

Flávia Cristina Oliveira Guimarães¹
Efigênia Maria Barreto¹
Giselle Corady Matco¹
Taisa Sabrina Silva Pereira²
Everton Padilha. Gomes³
Maria Del Carmen Bisi Molina²
Márcia Cristina Teixeira Martins¹

Foods consumed by adventists exposed to different vegetarian dietary patterns

ABSTRACT | Introduction: *Vegetarian dietary patterns associated with favorable health and longevity outcomes may vary and need to be described according to the foods consumed. Objective:* *The aim of this study is to identify the top ten foods consumed by Adventists exposed to different dietary patterns and compare them to the same list from the general Brazilian population. Methods:* *The ADVENTO study involved a total of 152 participants of both genders, aged 34-75 years who were classified according to their dietary pattern as: strict vegetarians (VEG) (n=18), lacto-ovo vegetarians (LOVEG) (n=57), pescovegetarians (PVEG) (n=13), semi vegetarians (SVEG) (n=10), and non vegetarians (NVEG) (n= 54). Over a year they provided three food records used to identify the top ten consumed food items. This list was compared with the one obtained for the Brazilian population, based on the Household Budget Survey 2008-2009. Results:* *Lettuce, rice, banana, beans, juices and powdered drinks, and whole wheat bread were among the top ten foods consumed across the five dietary patterns. Despite similarities of food consumption between the participants of this study and the general Brazilian population, more whole grain versions (such as whole grain bread and brown rice) were observed in the Adventist food choices. Nuts were present in three groups (VEG, SVEG and OLVEG), fruits and vegetables were present in all groups, and honey was in two groups (VEG and PVEG). Conclusion:* *The Adventist studied population presents greater consumption of fruits, vegetables, whole grains, and nuts, and lower consumption of coffee and soft drinks than the Brazilian population.*

Keywords | *Food Consumption; Diet, Vegetarian; Feeding Behavior.*

| Alimentos consumidos por adventistas expostos a diferentes padrões dietéticos vegetarianos

RESUMO | Introdução: Padrões dietéticos vegetarianos associados com desfechos favoráveis de saúde e longevidade podem variar e necessitam ser caracterizados quanto aos alimentos consumidos. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi identificar os dez alimentos mais consumidos por Adventistas expostos a diferentes padrões dietéticos, comparando-os com os mais consumidos pela população brasileira. **Métodos:** Ao todo 152 indivíduos participantes do Estudo ADVENTO, de ambos os sexos, com idade entre 35 e 74 anos foram classificados de acordo com o padrão dietético em: vegetarianos estritos (VEG) (n=18), ovolactovegetarianos (OLVEG) (n=57), pescovegetarianos (PVEG) (n=13), semivegetarianos (SVEG) (n=10), e não vegetarianos (NVEG) (n= 54). Durante um ano os participantes forneceram três registros alimentares que foram usados para identificar os dez alimentos mais consumidos. Esta lista foi comparada à obtida para a população brasileira, segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009. **Resultados:** Alface, arroz, banana, feijão, sucos e refrescos e pão integral estão entre os dez alimentos mais consumidos nos cinco grupos. Embora ocorram alimentos comuns ao padrão dietético brasileiro, nota-se também a presença de versões integrais desses alimentos, como pão e arroz integrais. Outros itens também são observados, como oleaginosas em três grupos (VEG, SVEG e OLVEG), frutas e hortaliças em todos os grupos e mel em dois grupos (VEG e PVEG). **Conclusão:** A população Adventista analisada apresenta maior consumo de hortaliças e frutas, alimentos integrais, oleaginosas, evitando o consumo de café e refrigerantes, quando comparada com a população brasileira.

Palavras-chave | Consumo Alimentar; Dieta Vegetariana; Comportamento Alimentar.

¹Centro Universitário Adventista de São Paulo, São Paulo/SP, Brasil.

²Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória/ES, Brasil.

³Instituto do Coração, São Paulo/SP, Brasil.

INTRODUÇÃO |

Padrões dietéticos vegetarianos associados com desfechos favoráveis de saúde e longevidade¹⁻⁷ podem variar e necessitam ser caracterizados quanto aos alimentos consumidos. Vários estudos que avaliaram o impacto das dietas vegetarianas sobre a saúde e a doença foram realizados em populações de grupos religiosos, como Adventistas do Sétimo Dia, que promovem a adoção de hábitos alimentares com uso generoso de cereais integrais, frutas e hortaliças, leguminosas, castanhas e sementes^{8,9}. Os níveis de aceitação às recomendações alimentares entre Adventistas variam muito, resultando em padrões dietéticos que variam desde uma dieta estritamente vegetariana até uma dieta onívora, semelhante à da população em geral¹⁰.

Orlich *et al.*¹¹ descreveram os padrões dietéticos vegetarianos de participantes do Estudo de Saúde Adventista-2 (AHS-2) quanto aos alimentos mais consumidos. Observaram o consumo aumentado de alimentos de origem vegetal como: frutas, hortaliças, abacate, batata (não frita), grãos integrais, legumes, alimentos à base de soja, nozes e sementes entre as várias categorias de vegetarianos: vegetarianos estritos (VEG), ovolactovegetarianos (OLVEG), pescovegetarianos (PVEG) e semivegetarianos (SVEG), quando comparados com os participantes não vegetarianos (NVEG). Os vegetarianos também apresentaram menor consumo de carnes, produtos lácteos de alto teor de gordura, doces, salgadinhos e açúcares simples, na forma de sacarose. Estudando o perfil de nutrientes dessa mesma população, Rizzo *et al.*¹² observaram que os não vegetarianos apresentaram menor consumo de proteína vegetal, fibras, betacaroteno e magnésio do que os vegetarianos e também maior consumo de gorduras saturada e trans, ácido araquidônico e ácido docosaenoico.

Considerando a diversidade dietética da população Adventista, a contribuição dos padrões dietéticos vegetarianos sobre a saúde e a escassez de estudos realizados com Adventistas brasileiros, torna-se importante avaliar a dieta desses indivíduos. Assim o objetivo deste estudo foi identificar os alimentos mais consumidos por uma população Adventista, exposta a diferentes padrões dietéticos vegetarianos e comparar com os alimentos mais consumidos pela população brasileira em geral.

MÉTODOS |

Este estudo transversal utilizou dados secundários de uma subamostra de 152 participantes do Estudo ADVENTO, conduzido por pesquisadores do Laboratório de Genética Molecular e Cardiologia do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo. O Estudo ADVENTO investiga associações entre dieta e hábitos de vida na prevenção de eventos cardiovasculares em Adventistas do Sétimo Dia e foi aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa do Hospital Universitário da Universidade de São Paulo, com número 110.144 de 14/09/2012.

O Estudo ADVENTO incluiu indivíduos de ambos os sexos, de qualquer etnia, com idade entre 35 e 74 anos e participação ativa como membro da igreja Adventista do Sétimo Dia. Foram excluídos indivíduos com limitação funcional acentuada, limitação cognitiva ou de comunicação grave, gravidez atual ou recente (a menos de quatro meses prévios à primeira entrevista). Os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) após receberem informações sobre o estudo e concordarem em participar dele.

Durante o período de um ano, os participantes foram convidados a preencher três registros alimentares de 24 horas, com intervalos de 4 meses cada, totalizando 456 registros, a fim de captar a sazonalidade ao longo do ano, conforme apresentado na Figura 1. Para representatividade de todos os dias da semana, foi solicitado que os registros alimentares fossem em dias alternados, sendo dois durante a semana e um de fim de semana. O participante foi orientado a relatar em detalhes todos os alimentos e bebidas consumidos nas últimas 24 horas, conforme manual de aplicação, elaborado especialmente para este fim.

No primeiro contato com o participante foram fornecidas informações escritas e verbais sobre o estudo e entregue o formulário de registro alimentar, com um álbum com fotos em tamanho real de utensílios para estimar o tamanho da porção/volume consumido. A coleta de dados que inclui a orientação dos participantes para preenchimento dos registros alimentares, bem como a conferência dos mesmos após o preenchimento foi feita por nutricionistas treinadas.

Os padrões dietéticos foram definidos utilizando o critério adotado por Orlich *et al.*¹¹. Os participantes foram classificados a partir da frequência de consumo de alimentos de origem animal obtidos na coleta do primeiro

Figura 1 - Desenho do estudo



registro alimentar. Esse critério define cinco padrões dietéticos na ordem crescente de restrição de consumo de alimentos de origem animal. Assim, NVEG são definidos como aqueles que consomem carne (exceto peixe) ≥ 1 vez/mês e todas as carnes combinadas (incluindo peixe) > 1 vez/semana; SVEG consomem carne (exceto peixe) ≥ 1 vez/mês e a soma de carnes (incluindo peixe) ≥ 1 vez/mês e < 1 vez/semana; PVEG são aqueles que consomem peixe ≥ 1 vez/mês e demais carnes < 1 vez/mês; OLVEG são aqueles que consomem laticínios e ovos ≥ 1 vez/mês e peixe e demais carnes < 1 vez/mês; VEG são participantes que reportaram o consumo de carne, peixe e laticínios/ovos < 1 vez/mês.

Para garantir uma estimativa fiel dos alimentos mais consumidos pelos participantes, foi feita contagem dos 456 registros alimentares providos por eles. Quando necessário, os itens alimentares foram agrupados seguindo o mesmo critério da Pesquisa de Orçamento Familiar¹³. Assim, o item “sucos e refrescos” incluiu os seguintes alimentos: sucos preparados com frutas “in natura” ou polpa de fruta congelada (sucos naturais), sucos industrializados integrais (sem adição de água, açúcar ou outros ingredientes e aditivos), sucos de frutas industrializados (preparados a partir de concentrados com adição de água, açúcar e outros ingredientes) e refrescos artificiais (sucos em pó reconstituídos). O item “oleaginosas” incluiu amendoim, nozes e castanhas.

A contagem da totalidade dos alimentos referidos nos registros alimentares foi realizada tabulando-se os dados em planilha de *Microsoft Office Excel 2010* para determinação da prevalência de consumo dos alimentos e identificação dos itens mais consumidos por padrão dietético.

Os alimentos mais consumidos pelos participantes do presente estudo foram comparados com informações sobre

o consumo nacional, segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009¹³ para os grupos de adultos (19 a 59 anos) e idosos brasileiros (60 anos ou mais).

RESULTADOS |

Das 152 pessoas avaliadas, 54 (35,5%) foram classificadas como NVEG, 10 (6,5%) SVEG, 13 (8,5%) PVEG, 57 (37,5%) OLVEG e 18 (12%) VEG. Desses, 83 eram mulheres (55%) e 69 (45%), homens, com idades médias (desvio padrão) de 49,4 (8,7) e 50,8 (8,5), respectivamente. Com relação à escolaridade, 83 participantes (55%) tinham completado o curso superior, 36 tinham concluído o ensino médio (24%) e 33 participantes tinham frequentado o ensino fundamental (21%).

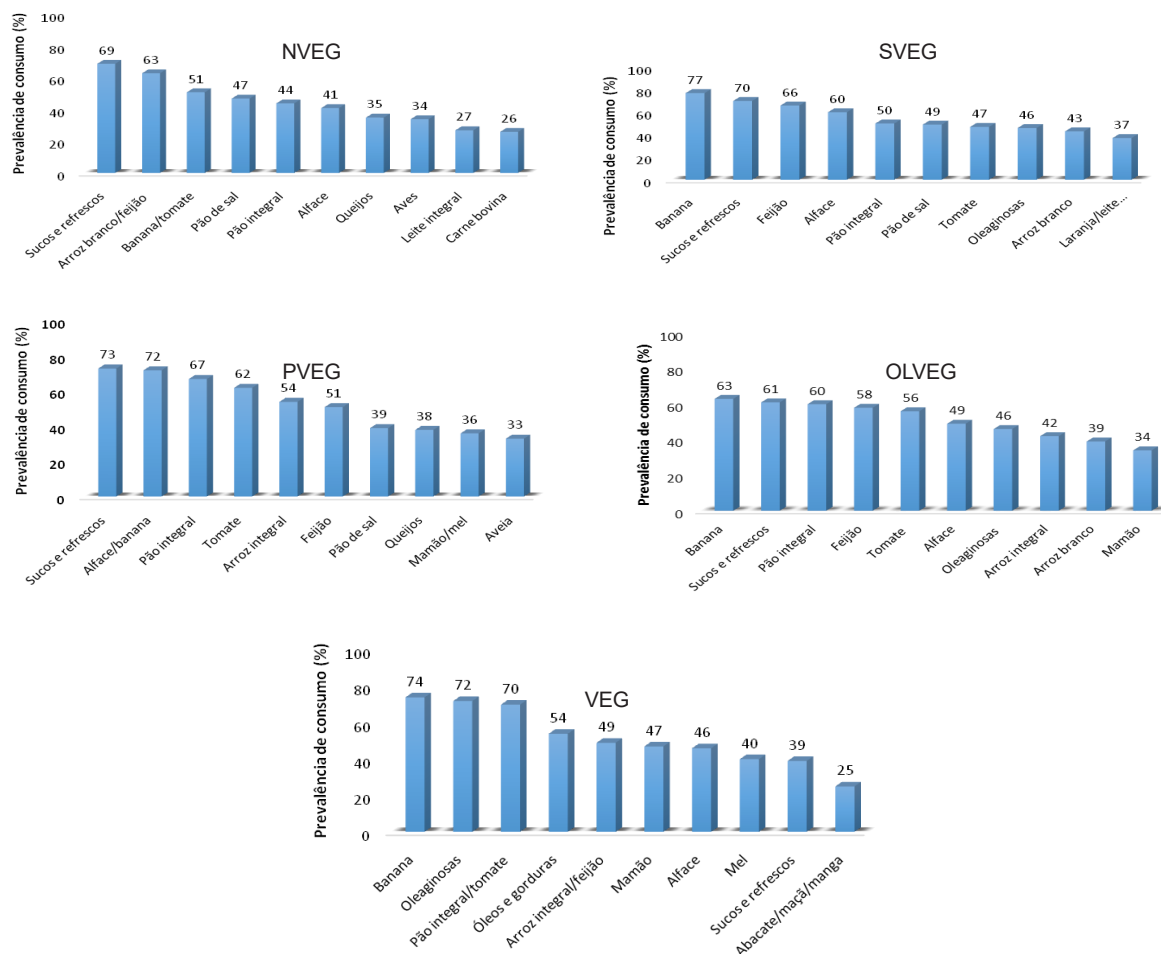
A prevalência de consumo dos alimentos e a identificação dos dez itens mais consumidos para cada padrão dietético encontram-se descritas na Figura 2. Alface, arroz, banana, feijão, tomate, sucos e refrescos e pão integral estão entre os dez alimentos mais consumidos nos cinco padrões dietéticos.

As oleaginosas estão entre os dez itens mais consumidos de três grupos, a saber: VEG (72%), OLVEG e SVEG (46% em ambos).

Arroz integral aparece na lista dos dez alimentos mais consumidos por PVEG (54%), VEG (49%) e OLVEG (42%) enquanto o arroz branco consta na lista dos NVEG (63%) e dos SVEG (43%).

Pão Integral, presente na lista dos dez mais consumidos em todos os padrões dietéticos, apresenta maior consumo

Figura 2 - Dez alimentos mais consumidos por participantes não vegetarianos (NVEG; n=54), semivegetarianos (SVEG, n=10), pescovegetarianos (PVEG, n=13), ovolactovegetarianos (OLVEG, n= 57) e vegetarianos estritos (VEG, n=19)



entre os VEG (70%), PVEG (67%), seguido dos OLVEG (60%), SVEG (50%) e NVEG (44%).

Frutas e hortaliças, especialmente alface, tomate e banana aparecem nas listas dos dez alimentos mais consumidos por todos os grupos Adventistas, enquanto o mamão aparece na lista de todos os grupos vegetarianos (SVEG, PVEG, OLVEG e VEG). A laranja consta apenas na lista dos SVEG, e abacate, maçã e manga somente na lista dos VEG.

O grupo VEG apresentou maior ocorrência de frutas entre os dez alimentos mais consumidos: banana (74%), mamão (formosa e papaia) (47%), abacate, maçã e manga (25%). O mel faz parte da lista dos dez alimentos mais consumidos

por VEG (40%) e PVEG (36%). Somente o grupo dos VEG apresentou o item óleos e gorduras entre os dez alimentos mais consumidos (54%), sendo composto pelos alimentos: azeite (39%) e maionese vegetariana (15%).

O item “sucos e refrescos” consta entre os dez alimentos mais consumidos por todos os grupos, sendo o primeiro item alimentar entre NVEG (69%) e PVEG (73%), o segundo entre SVEG (70%) e OLVEG (61%) e o nono item entre os VEG (39%).

A Tabela 1 apresenta a distribuição dos sucos e refrescos de acordo com cada padrão dietético. Os grupos dos PVEG, NVEG e SVEG apresentaram maior consumo

Tabela 1 - Distribuição percentual do consumo de sucos e refrescos entre Adventistas participantes do Estudo ADVENTO, São Paulo/SP

Alimento	NVEG	SVEG	PVEG	OLVEG	VEG
Sucos industrializados e artificiais (%)	22	20	24	11	0
Sucos naturais e integrais (%)	47	50	49	50	39
Total (%)	69	70	73	61	39

NVEG: não vegetarianos; SVEG: semivegetarianos; VEG: pescovegetarianos; OLVEG: ovolactovegetarianos; VEG: vegetarianos estritos.

de sucos industrializados e artificiais (24%, 22% e 20%, respectivamente), enquanto OLVEG tiveram 11% e VEG não consumiram esses itens. Sucos naturais e integrais são o componente majoritário do item sucos e refrescos nos grupos Adventistas estudados, com consumo maior entre os SVEG, OLVEG, PVEG e NVEG. Esses alimentos constituem os únicos componentes do item sucos e refrescos em VEG.

A Tabela 2 apresenta a comparação dos dez alimentos mais consumidos pela população brasileira, segundo a POF (2008-1009) e por Adventistas expostos a diferentes padrões dietéticos. Observa-se que sucos e refrescos, arroz branco, feijão, pão de sal, aves e carne bovina aparecem tanto na população de adultos e idosos brasileiros quanto entre Adventistas NVEG, entretanto as proporções são diferentes. Estes Adventistas consomem sucos e refrescos com maior frequência do que adultos e idosos brasileiros. Os demais alimentos apresentam menores frequências de consumo em relação à população brasileira.

Observa-se ainda que Adventistas utilizam versões integrais de alimentos, como pão integral, entre os mais consumidos por todos os Adventistas e o arroz integral, entre os mais consumidos por PVEG, OLVEG e VEG. Outros itens também são observados, como: oleaginosas em três grupos (VEG, SVEG e OLVEG), frutas e hortaliças em todos os grupos e mel em alguns grupos (VEG e PVEG).

Para fins comparativos, foram adicionados à parte inferior da Tabela 2 (itens “A” a “N”) alimentos que não constam na lista dos dez mais consumidos nos grupos da POF ou de Adventistas com distintos padrões dietéticos, porém estes alimentos ocorrem nas listas dos dez mais consumidos nos demais grupos. Conforme observado com o café, respectivamente primeiro e segundo item alimentar mais consumido entre idosos (87%) e adultos (82%) brasileiros, este alimento apresenta 12% de consumo entre os NVEG, 3% de consumo entre PVEG, não sendo consumido pelos demais Adventistas vegetarianos.

Entre as frutas, a banana é a mais consumida por adultos brasileiros (15%), porém a ela não ocorre entre os dez alimentos mais consumidos, como se observa entre os idosos (26%) e Adventistas expostos a diferentes padrões dietéticos (entre 51% e 77%).

DISCUSSÃO |

O presente trabalho mostra que Adventistas expostos a diferentes padrões dietéticos apresentam singularidade no perfil dos dez alimentos mais consumidos. Embora ocorram alimentos comuns ao padrão dietético brasileiro, tais como sucos e refrescos, arroz, feijão e pão, nota-se também a presença de versões integrais desses alimentos, como pão e arroz integrais. Outros itens também são observados, como oleaginosas em três grupos (VEG, SVEG e OLVEG), frutas e hortaliças em todos os grupos e mel em alguns grupos (VEG e PVEG).

Adventistas não vegetarianos apresentam maior consumo de oleaginosas, alimentos integrais, frutas e hortaliças e evitam o hábito de beber café. Quando comparados com a população brasileira os Adventistas de todos os quatro grupos vegetarianos estudados têm um consumo menor de refrigerantes: três grupos não referiram consumir refrigerantes (SVEG, PVEG e VEG) e a prevalência do consumo pelos OLVEG é de 2%. O Guia alimentar para a população brasileira recomenda o consumo de água, leite e frutas em vez de refrigerantes¹⁴.

Segundo recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira¹⁴, sucos e bebidas à base de frutas industrializados são alimentos ultraprocessados e possuem açúcar refinado ou adoçante artificial e são adicionados de conservantes, aromatizantes e outros aditivos, portanto devem ser evitados. O Guia refere que até mesmo o consumo de sucos naturais não proporciona os mesmos benefícios de consumir a fruta inteira, pois as fibras e muitos nutrientes são perdidos e o

Tabela 2 - Tabela comparativa dos dez alimentos mais consumidos pela população brasileira, segundo a POF (2008-2009) e por Adventistas expostos a diferentes padrões dietéticos. São Paulo, 2016

Item	POF adultos (19 - 59 anos)	%	POF idosos (≥60 anos)	%	não vegetarianos	%	semivegetarianos	%	pescovegetarianos	%	ovolactovegetarianos	%	vegetarianos estritos	%
01	Arroz branco*	84	Café	87	Sucos e refrescos*	69	Banana	77	Sucos e refrescos*	73	Banana	63	Banana	74
02	Café	82	Arroz branco*	83	Arroz branco*/feijão*	63	Sucos e refrescos*	70	Alface/banana	72	Sucos e refrescos*	61	Oleaginosas*	72
03	Feijão*	73	Feijão*	72	Banana / tomate	51	Feijão*	66	Pão integral*	67	Pão integral*	60	Pão integral*/Tomate	70
04	Pão de sal*	64	Pão de sal*	62	Pão de sal*	47	Alface	60	Tomate	62	Feijão*	58	Óleos e gorduras*	54
05	Carne bovina*	50	Carne bovina*	44	Pão integral*	44	Pão integral*	50	Arroz integral	54	Tomate	56	Arroz integral/Feijão*	49
06	Sucos e refrescos*	40	Óleos e gorduras*	35	Alface	41	Pão de sal*	49	Feijão*	51	Alface	49	Mamão*	47
07	Óleos e gorduras*	39	Sucos e refrescos*	31	Queijos*	35	Tomate	47	Pão de sal*	39	Oleaginosas*	46	Alface	46
08	Aves*	28	Bananalaves*	26	Aves*	34	Oleaginosas*	46	Queijos*	38	Arroz integral	42	Mel	40
09	Refrigerantes	24	Queijos*	18	Leite integral	27	Arroz branco*	43	Mamão*/mel	36	Arroz branco*	39	Sucos e refrescos*	39
10	Macarrão e preparações*	20	Salada crua**/sopas e caldos	17	Carne bovina*	26	Laranja, leite integral e mamão*	37	Aveia	33	Mamão*	34	Abacate/maçã/Manga	25
A	Banana	15	Leite integral	16	Arroz integral	22	Óleos gorduras	33	Oleaginosas	32	Queijos	30	Aveia	21
B	Queijos	14	Macarrão e preparações	14	Óleos e gorduras	20	Arroz integral	30	Óleos e gorduras	29	Maçã	26	Macarrão e preparações	21
C	Tomate	11	Alface	12	Refrigerantes	19	Maçã	27	Arroz branco	23	Laranja	23	Laranja	19
D	Alface	10	Laranja	12	Laranja	17	Queijos	22	Maçã	23	Pão de sal	21	Arroz branco	17
E	Laranja	7	Refrigerantes	11	Oleaginosas	17	Aveia	20	Manga	23	Óleos e gorduras	19	Pão de sal	12
F	Maçã	7	Tomate	10	Macarrão e preparações	16	Mel	17	Laranja	18	Mel	14	Aves	0
G	Mamão	3	Maçã	7	Mamão	15	Carne bovina	13	Macarrão e preparações	11	Macarrão e preparações	12	Café	0
H	Arroz integral	3	Mamão	7	Maçã	14	Macarrão e preparações	13	Abacate	10	Manga	11	Carne bovina	0
I	Pão integral	2	Arroz integral	4	Aveia	12	Manga	13	Aves	3	Abacate	5	Leite integral	0
J	Manga	2	Pão integral	3	Café	12	Aves	9	Café	3	Aves	2	Queijos	0
L	Oleaginosas	1	Manga	3	Mel	10	Abacate	0	Carne bovina	0	Carne bovina	2	Refrigerantes	0
M			Oleaginosas	1	Manga	7	Café	0	Refrigerantes	0	Refrigerantes	2		
N					Abacate	1	Refrigerantes	0			Café	0		

POF: Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009. Itens 01 a 10 correspondem aos dez alimentos mais consumidos; itens A a N são alimentos que não fazem parte da lista dos dez mais consumidos em cada grupo da POF ou de Adventistas com distintos padrões dietéticos, porém ocorrem nas listas dos dez mais consumidos nos demais grupos. *Alimentos agrupados através dos mesmos critérios da POF 2008-2009. **Salada crua: definida na POF como salada ou verdura crua (exceto de fruta) e vinagrete. Os itens: Alface, couve, repolho, outras verduras, Tomate, pepino, abóbora, cenoura, chuchu, outros legumes constam separadamente do item salada crua.

poder da saciedade ao consumir a fruta inteira é maior do que ao consumir os sucos naturais.

No padrão dietético dos Adventistas norte-americanos e canadenses destaca-se o aumento de consumo de frutas, leguminosas e hortaliças, grãos integrais, alimentos à base de soja, sementes e oleaginosas. Por sua vez, reduzem o consumo de carnes, produtos lácteos, ovos, grãos refinados, alimentos gordurosos, doces, salgadinhos e bebidas açucaradas¹¹. O presente estudo indica que há semelhança entre o padrão dietético da população Adventista analisada e a norte-americana e canadense.

Adventistas avaliados no presente estudo têm um alto consumo de frutas e hortaliças, especialmente alface, tomate e banana que aparecem entre os dez alimentos mais consumidos dos 5 grupos. O mamão também é bastante citado e aparece na lista de todos os 4 grupos vegetarianos. A laranja aparece na lista dos SVEG e abacate, maçã e manga são citadas somente pelos VEG que foi o grupo com maior ocorrência de frutas e hortaliças. É notória a preferência por alimentos integrais aos refinados nos grupos vegetarianos assemelhando-se aos padrões dietéticos dos Adventistas norte-americanos e canadenses. O novo Guia alimentar para a população brasileira sugere o consumo de arroz e farinha de trigo integrais, pois esses alimentos têm uma quantidade maior de fibras e micronutrientes quando comparados aos refinados¹⁴. Embora as oleaginosas não apareçam na lista dos dez alimentos mais consumidos pelos PVEG (32%) e NVEG (17%), o consumo foi superior ao relatado pela população adulta e idosa nacional (1%). Segundo o Guia alimentar para a população brasileira, castanhas e nozes (oleaginosas) são ricas em minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis, elas previnem várias doenças devido seus compostos antioxidantes¹³. Leguminosas, como os feijões, também fazem parte da alimentação dos Adventistas brasileiros, aparecendo entre os dez alimentos mais consumidos de todos os grupos. Os adventistas relatam menor consumo de feijão do que a população brasileira, mas, em contrapartida, consomem outras leguminosas como soja, ervilha, grão de bico.

A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) define como vegetariano todo aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não consumir laticínios ou ovos (ovolactovegetariano). O vegetariano estrito não utiliza produtos oriundos do reino animal para nenhum fim, inclusive o mel. No presente estudo observou-se que o vegetariano estrito

Adventista não possui essa conduta, abstendo-se do consumo de carnes (qualquer tipo), ovos, leite e derivados, mas utilizando mel em sua alimentação¹⁵.

Devido ao método de amostragem adotado no presente estudo, não é possível caracterizar os alimentos mais consumidos pela população Adventista em geral. Entretanto, foi possível caracterizar os dez alimentos mais consumidos pelos indivíduos expostos a diferentes padrões dietéticos vegetarianos.

CONCLUSÃO |

A população Adventista estudada apresenta uma alimentação diferenciada, com consumo de itens que contribuem para alta qualidade da dieta, tais como alimentos integrais, frutas, hortaliças e oleaginosas. Em contrapartida, a população brasileira revela o consumo de alimentos como carne bovina, café, refrigerantes e alimentos refinados, estes últimos colaborando para inadequação de hábitos alimentares.

AGRADECIMENTOS |

À nutricionista Milene Moraes Lannes, aluna do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do UNASP-SP, pelo auxílio na coleta de dados. Aos graduandos do curso de Nutrição do UNASP-SP: Annie Haydine Winkelstroter Silva, Bruna Cassia Macedo dos Santos, Kevin Fortes de Oliveira e Marcela Cipriano de Oliveira, pelo auxílio na contagem dos alimentos. À equipe do Estudo ADVENTO (Advento Study Group): Alexandre da Costa Pereira, Everton Padilha Gomes, Isabela Judith Martins Bensenor, Paulo Andrade Lotufo, Kátia Regina Maruyama Gomes, Lanny Cristina Burlandy Soares, Márcia Cristina Teixeira, Vandeni Kunz, Natália Vargas e Silva, Leslie Andrews Portes, Ana Carolina Franco, Daniella Tiemi Kanno, Simone Gasparini, Rômulo França, Ellen de Oliveira Luna Ferreira, Brendon Bonifácio, Tháís Cavalcante de Souza, Fábio Martinez Diaz, Surley Campos Carneiro Dammann, Inauê Rosas Pinheiro, Wanderson Felipe Santos Costa, Daisy Meykendell Santos Larchert, Décio Figueira Nunes, Joselito da Silva Amorim, Emily Muller Reis, Iole Pereira Manfrim, Naomi Vidal Ferreira, Luiz Fernando Sella, José Lázaro Vieira dos Passos.

REFERÊNCIAS |

1. Orlich MJ, Fraser GE. Vegetarian diets in the Adventist Health Study 2: a review of initial published findings. *Am J Clin Nutr.* 2014; 100(Suppl 1):353S-8S.
2. Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J, Fan J, Sveen L, Bennett H, et al. Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers. *JAMA Intern Med.* 2015; 175(5): 767-76.
3. Tonstad S, Butler T, Yan R, Fraser GE. Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 2009, 32(5):791-6.
4. Rizzo NS, Sabaté J, Jaceldo-Siegl K, Fraser GE. Vegetarian dietary patterns are associated with a lower risk of metabolic syndrome: the adventist health study 2. *Diabetes Care.* 2011, 34(5):1225-7.
5. Tonstad S, Stewart K, Oda K, Batech M, Herring RP, Fraser GE. Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2013, 23(4):292-9.
- 6 - Pettersen BJ, Anousheh R, Fan J, Jaceldo-Siegl K, Fraser GE. Vegetarian diets and blood pressure among white subjects: results from the Adventist Health Study-2 (AHS-2). *Public Health Nutr.* 2012; 15(10):1909-16.
7. Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Knutsen S, et al. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Intern Med.* 2013, 173(13):1230-8.
8. Fraser GE. Diet, life expectancy, and chronic disease: studies of seventh-day adventists and other vegetarians. New York: Oxford University; 2003.
9. Fraser GE. Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? *Am J Clin Nutr.* 2009; 89(5):1607S-12S.
10. Butler TL, Fraser GE, Beeson WL, Knutsen SF, Herring RP, Chan J, et al. Cohort profile: The Adventist Health Study-2 (AHS-2). *Int J Epidemiol.* 2008; 37(2):260-5.
11. Orlich MJ, Jaceldo-Siegl K, Sabaté J, Fan J, Singh PN, Fraser GE. Patterns of food consumption among vegetarians and non-vegetarians. *Br J Nutr.* 2014; 112(10):1644-53.
12. Rizzo NS, Jaceldo-Siegl K, Sabaté J, Fraser GE. Nutrient profiles of vegetarian and nonvegetarian dietary patterns. *J Acad Nutr Diet.* 2013; 113(12):1610-19.
13. Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009. Rio de Janeiro: IBGE; 2010.
14. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
15. Slywitch E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos [Internet]. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira; 2012 [acesso em 05 abr 2016]. Disponível em: URL: <<http://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>>.

Correspondência para/ Reprint request to:

Márcia Cristina Teixeira Martins.

Estrada de Itapecerica, 5859, Jardim LAE, São Paulo/SP, Brasil.

CEP: 05858-001

E-mail: marciactm@yahoo.com.br

Submetido em: 15/07/2016

Aceito em: 15/03/2017