

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

DIETAS BASEADAS EM PLANTAS E CARNE VERMELHA: PERSPECTIVAS NUTRICIONAIS E AMBIENTAIS

Mariana Padovesi Sousa (mariana056421@ead.eduvaleavare.com.br)

Marcela Tatiana Watanabe (marcela.watanabe@ead.eduvaleavare.com.br)

Amanda Spiller (amanda.spiller@ead.eduvaleavare.com.br)

Introdução: As dietas baseadas em plantas, como a vegetariana e a vegana, têm recebido crescente adesão, motivada por fatores éticos, ambientais e de saúde. Evidências científicas apontam que o consumo elevado de carne vermelha está associado ao maior risco de doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes mellitus tipo 2, além de contribuir para impactos ambientais relevantes, incluindo o efeito estufa e contaminação de recursos hídricos. **Objetivo:** Analisar os potenciais benefícios e desafios nutricionais e ambientais associados às dietas vegetarianas e veganas, em comparação ao consumo de carne vermelha. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica em bases de dados nacionais e internacionais, com ênfase em publicações recentes, utilizando os descritores: dieta vegetariana, dieta vegana, carne vermelha, saúde e meio ambiente. **Resultados e Discussão:** A literatura indica que indivíduos vegetarianos geralmente apresentam ingestão adequada da maioria dos nutrientes. Entretanto, há menor consumo de vitamina B12 e vitamina D, sendo essencial acompanhamento nutricional para prevenir deficiências de ferro, zinco e ácidos graxos ômega-3. Ambientalmente, a pecuária bovina é apontada como uma das principais responsáveis pela degradação ambiental no Brasil, representando 75% das áreas desmatadas da

Amazônia em 2021 e contribuindo significativamente para as emissões de gases do efeito estufa. Conclusão: Dietas vegetarianas e veganas apresentam elevado potencial para promover benefícios à saúde e reduzir impactos ambientais, reforçando sua relevância para políticas públicas de alimentação sustentável. Contudo, sua implementação deve ocorrer de forma gradual e acompanhada por nutricionistas, garantindo adequação nutricional e segurança alimentar aos indivíduos que optam pela exclusão da carne vermelha.

Palavras-chave: dieta vegetariana; dieta vegana; carne vermelha; saúde; meio ambiente.