

Nutrição

**Atitudes e crenças alimentares de universitários vegetarianos, veganos e flexitarianos e seu nível de habilidades culinárias.**

Paula Karoline Nascimento Abreu - 9º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA.

Pamela Ione Alves Monteiro - 9º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA.

Mariana Mirelle Pereira Natividade - Orientadora DNU, UFLA. - Orientador(a)

**Resumo**

Considerando o fato de que a manutenção de uma alimentação equilibrada e saudável é um fator determinante para a saúde, muitos indivíduos estão reduzindo ou eliminando o consumo de carnes e outros produtos de origem animal, aderindo ao vegetarianismo, veganismo ou flexitarianismo. Contudo, muito pouco ainda se pesquisa sobre os hábitos alimentares de pessoas que restringem o consumo de produtos de origem animal e seus fatores motivadores. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi avaliar atitudes e crenças alimentares de universitários vegetarianos, veganos e flexitarianos da Universidade Federal de Lavras (UFLA), bem como identificar se a restrição do consumo de carnes influencia no nível de habilidades culinárias dos mesmos. Dados de caracterização geral e sociodemográfica foram coletados. Os dados referentes às habilidades culinárias, atitudes e crenças foram coletadas por meio de questionários estruturados validados. Os estudantes, independente do padrão alimentar, apresentaram bom nível de habilidades culinárias. Quando comparados em relação ao consumo de alimentos cárneos, aqueles que não consumiam (7,7%), ou que restringiam o consumo (13,7%), apresentaram maior domínio de determinadas habilidades culinárias, como: preparar um bolo caseiro, assar usando o forno e fazer um molho de tomate caseiro usando apenas tomates e temperos naturais. Em relação às crenças e atitudes quanto à alimentação, os estudantes onívoros (78,7%) e flexitarianos (13,7%) elencaram como principais motivos para não aderir ao vegetarianismo a falta de interesse (42,8%), o gosto dos alimentos cárneos (28,7%), o custo (24,4%) e o fato dos companheiros de moradia não serem adeptos a esse padrão (29,6%). Quando questionados sobre motivos para seguir uma dieta vegetariana, as respostas mais frequentes entre os indivíduos que faziam algum tipo de restrição de consumo de produtos de origem animal foram em relação ao bem estar animal (49,8%) e cuidado com o meio ambiente (47,15%), além de saúde física (58,1%). Concluiu-se que indivíduos adeptos a padrões alimentares que reduzem ou eliminam produtos de origem animal de sua alimentação apresentaram melhor nível de habilidade culinária quando comparados aos onívoros. Além disso, as atitudes e crenças relacionadas à restrição do consumo de alimentos de origem animal possuem grande relação com o ambiente e os animais, bem como com o convívio em sociedade e com a saúde física.

Palavras-Chave: Hábitos alimentares, Consumo de carne, Padrão alimentar.

Instituição de Fomento: PIBIC-UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/l1Jm8PJ0TNE>