenta a resistência das bactérias intestinais desses animais a uma boa parte desses medicamentos. Essas bactérias podem contaminar a carne durante o abate, ou até vegetais cultivados em solos que foram contaminado por fezes desses animais e, conseqüentemente, espalhar infecções aos humanos. Devido à resistência bacteriana, essas infecções podem não apresentar resposta satisfatória aos antibióticos que temos disponíveis hoje [4].

Reduzir o consumo de carnes pode ser um fator promotor para a saúde não apenas pela retirada dos elementos que aumentam o risco das doenças crônicas, mas também pela inclusão de uma variedade maior de alimentos de origem vegetal, tais como grãos integrais, oleaginosas, legumes, verduras, cogumelos, que são ricos em fibras, vitaminas, minerais e compostos antioxidantes, altamente benéficos.

Em geral, os estudos científicos mais robustos que analisaram os desfechos de saúde em indivíduos que se abstêm das carnes demonstram que eles apresentam um melhor controle do peso corporal, menor risco de adoecimento por todos os tipos de cânceres, e menor mortalidade por todas as causas, inclusive por doenças cardíacas [9].

A Comissão EAT-Lancet considera uma média saudável de consumo de carnes vermelhas a quantidade de 14 g por dia, o que equivaleria a quase 100 g de por semana (cerca de 1 bife por semana) [11].

Reduzir o consumo de carnes para 1x por semana ou menos é um grande desafio para um país como o Brasil, com uma forte tradição cultural no churrasco. Para nós, a carne é parte essencial do nosso padrão alimentar e envolve diversos simbolismos para além do valor nutricional, como o prazer, a identidade pessoal, a demonstração do status socioeconômico, e até mesmo como uma questão de gênero, enquanto expressão de masculinidade e força [10].

Mudar um padrão alimentar não é fácil, mas diante dos fatos, fica visível a necessidade de revermos nossos hábitos e de compreendermos que podemos cooperar coletivamente para um futuro melhor e para uma saúde melhor nesse futuro – e também no presente! E então, aceita esse desafio?

## O que comer no lugar do carne: - e as proteínas? -

A esta altura você deve estar se perguntando: “Mas se eu não comer carne, o que vou colocar no lugar? E as proteínas?”

Essa é a maior dúvida das pessoas, e a resposta é simples: se você tem uma alimentação variada em **cereais, feijões, legumes, verduras** (principalmente as verde-escuras, que são mais ricas em ferro), **frutas, castanhas, sementes, cogumelos**, você não precisa ocupar aquele espaço da carne com nenhuma “mistura”.

A combinação entre cereais integrais (arroz, milho, quinoa, painço, aveia, trigo e derivados como macarrão, tabule, cuscuz marroquino) e leguminosas (todos os tipo de feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, soja ou tofu, favas) é capaz de oferecer todos os aminoácidos essenciais para nossa saúde - as famosas “proteínas”!

As castanhas e sementes oleaginosas e os cogumelos podem ajudar a complementar as proteínas diárias, embora as leguminosas (feijões) sejam as principais fontes de proteínas vegetais.

É claro que as quantidades necessárias podem variar de pessoa pra pessoa, a depender da fase da vida, do nível de atividade física ou de alguma condição de saúde especial, o que deve ser orientado por um nutricionista, mas, para a grande maioria de nós, apenas consumir esses grupos em duas a três refeições diárias é suficiente.

Numa alimentação sem carne o ideal é que todas as refeições do dia sejam ricas em nutrientes. Por isso, é possível incrementar o café da manhã com cereais e pastinhas à base de feijões, o almoço com hambúrgueres e bolinhos de lentilhas, ervilhas, grão de bico, os lanches intermediários com frutas, castanhas e sementes oleaginosas.

O maior problema em retirar a carne não são as proteínas, e sim a monotonia da dieta! Por isso, o segredo está na variedade dos alimentos dentro de cada grupo alimentar e nas cores!

Vamos aprender a montar um prato sem carne?



# Prato sem carne

## - como montar -

### Legumes



1/4 do prato com legumes variados, crus, cozidos, assados. São ricos em vitaminas e compostos antioxidantes. Cogumelos entrariam nesse grupo.

### Cereais



### Tubérculos e raízes



1/4 do prato com cereais (de preferência integrais), tubérculos e raízes. São ricos em carboidratos complexos e vitaminas.



### Verduras



1/4 do prato com verduras, preferencialmente verde escuras, que são mais ricas em ferro e cálcio. Podem ser na forma de salada ou refogadas.

### Leguminosas



1/4 do prato com leguminosas, ricas em proteínas vegetais, ferro e zinco. Neste 1/4 do prato também podem entrar os ovos eventualmente, caso você ainda queira consumi-los.

## Produtos análogos da carne

### - substitutos culinários x substitutos nutricionais -

Uma variedade de produtos análogos da carne vem surgindo nos mercados, como **hambúrgueres, almôndegas, nuggets, salsichas**, entre outros.

Em geral, esses produtos utilizam algum tipo de leguminosa como fonte de proteínas, como por exemplo a soja, a ervilha, a lentilha, os feijões. Dessa forma, eles apresentam um teor interessante de proteínas e seriam um substituto culinário e também nutricional da carne.

Naquela figura do prato poderíamos coloca-los no grupo das leguminosas!

Mas há alguns produtos que são à base de legumes (como berinjela, cenoura, beterraba), raízes (batatas) ou cogumelos, que são mais pobres em proteínas. Nesse caso, os produtos são substitutos culinários, mas não nutricionais da carne. Ou seja, eles podem até ocupar o espaço que a carne ocuparia no prato, além de apresentar um sabor ou textura parecidos, mas não vão oferecer o mesmo teor de nutrientes.

É importante se habituar a ler os rótulos dos produtos e conhecer a **lista de ingredientes**, que é apresentada em ordem decrescente, ou seja, o ingrediente em maior quantidade no produto está no início da lista, e o de menor quantidade está no final dela.

Prefira os produtos que contenham o menor número de aditivos sintéticos (conservantes, aromas, estabilizantes, corantes), e que sejam compostos por ingredientes naturais.

Vale observar também a **informação nutricional** dos produtos, dando prioridade para aqueles que contenham um teor maior de fibras e um menor teor de gorduras saturadas e sódio.

Apesar de serem alternativas práticas, é recomendável que os produtos industrializados análogos da carne sejam consumidos esporadicamente. A comida feita em casa, com ingredientes *in natura* ou que sofreram processamentos mínimos deve ser preferida no dia-a-dia.

# Alimentação sem Carne em 10 Passos

- o que você precisa saber -

1

Faça dos alimentos frescos, *in natura* e minimamente processados a base da sua alimentação. Produtos ultraprocessados que substituem a carne, os ovos e os laticínios devem ser evitados e consumidos apenas ocasionalmente.

2

Consuma uma boa variedade de frutas, legumes e verduras ao longo do dia para garantir um aporte de vitaminas, minerais e compostos antioxidantes. Se puder, prefira orgânicos e de base agroecológica.

3

Consuma cereais integrais, leguminosas (feijões) e oleaginosas (castanhas e sementes) como fontes de proteínas vegetais, de 3 a 5 vezes no dia. Cogumelos não são boas fontes de proteínas, mas podem fazer parte da alimentação regularmente. Em termos nutricionais, eles se parecem mais com legumes.

4

Sempre deixe os feijões de molho em água por no mínimo 12 horas antes de cozinhar, trocando a água a cada 6-8 horas. Descarte a água e cozinhe em água nova. Isso ajuda a reduzir a formação de gases e a aumentar a absorção de minerais.

5

Consuma cereais integrais, feijões, castanhas e sementes oleaginosas e folhas verde-escuras, inclusive ervas e temperos, para suprir as necessidades diárias de ferro. Adicione uma fruta rica em vitamina C junto ao almoço e jantar, para aumentar a absorção do ferro dos vegetais.

## Alimentação sem Carne em 10 Passos

- o que você precisa saber -

6

Evite consumir café, chá preto, verde ou mate, e chocolate até 2 horas após o almoço e o jantar. Esses alimentos diminuem a absorção do ferro dos vegetais. Se você consome laticínios, também não é recomendável consumir grandes quantidades nas refeições principais (queijos, gratinados e sobremesas lácteas), pois o excesso de cálcio diminui a absorção do ferro.

7

Se você não desejar consumir leite de vaca, experimente os leites vegetais fortificados com cálcio e sem açúcar e conservantes, de preferência no café da manhã ou lanches intermediários. Além disso, faça atividade física regularmente para garantir uma boa fixação do cálcio nos ossos e uma boa saúde óssea no futuro.

8

Consuma regularmente linhaça, chia e nozes, para suprir a necessidade de ômega-3. A absorção do ômega-3 da linhaça e da chia é melhor se elas estiverem na forma de farinha estabilizada. Armazene na geladeira, em um frasco bem vedado.

9

Ao reduzir o consumo de alimentos de origem animal diminuimos a ingestão da vitamina B12, que não é encontrada nos vegetais. Converse com o seu médico ou nutricionista para fazer um check-up anual de exames e monitorar os níveis de vitamina B12. Se necessário, suplemente sob supervisão.

10

Se você não tiver nenhuma restrição médica, exponha-se diariamente ao sol por 15 a 20 minutos, sem protetor solar, com braços e pernas expostos, para favorecer a sua produção de vitamina D.

## Para experimentar

- próximos passos -

Quando você estiver craque em montar pratos sem carne no seu dia-a-dia você pode experimentar novas alternativas de refeições que também utilizem substitutos vegetais de ovos, leite e derivados – por que não?!

É bacana abrir-se para novas experiências gastronômicas, temperos, texturas e brincar com a ampla variedade de alimentos que a natureza nos dá!

Lembrando que o ideal é preferir alimentos frescos, in natura ou minimamente processados, que são aqueles alimentos que até sofreram algum processamento pela indústria, mas sem alteração da sua composição – por exemplo, vegetais picados e congelados, farinhas 100% integrais, pastas de oleaginosas (ex. amendoim, tahine), frutas desidratadas. Já os alimentos processados e ultraprocessados devem ser consumidos esporadicamente.

### Classificação dos alimentos segundo nível de processamento:

**Alimentos in natura ou minimamente processados:** São alimentos frescos, de origem vegetal ou animal, ou que tenham sofrido processamentos que não alteram a composição, tais como remoção de partes não comestíveis, secagem, desidratação, trituração, moagem, fracionamento, torra, cocção em água, pasteurização, refrigeração, congelamento, acondicionamento em embalagens, empacotamento à vácuo, fermentação não alcoólica.

**Alimentos processados:** contemplam preparações com alimentos *in natura* ou minimamente processados, com adição de ingredientes culinários, como sal, açúcar, óleo, amidos. Exemplos de alimentos processados são: conservas de vegetais (ex. palmito, picles, champignon, grãos enlatados em salmoura), geleias, frutas em compota, queijos, pães).

**Alimentos ultraprocessados:** contemplam formulações industriais muito ricas em ingredientes culinários, como sal, açúcar, óleos e amidos, além e outros ingredientes sintéticos, como estabilizantes, conservantes, realçadores de sabor, aromatizantes, entre outros. É o caso de biscoitos, salgadinhos, doces, néctares de frutas, refrigerantes, molhos prontos, refeições instantâneas, etc.

Vamos ver a seguir algumas sugestões de substituições de refeições tradicionais por refeições mais nutritivas de base vegetal?

# Café da manhã e lanches intermediários

- Exemplos de substitutos à base de vegetais -

Versão tradicional

Sugestão de substituto



Pão francês com manteiga e café



Pão integral com pasta de grão de bico



Pão de forma com ovo mexido



Pão torrado com tofu mexido



Biscoito água e sal e café



Mix de castanhas e frutas secas



Barra de cereal



Salada de frutas

# Almoço ou jantar

- Exemplos de substitutos à base de vegetais -

Versão tradicional

Sugestão de substituto



Arroz, feijão, bife, batata frita, salada de alface e tomate



Arroz, lentilha, cenoura, espinafre



Arroz, feijão, filé de frango, batata frita, salada de alface e vinagrete



Quinoa, grão de bico, ervilha, abóbora, cenoura, tomate cereja, pepino, rúcula, avocado, gergelim



Arroz, feijoada, torresmo, couve, farofa



Arroz, feijão preto, farofa de legumes, tomate, cenoura, alface, semente de girassol



Filé de peixe empanado, arroz, batata frita, salada de alface, tomate, maionese



Quinoa, grão de bico, tofu, brócolis, abóbora, pepino, repolho, semente de girassol

## Refeições rápidas

- Exemplos de substitutos à base de vegetais -

Versão tradicional

Sugestão de substituto



Filé de frango com salada



Salada de feijão branco com tomate cereja, cebola e chicória



Omelete com salada



Salada de alface, pepino, tomate, abacate e tofu assado



Macarrão à bolonhesa



Macarrão com bolonhesa de lentilhas



Macarrão alho e óleo com bacon



Macarrão ao alho e óleo com ervilha e brócolis



# Lanches e refeições compartilhadas

- Exemplos de substitutos à base de vegetais -

Versão tradicional

Sugestão de substituto



Misto quente



Sanduíche integral com hommus de beterraba, abobrinha, tomate, brotos e cenoura



Cheeseburger



Hambúrguer de grão de bico, maionese de inhame, alface, tomate, pepino, cebola



Esfiha de carne



Esfiha de escarola



Pizza calabresa



Pizza de rúcula com tomate seco

## Referências:

1. Adair KE, Bowden RG. Ameliorating Chronic Kidney Disease Using a Whole Food Plant-Based Diet. *Nutrients*. 2020;12(4):1007.
2. American Dialect Society. 2003 Words of the year. Jan 2004. Disponível em: [https://www.americandialect.org/2003\\_words\\_of\\_the\\_year](https://www.americandialect.org/2003_words_of_the_year).
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.
4. CDC (Centers for Disease Control and Prevention). Antibiotic resistance, food and food animals. 29 jul 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/foodsafety/challenges/antibiotic-resistance.html>.
5. FAOSTAT. Livestock primary (meat, cattle; production quantity; 1970-2018). Disponível em: <http://www.fao.org/faostat/en/>.
6. Forks Over Knives. The Forks Over Knives Diet. Disponível em: <https://www.forksoverknives.com/what-to-eat/>.
7. Hallström E, Carlsson-Kanyama A, & Börjesson P. (2015). Environmental impact of dietary change: a systematic review. *Journal of Cleaner Production*. 2015; 91:1–11.
8. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico: séries históricas. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>.
9. Segovia-Siapco G, Sabaté J. Health and sustainability outcomes of vegetarian dietary patterns: a revisit of the EPIC-Oxford and the Adventist Health Study-2 cohorts. *Eur J Clin Nutr*. 2019;72(Suppl 1):60-70.
10. Utikava, N. Padrões alimentares brasileiros e pegada hídrica: evolução na primeira década do século XXI. Novas Edições Acadêmicas: Beau Bassin, 2019.
11. Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447-492.
12. Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) | Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat [Internet]. 26 out 2015. Disponível em: <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>.
13. Wozniak H, Larpin C, de Mestral C, Guessous I, Reny JL, Stringhini S. Vegetarian, pescatarian and flexitarian diets: sociodemographic determinants and association with cardiovascular risk factors in a Swiss urban population [published online ahead of print, 2020 May 18]. *Br J Nutr*. 2020;1-9.



Material produzido pela nutricionista Natália Utikava, CRN/SP 40.387 para fins informativos, em colaboração com a Planta Educação. Todas as imagens deste e-book foram extraídas do banco de imagens Canva / Stock Media. É expressamente proibida a comercialização deste material, tanto na sua forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida apenas com identificação da autora e mediante autorização. Todos os direitos reservados. 2020.