

## DIETA PLANT BASED: CONCEITO E DESAFIOS DO MERCADO

Talita Kato, Roberta de Oliveira Thomasi Grasel, Neusa Fátima Seibel, Fábio Augusto Garcia Coró e Mayka Reghiany Pedrao<sup>1</sup>

Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Campus Londrina. Programa de Pós-Graduação em Tecnologia de Alimentos (PPGTAL)

Contato: maykapedrao@utfpr.edu.br



Dietas baseadas em vegetais, que podem excluir alimentos de origem animal, tendem a apresentar baixo teor de sal, gorduras saturadas e açúcares adicionados.

### INTRODUÇÃO

Atualmente, a alimentação *plant-based* é uma tendência crescente, devido os seus benefícios para a saúde humana e a sustentabilidade ambiental (CANDIDO et al., 2023). *Plant Based*, ou a “à base de plantas”, é o termo utilizado para se referir a uma alimentação composta por alimentos de origem vegetal. Eles incluem alimentos processados que são formulados à base de ingredientes vegetais que buscam uma similaridade de sabor, textura, aparência com os produtos tradicionais de origem animal. Os alimentos de origem vegetal nos mercados apresentam uma abordagem inovadora para os consumidores que buscam uma alimentação mais saudável, sem sacrificar o sabor e a qualidade do produto (LEISEROWITZ et al., 2020).

### CONTEÚDO PRINCIPAL

No Brasil, segundo a pesquisa realizada em 2022 pela Good Food Institute (GFI), 50% dos consumidores pararam de consumir carne em 2020 e um ano depois esta parcela foi para 67%. Uma das principais respostas atribuídas a este salto foi o aumento do preço da proteína animal (45%) e depois a preocupação com a saúde (36%) (GFI BRASIL, 2022). Nas gôndolas de mercado já se encontra muitos produtos para pessoas interessadas em adotar dietas baseadas em vegetais (Figura 1). Entre esses, os mais encontrados: leites; iogurtes a base de arroz, castanha, soja ou amêndoas; achocolatados; produtos que são se assemelham em aparência aos produtos cárneos, com uso de cogumelos, soja e ervilha e muitos outros (COSTA et al., 2024).

**Figura 1.** Prato composto de alimentos a base de plantas. Fonte: próprio autor.



A indústria de alimentos utiliza uma infinidade de matérias-primas e tecnologias para produção alternativa desses produtos. Por exemplo: corantes como a beterraba e repolho roxo em substituição dos corantes artificiais; aromatizantes naturais com o uso de ervas e especiarias para mascarar sabores provenientes das proteínas de leguminosas; e o uso de óleo de coco, girassol e gergelim para atribuir suculência e maciez nos produtos (ANDREANI et al., 2023).

O foco em utilizar as proteínas à base de plantas em substituição as de origem animal tem criado boas oportunidades para as indústrias de alimentos, principalmente nas questões ambientais. São necessários menos recursos por unidade de produto para o crescimento das culturas vegetais, quando comparada aos tradicionais modelos de manejo animal, trazendo benefícios com menor utilização de espaço, água e redução de emissões de gases de efeito estufa (GEE) (CAREY et al., 2023).

Além disso, este consumo de produtos à base de vegetais traz muitos benefícios para a saúde cardiovascular, com menores incidências de doença arterial coronariana, infarto e mortalidade relacionada às doenças cardiovasculares (SALEHIN et al., 2023).

Apesar destas vantagens no quesito sustentabilidade, saúde e diversificação de produtos no mercado, os produtos *plant-based* ainda não tem uma legislação vigente no mercado nacional. Em 2021, a Secretaria de Defesa Agropecuária do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (SDA/MAPA) formalizou uma tomada pública de subsídios pela Portaria nº327 de 2021, para obter contribuições da sociedade sobre a discussão regulatório dos alimentos *Plant-based* (BRASIL, 2021).

Apesar disso, há muitas incertezas sobre a regulamentação desses alimentos, devido a orientações insuficientes na legislação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essas inovações geram demandas aos procedimentos para regularização dos produtos em suas rotulagens para garantir a segurança e comunicação clara ao consumidor final. Ressalta-se que ainda há muito a conquistar neste tema, seja na legislação, pesquisa e investimentos em ciência e tecnologia já que este mercado é bastante promissor conclusão deve estar restrita aos resultados do trabalho. Podem ser apresentadas na forma de tópico.

## AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao CNPq pela concessão de bolsa Produtividade em Extensão Tecnológica Nível II à Dra MRP, e a CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) pelo suporte para o desenvolvimento dessa pesquisa e a Fundação Araucária de Amparo à Pesquisa do Estado do Paraná.

## REFERÊNCIAS

ANDREANI, G.; SOGARI, G.; MARTI, A.; FROLDI, F.; DAGEVOS, H.; MARTINI, D. Plant-based meat alternatives: technological, nutritional, environmental, market, and social challenges and opportunities. **Nutrients**, 2023, 15, 452, Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/nu15020452>>. Acesso em: 25 abril 2024.

BRASIL. Portaria n.º 327, de 2 de junho de 2021. Dispõe sobre obter subsídios para fomentar a discussão sobre a regulação dos produtos processados de origem vegetal autodenominados “plant based”. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Brasília, 2021

CANDIDO, H. G. L., EICKHOFF, V. P., TRICHES, R. M. Comportamentos preditores na aderência a dietas *Plant Based*. In: III SIMPÓSIO DE PÓS-GRADUAÇÃO DO SUL DO BRASIL, 2023, Chapecó. **Anais [...]**. Chapecó: Universidade Federal da Fronteira do Sul, 2023. p.1-5.

CAREY, C. N. et al. The environmental sustainability of plant-based dietary patterns: a scoping review. **The Journal of Nutrition**, 2023, v. 153, n. 3, p. 857-869. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2023.02.001>>. Acesso em: 24 abril 2024.

COSTA, L. C. R. C. DA. et al. Alimentos *plant-based*: inovação na indústria de alimentos. **RECIMA21**, v.5, n.3, p.1-13, 2024. Disponível em: <<https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/5019>>. Acesso em: 24 abril 2024.

GFI BRASIL. Motivações levam em conta questões relacionadas a saúde e preço e 47% pretendem reduzir ainda mais no próximo ano. Brasileiros que já se consideram flexitarianos somam 28%. **GFI Brasil**, 2022. Disponível em: <<https://gfi.org.br>>. Acesso em: 24 abril 2024.

LEISEROWITZ, A. et al. Climate change and the american diet. **Climate Communication. Yale Program**, 2020. Disponível em: <https://climatecommunication.yale.edu/publications/climate-change-and-the-american-diet/>. Acesso em: 25 abril 2024.

SALEHIN, S. et al. Plant based diet and its effect on cardiovascular disease. **International Journal of environmental research and public health**, 2023, v. 20, n.4. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/ijerph20043337>>. Acesso em: 24 abril 2024.

