



REVISE

Revista integrativa em inovação
tecnológica nas ciências da saúde

ISSN: 2179-6572



ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA E QUALIDADE DE VIDA: MITOS E VERDADES

Maria José Alves de Melo Nutricionista

UFRB

RESUMO

O artigo registra os minicursos do evento congresso internacional de inovação tecnológica nas ciências da saúde: a sustentabilidade das práticas integrativas a agroecologia, mais especificamente a conferência Alimentação vegetariana e qualidade de vida: mitos e verdades. O minicurso apresentou a alimentação vegetariana na interação entre a saúde do corpo, a saúde do planeta e a vida dos animais. O evento aconteceu de 15 a 18 de novembro de 2017 no IFBA SAJ sob a direção da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

Palavras-chave: vegetarianismo. Sustentabilidade. Saúde. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The article records the short courses of the event International Congress of Technological Innovation in Health Sciences: the sustainability of integrative practices in agroecology, more specifically the conference Vegetarian food and quality of life: myths and truths. The short course presented vegetarian nutrition in the interaction between body health, planet health and animal life. The event took place from November 15 to 18, 2017 at IFBA SAJ under the direction of the Federal University of Recôncavo da Bahia.

Keywords: vegetarianism. Sustainability. Health. Quality of life.



REVISE

Revista integrativa em inovação
tecnológica nas ciências da saúde

ISSN: 2179-6572



Muito mais que uma opção alimentar, o vegetarianismo, engloba o respeito à saúde do corpo, à saúde do planeta e à vida dos animais. Atrelado a essas importantes questões, que conduzem a uma escolha na qualidade de vida, estão os desafios da prática alimentar diária, os mitos e verdades para a obtenção de uma nutrição equilibrada. O objetivo desse minicurso é apresentar uma síntese sobre o vegetarianismo, buscando ressaltar os conhecimentos básicos para a transição, a fim de que sejam feitas as adequações necessárias para uma transição alimentar saudável, assim como, conviver com as diversas situações do cotidiano, enfrentadas por aqueles que optam por essa alimentação ou estilo de vida. A metodologia utilizada será a explanação da experiência da transição para essa opção alimentar da ministrante, a vivência e relatos dos clientes que frequentam o restaurante vegetariano e do acompanhamento/orientação nutricional.