

OFERTA E ACEITAÇÃO DE PREPARAÇÕES VEGETARIANAS EM UNIDADES PRODUTORAS DE REFEIÇÕES

ALVES, C.G.M¹; LUCAS, M.L.D¹; FRANCISCO, K.E.F¹; MARETTI, M.C.²

PALAVRAS-CHAVE: Vegetarianismo. Restaurante Universitário. Alimentação Saudável.

INTRODUÇÃO

O vegetarianismo tem se consolidado como prática alimentar crescente, motivado por fatores éticos, ambientais, culturais e de saúde (Bezerra *et al.*, 2017; Sabaté; Wien, 2019). Por excluir ou reduzir produtos de origem animal, esse padrão demanda planejamento para garantir ingestão adequada de macro e micronutrientes (Craig, 2016; Rocha *et al.*, 2019).

No Brasil, cerca de 14% da população adota algum tipo de dieta vegetariana, reflexo das mudanças nos hábitos alimentares e da demanda por produtos à base de plantas (Castro *et al.*, 2021; Clarys *et al.*, 2014). De acordo com Bezerra *et al.* (2017) e Fonseca *et al.* (2022), observa-se crescente busca por refeições fora de casa, especialmente em Restaurantes Universitários (RUs), que desempenham papel central na segurança alimentar e nutricional de estudantes.

Apesar do crescimento os desafios persistem, como o planejamento de cardápios vegetarianos, a aceitação sensorial e a adequação nutricional das refeições que nem sempre atendem às necessidades dos estudantes (Godoy *et al.*, 2020; Silva; Barbosa, 2021), levando ao consumo de alimentos ultraprocessados e comprometendo a qualidade da dieta (Moura; Bezerra, 2024; Martínez-González; Gea, 2019).

Compreender o perfil e as demandas do público vegetariano nas universidades é essencial para políticas alimentares institucionais mais inclusivas, equilibradas e

¹ Camilly Grazielle Mello Alves. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP, Apucarana – PR. 2025. E-mail: camillygrazielee@gmail.com

² Mirian Cristina Maretti. Orientadora. Nutricionista. Doutora em Ciência de Alimentos. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição – FAP. Apucarana- PR. 2025.

sustentáveis, alinhadas aos objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente saúde de qualidade e consumo responsável (Barbosa *et al.*, 2020).

OBJETIVOS

Analisar o crescimento da adesão ao vegetarianismo, identificando os desafios relacionados à oferta e aceitação de preparações vegetarianas em Unidades Produtoras de Refeições direcionadas a restaurantes universitários, contribuindo para uma alimentação saudável e sustentável no contexto acadêmico.

METODOLOGIA

Este estudo utilizou o método de revisão bibliográfica, focado na análise e síntese de artigos científicos e documentos oficiais para contextualizar o tema proposto. A busca foi realizada em bases de dados como Eletronic Library Online (SciELO), PubMed, eBVS (biblioteca virtual em saúde). Foram incluídos artigos publicados entre 2014 e 2025, em português e inglês em revistas científicas, que abordassem vegetarianismo e sua inserção em Restaurantes Universitários (RU's).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A adesão aos padrões alimentares vegetariano e vegano vem apresentando um crescimento contínuo, impulsionado por motivações éticas, ambientais e, sobretudo, relacionadas à promoção da saúde. Estudos entre universidades brasileiras mostraram uma prevalência de dieta vegetariana em torno de 6,4% entre os ingressantes, com destaque para a associação significativa ao sexo feminino e a estudantes de áreas como Linguística, Letras e Artes (Fonseca *et al.*, 2020).

Essa escolha reflete um perfil alimentar mais saudável: o grupo vegetariano demonstrou maior prevalência no consumo de alimentos saudáveis como feijão (68,4%) e verduras/legumes (82,1%), e menor consumo de ultraprocessados, como hambúrguer e/ou embutidos (5,9%), quando comparado ao grupo onívoro (aquele que se alimenta tanto de fontes de origem animal quanto vegetal). Esta diferença ressalta que a dieta vegetariana, quando bem planejada, está associada a um menor consumo

de alimentos ligados ao risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (Almeida *et al.*, 2020; Vieira *et al.*, 2020).

No entanto, a consolidação desse padrão enfrenta desafios, especialmente em Serviços de Alimentação e Nutrição (SAN). Em Restaurantes Universitários (RUs), embora a aceitação das preparações vegetarianas seja satisfatória, é observado um desperdício significativo, indicando falhas no planejamento da produção e oferta (Fonseca *et al.*, 2022).

A falta de opções atrativas, a baixa variedade e a apresentação deficitária dos pratos vegetarianos e veganos representam uma barreira crucial. Essa situação não apenas dificulta a adesão de novos públicos, que demonstram interesse em diversificar o consumo, como também pode levar os indivíduos que já seguem esses padrões, ou buscam reduzir o consumo de carne, a recorrer a alternativas ultraprocessadas mais acessíveis, rápidas ou visualmente mais palatáveis (Campagnaro; Silva, 2021).

Estudos demonstram a viabilidade de criar receitas vegetarianas em larga escala com custo aceitável, com o desenvolvimento de preparações que apresentaram valores de R\$ 0,38 a R\$ 0,99 por porção. Preparações como o hambúrguer de grão de bico com molho de couve-flor demonstraram boa aceitação pelos usuários, com 57,6% gostando muito da aparência. Contudo, a simples substituição de ingredientes não garante a qualidade nutricional, visto que a maioria das receitas testadas em um estudo apresentou teores acima do recomendado para carboidrato, proteína, gordura saturada e sódio (Silva *et al.*, 2020). Resultados assim reforçam que a gestão da produção em RUs deve ir além da oferta de preparações sem carne, exigindo o aprimoramento de parâmetros nutricionais para que as opções vegetarianas cumpram, de fato, seu papel na prevenção de DCNT.

CONCLUSÃO

O vegetarianismo tem se consolidado como uma prática alimentar em expansão, associada a escolhas mais saudáveis e alinhadas a fatores éticos e ambientais. Contudo, os Restaurantes Universitários ainda enfrentam desafios importantes, como a baixa variedade, o desperdício e a dificuldade em garantir preparações nutricionalmente equilibradas.

Dessa forma, observa-se a necessidade de investimentos no planejamento e diversificação dos cardápios pelas Unidades Produtoras de Refeições, considerando tanto a qualidade nutricional quanto a atratividade sensorial das refeições, visto seu papel primordial na promoção de hábitos alimentares mais sustentáveis, inclusivos e alinhados às demandas dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. S. *et al.* Qualidade da dieta de estudantes universitários vegetarianos e onívoros: um estudo comparativo. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 237-248, 2020.

BARBOSA, K. S. *et al.* Conhecimento e motivações para a adesão à dieta vegetariana entre estudantes universitários. **Revista Brasileira de Nutrição e Saúde**, v. 10, n. 2, p. 119-128, 2020.

BEZERRA, I.N.; MOREIRA, T.M.V.; CAVALCANTE, J.B.; SOUZA, A.M.; SICHIERI, R. Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. **Revista de Saúde Pública**. v. 51, n. 15, 2017.

CAMPAGNARO, L. B.; SILVA, D. A. Avaliação de cardápios de restaurantes universitários em diferentes regiões do Brasil: possibilidades para o público vegetariano. **Research, Society and Development**, Varginha, v. 10, n. 13, e103101321043, 2021.

CASTRO, A. B. F. *et al.* **Alimentação vegetariana e suas derivações: uma abordagem mercadológica sob o ponto de vista de quem consome**. In: Simpósio Sul-Mato-Grossense de Administração, 4., 2021, Paranaíba. Anais... Paranaíba: UFMS, 2021.

CLARYS, P. *et al.* Comparison of nutritional quality of vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diets. **Nutrients**, v. 6, n. 3, p. 1318–1332, 2014.

CRAIG, W. J. Health effects of vegan diets. **American Journal Clinic Nutrition**, Bethesda, v. 100, n. 1, p. 378S–386S, 2016.

FONSECA, J. F. A. *et al.* Análise de preparações vegetarianas produzidas e ofertadas em um restaurante universitário. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 17, e61462, 2022.

FONSECA, J. F. A. *et al.* Vegetarianismo entre ingressantes de uma universidade pública no sul do Brasil. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 1-11, 2020.

GODOY, K. C. *et al.* Avaliação do valor nutricional de refeições vegetarianas em unidade de alimentação coletiva. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, 2020.

MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M. A.; GEA, A. Vegetarian diets and cardiovascular risk. **Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases**, Amsterdam, v. 29, n. 7, p. 689–696, 2019.

MOURA, R. S.; BEZERRA, K. C. B. Vegetarianismo em centro universitário: análise da comunidade acadêmica. **Nutrição Brasil**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 799-812, 2024.

ROCHA, J. P. *et al.* Vegetarian diet, food substitution, and nutritional adequacy in adults. **Nutrients**, v. 11, n. 12, 2686, 2019.

SABATÉ, J.; WIEN, M. Vegetarian diets: planetary health and sustainability. **American Journal Clinic Nutrition**, Bethesda, v. 110, n. 4, p. 724–731, 2019.

SILVA, J. M. *et al.* Desenvolvimento de preparações culinárias vegetarianas para restaurante universitário de uma universidade pública localizada na Cidade do Rio de Janeiro. **Research, Society and Development**, Varginha, v. 9, n. 9, e567997512, 2020.

SILVA, J. P.; BARBOSA, L. Aceitabilidade de preparações vegetarianas em restaurantes universitários brasileiros. **Revista de Nutrição e Saúde Pública**, Manaus, v. 8, n. 1, 2021.

VIEIRA, F. C. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e estado nutricional de universitários. **Research, Society and Development**, Varginha, v. 9, n. 12, e97591211105, 2020.