A Atuação do Grupo VEGAS na promoção de qualidade de vida de universitários vegetarianos da Universidade Federal de Alfenas.

AUTORES: Rodolfo Cabral Marcelino (Autor), Amanda Santos Lima (Autor), Natália Cristina Alves (Autor), Camila Teresa Santos (Autor), Fernanda Laurides Ribeiro de Oliveira Lomeu (Colaborador), Eveline Monteiro Cordeiro de Azeredo (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: Vegetarianos; Qualidade de Vida; Preparações vegetarianas.

RESUMO:
A realização do presente projeto teve como principal objetivo incentivar e promover ações educativas na área de alimentação, visando a promoção da saúde e qualidade de vida, bem como prevenção e controle dos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) modificáveis pela alimentação, além de apresentar assuntos relacionados aos diferentes tipos de dietas vegetarianas e a importância da ingestão equilibrada de nutrientes para promoção da saúde. As atividades do projeto foram desenvolvidas envolvendo aproximadamente 20 participantes. Foram desenvolvidas atividades em grupo ou oficinas culinárias práticas no Laboratório de Técnica Dietética da Faculdade de Nutrição. Durante o período de realização do projeto, foram aplicados recordatórios de 24 horas para avaliação dietética e avaliação antropometria (peso, altura, circunferências e pregas cutâneas) de cada participante, segundo. Alguns participantes foram encaminhados ao Laboratório de Análises Clínicas da UNIFAL-MG para realização de exames bioquímicos visando a detecção de possíveis deficiências nutricionais.As atividades do Grupo VEGAS (Grupo de Atenção à Saúde de Vegetarianos) iniciaram-se no segundo semestre de 2015. Durante os primeiros encontros, foram recaptulados os tipos de dietas, quais os motivos que levam à escolha deste estilo de dieta e apresentação da pirâmide alimentar vegetariana de acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira. Nos encontros subsequentes, foram apresentadas preparações culinárias para degustação, como quibe de ervilha e bolo de banana sem leite, visando ampliar as possibilidades de alimentação dos participantes, com troca de receitas. Este é um projeto que ainda está em desenvolvimento, mas os primeiros resultados indicam que a abordagem utilizada pode auxiliar na reeducação alimentar, promovendo qualidade de vida e favorecendo escolhas alimentares mais adequadas para evitar deficiências nutricionais.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Alfenas

ISBN: 978-85-93416-00-2