

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Luísa Penz da Rosa

**PERSPECTIVAS DE UMA ALIMENTAÇÃO À BASE DE PLANTAS EM
SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO COLETIVA: UMA REVISÃO NARRATIVA
DA LITERATURA**

Porto Alegre

2023

Luísa Penz da Rosa

**PERSPECTIVAS DE UMA ALIMENTAÇÃO À BASE DE PLANTAS EM SERVIÇOS
DE ALIMENTAÇÃO COLETIVA: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Departamento de Nutrição. Orientadora Profa. Dra. Luciana Dias de Oliveira

Porto Alegre

2023

FICHA CATALOGRÁFICA

CIP - Catalogação na Publicação

Penz da Rosa, Luísa
PERSPECTIVAS DE UMA ALIMENTAÇÃO À BASE DE PLANTAS
EM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO COLETIVA: UMA REVISÃO
NARRATIVA DA LITERATURA / Luísa Penz da Rosa. -- 2023.
50 f.
Orientadora: Luciana Dias de Oliveira.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade
de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, BR-RS,
2023.

1. Alimentação Coletiva. 2. Indicadores de
Desenvolvimento Sustentável. 3. Dieta Vegetariana. 4.
Dieta Mediterrânea. 5. Dieta Vegana. I. Dias de
Oliveira, Luciana, orient. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os
dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Luísa Penz da Rosa

**PERSPECTIVAS DE UMA ALIMENTAÇÃO À BASE DE PLANTAS EM SERVIÇOS
DE ALIMENTAÇÃO COLETIVA: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Departamento de Nutrição.
Orientadora Profa. Dra. Luciana Dias de Oliveira

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Dra. Luciana Dias de Oliveira
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Profa. Dra. Eliziane Nicolodi Francescato Ruiz
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Me. Etho Robério Medeiros Nascimento
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

"The truth is: the natural world is changing. And we are totally dependent on that world. It provides our food, water and air. It is the most precious thing we have and we need to defend it."

David Attenborough

RESUMO

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) englobam diversas áreas propondo mudanças imprescindíveis no campo da alimentação. O sistema alimentar precisa ser modificado, tornando-se mais resiliente e sustentável. A produção global de alimentos e o desperdício destes compreende 37% das emissões de gases do efeito estufa (GEE). A dieta baseada em plantas está associada a menor emissão de GEE, e a uma série de benefícios à saúde como a diminuição do risco de desenvolver diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares. Englobando entidades comerciais e institucionais, o setor da alimentação coletiva tem o poder de agir modificando o sistema alimentar, oferecendo uma alimentação sustentável aos seus consumidores e aproximando a realidade das metas determinadas nos ODS, considerando que a alimentação fora do domicílio está cada vez mais presente em nosso cotidiano. Realizou-se uma revisão narrativa da literatura acerca de estratégias de alimentação baseadas em plantas nos serviços de alimentação coletiva. Foram incluídos 12 artigos, classificados em três eixos temáticos: sustentabilidade e emissão de GEE, características nutricionais e consumo. O uso de dietas baseadas em plantas por unidades de alimentação e nutrição apresenta-se de maneira promissora quando utilizados cardápios planejados, que atendem as recomendações nutricionais de macronutrientes e micronutrientes, além de otimizados para o menor gasto de GEE. Iniciativas ligadas ao incentivo da adoção da alimentação baseada em plantas são variadas, havendo estudos acerca das implicações da realização desta escolha. Os estudos descritos são exemplos pertinentes para instituições desejosas em ofertar uma alimentação saudável e sustentável.

Termos de indexação: Dieta Vegetariana; Dieta Mediterrânea; Dieta Vegana; Indicadores de Desenvolvimento Sustentável; Alimentação Coletiva; Serviços de Alimentação.

ABSTRACT

The Sustainable Development Goals (SDGs) encompass several areas of action, proposing essential changes in the field of food and nutrition, among which is the need to modify the agri-food systems, in order to allow it to be more resilient and sustainable. Global food production and food waste account for 37% of greenhouse gas (GHG) emissions, whereas plant-based diets are associated with lower GHG emissions and a range of health benefits such as reduced risk of developing diabetes mellitus type 2 and cardiovascular diseases. In contrast, “eating-out” is increasingly present in our daily lives, provided by the foodservice industry. Encompassing commercial and institutional institutions, this sector has the power to act by changing the agri-food system and offering sustainable food to its consumers, bringing us closer to achieving the goals determined in the SDGs. A narrative literature review was conducted about plant-based food strategies in collective feeding institutions. Twelve articles were included, classified into three thematic axes: sustainability and GHG emissions, nutritional characteristics and consumption and behavior. The use of plant-based diets by food and nutrition units is promising when planned menus are developed meeting the macro and micronutrients while being optimized for the lowest GHG expenditure. Initiatives to encourage the adoption of plant-based food are varied and there are studies on the implications of making this choice. The studies described are relevant examples for institutions wishing to offer healthy and sustainable food.

Index terms: Diet, Vegetarian; Diet, Mediterranean; Diet, Vegan; Sustainable Development Indicators; Collective Feeding; Food Services.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	16
2 REVISÃO	17
3 JUSTIFICATIVA.....	20
4 OBJETIVO.....	21
5 ARTIGO CIENTÍFICO.....	15
REFERÊNCIAS	22
ANEXO	40

1 INTRODUÇÃO

A Organização das Nações Unidas propôs um acordo global com 17 objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) a serem atingidos até o ano de 2030¹. Os objetivos abarcam os alicerces para um desenvolvimento adequado, como a fome, a saúde e os sistemas de produção e consumo (UN, 2015). Ligados aos ODS, os sistemas alimentares são peças chave para um desenvolvimento adequado, sendo necessário torná-los mais sustentáveis e resilientes para que possam colaborar na restauração de nossos ecossistemas (FAO, 2021; WILLETT, 2019). A produção global de alimentos em conjunto com o seu desperdício, são responsáveis por grande parte do impacto ambiental contribuindo com cerca de 37% da produção de gases do efeito estufa (GEE), majoritariamente provenientes da produção de alimentos de origem animal (HOFMAN-BERGHOLM, 2022).

Uma dieta baseada em plantas corresponde a um conjunto de padrões alimentares onde há uma baixa frequência de consumo de alimentos provenientes de animais, sendo um espectro amplo que compreende desde uma alimentação exclusivamente baseada em plantas, portanto vegana, até uma dieta com consumo moderado de carnes, como a dieta mediterrânea (LIMA, 2021; SATIJA, 2018; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, 2014). A maior presença de alimentos vegetais na dieta possui diversos benefícios à saúde, dentre os quais a associação a menor incidência diabetes mellitus do tipo 2, ao menor risco de desenvolver hipertensão, obesidade e doenças cardíacas (LIMA, 2021; SATIJA, 2018;). Os benefícios à saúde e ao meio ambiente provocados por uma dieta à base de plantas tem levado muitas pessoas a realizarem mudanças em seus padrões alimentares (HEMLER, 2019; HOPWOOD, 2021).

Considerando que a alimentação fora de casa é algo que cada vez mais faz parte do nosso cotidiano (EDWARDS, 2012) e ainda que a indústria dos serviços de alimentação contribui com cerca de 10% do produto interno bruto mundial, compreendendo uma série de instituições que podem ser subdivididas em setor

¹ Os ODS fazem parte da Agenda 2030 para Desenvolvimento Sustentável, eles representam pontos chave que devem ser solucionados até o início da próxima década. Os principais temas evidenciados são: o fim da pobreza e da fome, o combate as inequidades entre países, a construção de sociedades justas e inclusivas, a proteção dos direitos humanos e a promoção da equidade de gênero, e por fim a proteção à longo prazo do planeta e dos recursos naturais. A Agenda foi aceita por todos os países e a portanto é aplicada em todo mundo (UN, 2015).

comercial, ligado a entidades privadas como restaurantes, e setor institucional, ligado a entidades públicas como hospitais, é necessário perceber este setor com um papel crítico como promotor de saúde e de sustentabilidade, influenciando os consumidores a fazerem escolhas alimentares em concordância aos valores prezados nos ODS (EDWARDS, 2012; JONES, 2019).

2 REVISÃO

Em 2015 a Organização das Nações Unidas propôs um pacto global com 17 objetivos de desenvolvimento sustentável a serem atingidos até o ano de 2030. Os objetivos compreendem temas muito importantes como fome (ODS2), a saúde (ODS 3), os sistemas de produção e consumo (ODS 12) e a ação climática (ODS 13) (UN, 2015). Paralelamente, estamos vivendo uma Sindemia Global, que relaciona a obesidade, a má nutrição e as mudanças climáticas. As dietas de baixa qualidade, favorecidas pelo sistema alimentar, contribuem ativamente para a perpetuação desta sindemia, nos distanciando das metas do pacto global (SWINBURN, 2019).

Os sistemas alimentares podem ser definidos, amplamente, pela união de todos os processos e elementos ligados a produção, processamento, distribuição, consumo dos alimentos. Atualmente, as dinâmicas de produção que preferenciam a monocultura, o uso agrotóxico, e a criação intensiva de animais aliados às longas cadeias de comercialização são diretamente ligadas às mudanças climáticas. Já no âmbito do processamento e consumo, o desenvolvimento de alimentos ultraprocessados e o desperdício de alimentos também são responsáveis por impactos negativos no meio ambiente e na saúde da população, além de perpetuarem a fome. Dentre tantos processos relacionados ao nosso sistema alimentar, estas são apenas algumas práticas que evidenciam as insustentabilidades promovidas por ele (MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Como estratégia para atingirmos as metas previstas nos ODS é necessário que busquemos modificar o sistema alimentar no qual estamos inseridos (FAO, 2021; WILLETT, 2019). A reconstrução dos sistemas alimentares com o intuito de torná-los mais sustentáveis e resilientes é uma demanda urgente, pois implica numa possibilidade de restaurar nossos ecossistemas e favorecer a segurança alimentar. Contudo, este movimento não é tão simples, pois a relação entre a qualidade de uma dieta e os sistemas alimentares é determinada por diversos fatores, sendo um deles

as mudanças de demanda, ligada a mudanças no estilo de vida e a mudanças no mercado consumidor (HOFMAN-BERGHOLM, 2022; LARTEY, 2018).

Hoje, a produção global de alimentos é responsável pelo uso de cerca de 70% da água doce, 37% da produção de gases do efeito estufa, e 80% do desmatamento ambiental, sendo nosso sistema alimentar o principal responsável pela perda da biodiversidade (HOFMAN-BERGHOLM, 2022; NELSON, 2016). Dentre a produção de alimentos, a produção da carne bovina, em especial, tem o maior impacto ambiental, sendo o alimento que mais emite gases do efeito estufa. Estima-se que a produção de 1kg de carne bovina libere cerca de 99,48 kg de CO₂eq, demonstrando insustentabilidades de manter esse produto como centro da alimentação (HOFMAN-BERGHOLM, 2022). Em contrapartida, foi apurado que o impacto ambiental causado por dietas à base de plantas é menor que o provocado por dietas à base de alimentos de origem animal, promovendo uma menor emissão de gases do efeito estufa (NELSON, 2016).

De forma geral, uma dieta baseada em plantas corresponde a um conjunto de padrões alimentares onde há uma baixa frequência de consumo de alimentos provenientes de animais. Além disso, dietas vegetarianas como a dieta vegana ou vegetariana estrita, onde há a exclusão total do consumo de alimentos provenientes de animais; a dieta lactovegetariana, onde há a exclusão de alimentos provenientes de animais permitindo o consumo de laticínios; a dieta ovovegetariana, onde há a exclusão de alimentos de origem animal permitindo o consumo de ovos; e a dieta ovolactovegetariana, onde se exclui o consumo das carnes, também são dietas baseadas em plantas.

No entanto, a definição de uma dieta baseada em plantas é melhor analisada por meio de índices que demonstram a adesão à dieta, pontuando positivamente o consumo de alimentos de origem vegetal e negativamente o consumo de alimentos de origem animal, gerando um escore. Este, possibilita não só definir se a dieta analisada é à base de plantas, mas também o quão baseada em plantas ela é em comparação com outras dietas. Ao utilizar esta ferramenta, padrões alimentares pró-vegetarianos como a dieta pesco-vegetariana, onde se tem um consumo baixo de alimentos de origem animal e permitindo-se o consumo de peixes; a dieta flexitariana, que prevê o consumo ocasional de carnes; além da dieta mediterrânea e da dieta de

Abordagens Dietéticas para Conter a Hipertensão, tem sido consideradas como dietas baseadas em plantas (LIMA, 2021; SATIJA, 2018; MARTÍNEZ-GONZÁLES, 2014).

A alimentação à base de plantas pode ser composta por uma quantidade grande de bebidas açucaradas, grãos refinados, vegetais amiláceos, doces e alimentos ultraprocessados em geral, alimentos que quando consumidos em excesso são associados ao aumento de risco de desenvolver doenças crônicas. Por isso, é importante que a alimentação seja baseada em alimentos saudáveis como grãos integrais, frutas, vegetais, nozes, leguminosas, óleos vegetais ricos em ácidos graxos monoinsaturados e poliinsaturados (SATIJA, 2017).

O maior consumo de alimentos vegetais na dieta possui diversos benefícios à saúde, dessa forma o padrão de consumo pró-vegetariano de escore alto é associado ao baixo risco de mortalidade por todas as causas (LIMA, 2021; MARTÍNEZ-GONZÁLES, 2014). Além disso, diversos estudos preveem que uma dieta baseada em plantas está associada a menor incidência e ao menor risco de desenvolver diabetes mellitus do tipo 2, ao menor risco de desenvolver hipertensão, obesidade, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer, além de reduzir marcadores inflamatórios, melhorar o perfil lipídico e auxiliar na perda de peso corporal (HEMLER, 2019; LIMA, 2021; SATIJA, 2018; SALDIVAR, 2021; WILLETT, 2019). Os benefícios à saúde e ao meio ambiente provocados por uma dieta a base de plantas tem levado muitas pessoas a realizarem mudanças em seus padrões alimentares gerando impactos individuais positivos para o seu bem-estar e contribuindo para a saúde planetária (HEMLER, 2019; HOPWOOD, 2021).

Tais mudanças vêm de encontro às formas de acesso aos alimentos, em especial tendo relação com o ambiente onde ocorre a alimentação. O ato de comer fora de casa tem origem em um passado longínquo. Para participar de celebrações religiosas os mesopotâmicos poderiam ter que se deslocar de uma cidade para outra, desfrutando de refeições em comum, particulares ou em estabelecimentos traduzidos como "tabernas", difundidas desde o segundo milênio. A mesma lógica de refeições para viajantes se mantém, sendo digno mencionar estabelecimentos especializados na venda de bebidas, como o vinho, nas *tabernae* e *popinae* da Roma antiga, onde as classes populares, incluindo a população local, tinham o costume de frequentar, e também as tabernas medievais, que forneciam vinho, cerveja e gêneros de primeira

necessidade, contando em alguns casos com estadia e serviços hospitalares, para atender, em maioria, peregrinos (FLANDRIN; MONTANARI, 2020)

Ao longo dos anos passamos por uma série de adaptações onde a taberna pôde se transformar em uma variada gama de empreendimentos destinados à alimentação de acordo com as necessidades locais. Já no século XVIII temos o nascimento do restaurante moderno e no século XIX sua expansão e posterior popularização. É perceptível que ao longo dos anos os serviços de alimentação passaram por alterações e adaptações, não só à gastronomia local e à globalização, mas também ao paladar, às mudanças de estilo de vida de seus consumidores e necessidades do âmbito da produção de alimentos (FLANDRIN; MONTANARI, 2020; GESTEIRO et al., 2022).

Atualmente, a realização das refeições fora de casa é algo cada vez mais prevalente. As vendas da indústria dos serviços de alimentação coletiva são de aproximadamente 2,1 trilhões de dólares no mundo, empregando um em cada dez trabalhadores e contribuindo com cerca de 10% do produto interno bruto mundial. Serviços de alimentação coletiva compreendem uma série de instituições que podem ser subdivididas em: setor comercial, ligado a entidades privadas como restaurantes, cafés, *fast-foods* e hotéis; e setor institucional, ligado a entidades públicas como hospitais, forças armadas, escolas e universidades (EDWARDS, 2012).

Sendo assim, a indústria de alimentação coletiva possui um papel crítico em agir como promotora de saúde e de sustentabilidade. No mesmo sentido, o setor de alimentação coletiva institucional tem um papel chave em influenciar os consumidores a fazerem escolhas alimentares mais sustentáveis por meio de ações de educação alimentar e nutricional, promovendo mudanças na dinâmica do sistema alimentar, além de oportunizar uma alimentação justa e sustentável para seus consumidores (JONES, 2019).

3 JUSTIFICATIVA

Para que os objetivos de desenvolvimento sustentáveis sejam alcançados é necessário que a alimentação esteja alinhada a uma estratégia que vise o menor impacto ambiental (WILLETT, 2019). A alimentação baseada em plantas tem se mostrado responsável por um menor impacto ambiental quando comparada aos

padrões atuais de consumo alimentar, sendo a adesão a ela benéfica ao meio ambiente e à saúde (NELSON, 2016; HEMLER, 2019).

Considerando que a alimentação fora de casa está cada vez mais presente em nossas vidas, é importante que se estude medidas que possam favorecer a sustentabilidade em serviços de alimentação coletiva (EDWARDS, 2012; JONES, 2019). Sendo assim, é fundamental que se reúna a literatura relacionada ao uso de estratégias de alimentação baseadas em plantas em serviços de alimentação coletiva, com o intuito de demonstrar experiências e discuti-las.

4 OBJETIVO

Identificar estudos que utilizam estratégias para a implementação de iniciativas relacionadas à alimentação baseada em plantas em serviços de alimentação coletiva.

REFERÊNCIAS

EDWARDS, John S.A.. The foodservice industry: eating out is more than just a meal. **Food Quality And Preference**, [S.L.], v. 27, n. 2, p. 223-229, mar. 2013. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2012.02.003>.

FERRARI, Rossella. Writing narrative style literature reviews. **Medical Writing**, [S.L.], v. 24, n. 4, p. 230-235, dez. 2015. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1179/2047480615z.000000000329>.

FAO. The State of Food and Agriculture 2021: making agrifood systems more resilient to shocks and stresses. Roma: Fao, 2021. 182 p. <https://doi.org/10.4060/cb4476en>. Disponível em: <https://www.fao.org/3/cb4476en/cb4476en.pdf>. Acesso em: 22 mar. 2022.

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (comp.). História da alimentação. 10. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2020. 888 p.

GESTEIRO, Eva *et al.* Eating out of Home: influence on nutrition, health, and policies. **Nutrients**, [S.L.], v. 14, n. 6, p. 1265, 16 mar. 2022. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu14061265>.

HEMLER, Elena C; HU, Frank B. Plant-Based Diets for Personal, Population, and Planetary Health. **Advances In Nutrition**, [S.L.], v. 10, n. 4, p. 275-283, 1 nov. 2019. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/advances/nmy117>.

HOFMAN-BERGHOLM, Maria. A Transition towards a Food and Agricultural System That Includes Both Food Security and Planetary Health. **Foods**, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 12, 20 dez. 2022. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/foods12010012>.

HOPWOOD, Christopher J.; ROSENFELD, Daniel; CHEN, Sophia; BLEIDORN, Wiebke. An Investigation of Plant-based Dietary Motives Among Vegetarians and Omnivores. **Collabra: Psychology**, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 1-9, 2021. University of California Press. <http://dx.doi.org/10.1525/collabra.19010>.

JONES, Kristal; PFEIFER, Kimberly; CASTILLO, Gina. Trends in the Global Food System and Implications for Institutional Foodservice. **Institutions As Conscious Food Consumers**, [S.L.], p. 21-46, 2019. Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/b978-0-12-813617-1.00002-2>.

LARTEY, Anna; MEERMAN, Janice; WIJESINHA-BETTONI, Ramani. Why Food System Transformation Is Essential and How Nutrition Scientists Can Contribute. **Annals Of Nutrition And Metabolism**, [S.L.], v. 72, n. 3, p. 193-201, 2018. S. Karger AG. <http://dx.doi.org/10.1159/000487605>.

LIMA, Miguel; COSTA, Rui; LAMEIRAS, Jorge; BOTELHO, Goreti. ALIMENTAÇÃO À BASE DE PLANTAS: uma revisão narrativa. **Acta Portuguesa de Nutrição**, [S.L.], v. 26, p. 46-52, 30 set. 2021. Portuguese Association of Nutritionists. <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2021.2607>.

MARTINELLI, Suellen Secchi; CAVALLI, Suzi Barletto. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 24, n. 11, p. 4251-4262, nov. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320182411.30572017>.

MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, Miguel A; SÁNCHEZ-TAINTA, Ana; CORELLA, Dolores; SALAS-SALVADÓ, Jordi; ROS, Emilio; ARÓS, Fernando; GÓMEZ-GRACIA, Enrique; FIOL, Miquel; LAMUELA-RAVENTÓS, Rosa M; SCHRÖDER, Helmut. A provegetarian food pattern and reduction in total mortality in the Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) study. **The American Journal Of Clinical Nutrition**, [S.L.], v. 100, n. 1, p. 320-328, 28 maio 2014. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.3945/ajcn.113.071431>.

NELSON, Miriam e; HAMM, Michael W; HU, Frank B; A ABRAMS, Steven; GRIFFIN, Timothy s. Alignment of Healthy Dietary Patterns and Environmental Sustainability: a systematic review. **Advances In Nutrition**, [S.L.], v. 7, n. 6, p. 1005-1025, nov. 2016. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.3945/an.116.012567>.

SALDIVAR, Brittany; AL-TURK, Bashar; BROWN, Michelle; AGGARWAL, Monica. Successful Incorporation of a Plant-Based Menu Into a Large Academic Hospital. **American Journal Of Lifestyle Medicine**, [S.L.], p. 155982762110487, 18 out. 2021. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/15598276211048788>.

SATIJA, Ambika; BHUPATHIRAJU, Shilpa N.; SPIEGELMAN, Donna; CHIUVE, Stephanie E.; MANSON, Joann E.; WILLETT, Walter; REXRODE, Kathryn M.; RIMM, Eric B.; HU, Frank B.. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. **Journal Of The American College Of Cardiology**, [S.L.], v. 70, n. 4, p. 411-422, jul. 2017. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jacc.2017.05.047>.

SATIJA, Ambika; HU, Frank B.. Plant-based diets and cardiovascular health. **Trends In Cardiovascular Medicine**, [S.L.], v. 28, n. 7, p. 437-441, out. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tcm.2018.02.004>.

SWINBURN, Boyd A; KRAAK, Vivica I; ALLENDER, Steven; ATKINS, Vincent J; BAKER, Phillip I; BOGARD, Jessica R; BRINSDEN, Hannah; CALVILLO, Alejandro; SCHUTTER, Olivier de; DEVARAJAN, Raji. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: the lancet commission report. **The Lancet**, [S.L.], v. 393, n. 10173, p. 791-846, fev. 2019. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)32822-8](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(18)32822-8).

UNITED NATIONS. Department Of Economic And Social Affairs. Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development. the 2030 Agenda for Sustainable Development. 2015. Disponível em: <https://sdgs.un.org/2030agenda>. Acesso em: 22 mar. 2022.

WILLETT, Walter *et al.* Food in the Anthropocene: the EAT - Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. **The Lancet**, [s. l.], v. 393, n. 92, p. 447-492, fev. 2019. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4).