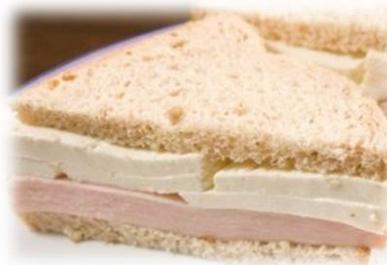




Vegetarianismo e saúde

Alimentação cultural



Facilidades?

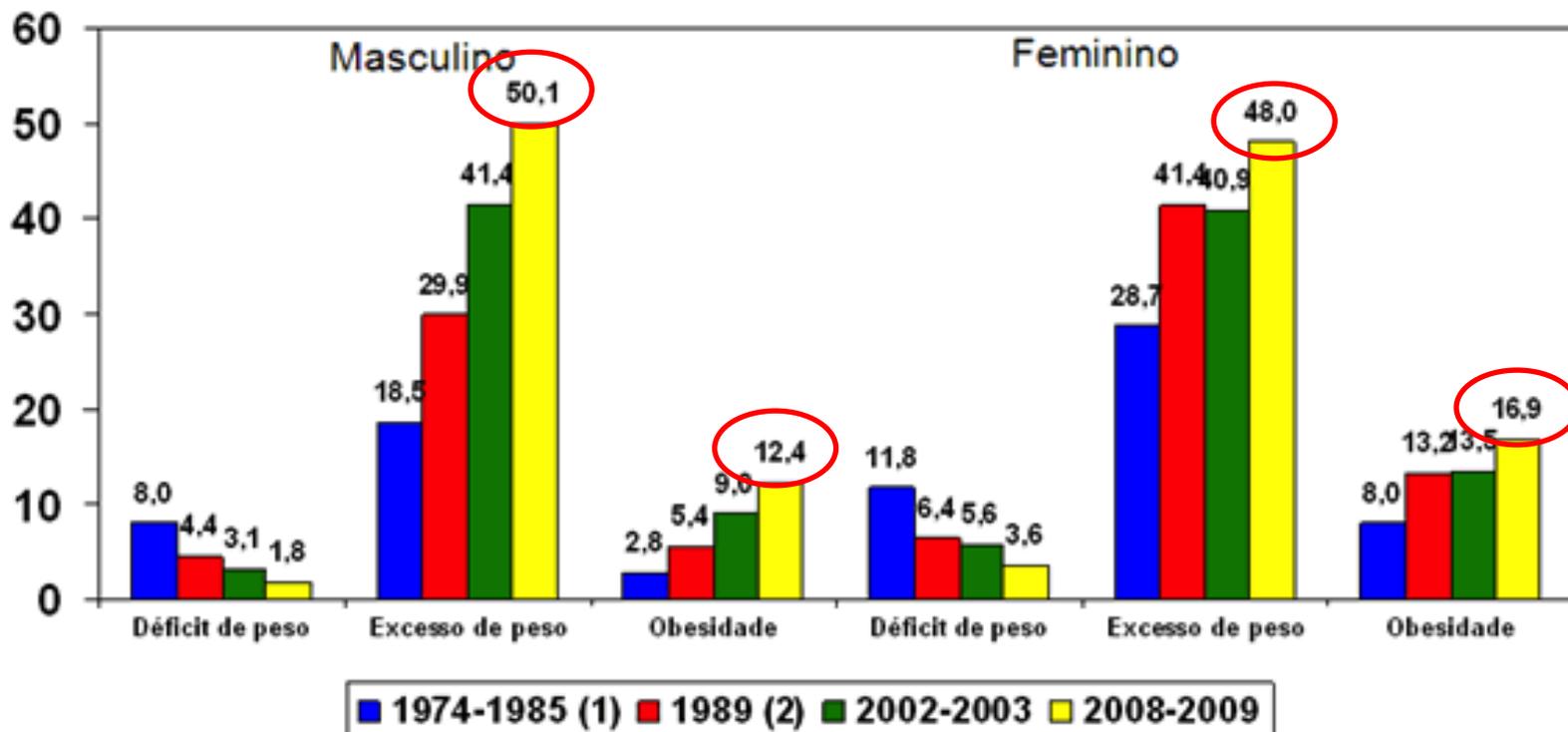


Mortalidade no Brasil

Mortalidade por CID 10	2013
Doenças do aparelho circulatório	28%
Neoplasias	16%
Causas externas	13%
Doenças do aparelho respiratório	11%
Doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas	6%
Achados não classificados em outra parte	6%
Doenças do aparelho digestivo	5%

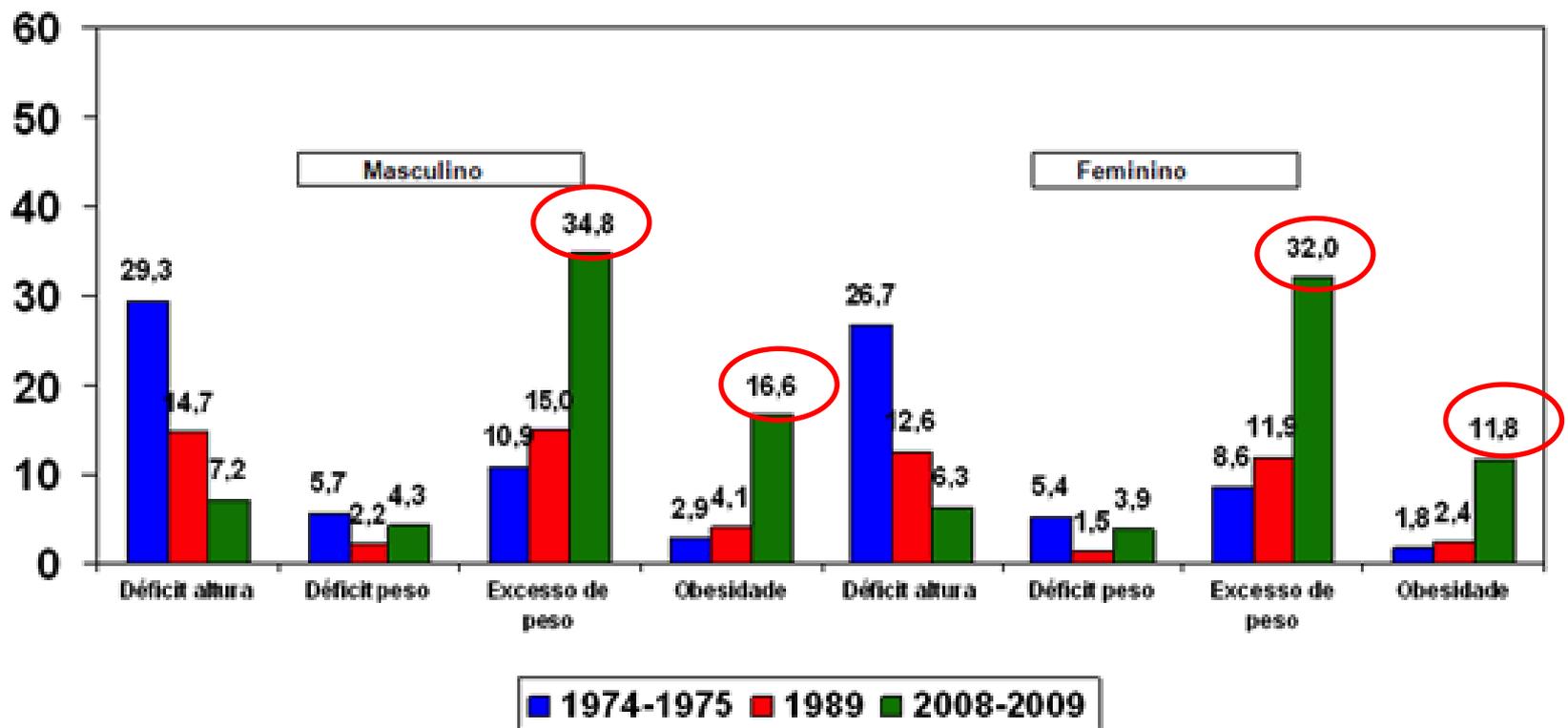
A saúde no Brasil

sobrepeso e obesidade - adultos



A saúde no Brasil

sobrepeso e obesidade - crianças 5 a 9 anos



Consequências

A cada **5** crianças obesas, **4** permanecerão
obesas quando adultas



FONTE: M. Juonala - New England Journal of Medicine 2011; 365: 1876-1885

Consequências



Recomendações Min. Saúde



Recomendações Min. Saúde

- Eliminar o consumo de alimento ultraprocessados
- Aumentar o consumo de feijões, frutas, verduras, legumes e cereais integrais



Alimentação vegetariana



Grãos
Cereais integrais
e derivados



Frutas
frescas e secas

Hortaliças
Verduras,
legumes,
algas e
cogumelos



Fontes de proteínas
Leguminosas, oleaginosas,
sementes



Óleos



Benefícios

- Melhor perfil de saúde: IMC, exercício, fumo e álcool
- Não há aumento de qualquer doença crônica
- Resultados positivos em
 - Doenças do coração
 - Diabetes tipo 2
 - Obesidade
 - Câncer
 - Hipertensão



Na prática

Café da manhã



Almoço e jantar



Lanches





Obrigada!

www.anaceregatti.com.br

www.alimentacaovegetariana.com