



PRINCIPAIS DESAFIOS DA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

ANA PAULA DO NASCIMENTO

INTRODUÇÃO: A alimentação é a base da sobrevivência da humanidade, estando relacionada não somente a fatores nutricionais, como também sociais, culturais e religiosas. Com isto, o vegetarianismo, movimento político e social, busca diversas discussões acerca da preservação da vida dos animais, prevenção da exploração indevida de recursos naturais e princípios éticos e morais relacionados. Este movimento vem tomando dimensionamento nos últimos anos e busca hábitos que excluem o consumo de carne. **OBJETIVO:** Apontar os principais desafios gerados a partir das escolhas que dizem respeito a hábitos alimentares vegetarianos. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Realizou-se uma análise de artigos científicos publicados e disponibilizados por completo em língua portuguesa, nos últimos 07 anos, abordando a temática voltada aos desafios de indivíduos que aderiram à alimentação vegetariana. **RESULTADO:** As preferências alimentares, gostos particulares, estão associadas ao estilo de vida e princípios de cada indivíduo que buscam aproximar, daquilo que consideram como ético, adquirindo padrões alimentares que se aproximam dos seus objetivos, sendo o caso da população vegetariana. Estes por sua vez, estão sujeitos a julgamentos e a incompreensão de boa parte da sociedade, cujos costumes e crenças estão ligados ao consumo de carne, dificultando a adesão e aceitação. Outro entrave pontuado na literatura é a compreensão que o vegetarianismo seja elitista, com baixa adesão da população economicamente desfavorecida, uma vez que 73% da população vegetariana tem renda entre três a dez salários, estando relacionada a melhores níveis de escolaridades e ao acesso a informação. Ainda neste contexto, foi ressaltada a relação da sociabilidade como desafio da adesão a tal hábito alimentar, principalmente no ambiente familiar, frente a costumes e culturas já existentes. Mais um ponto é a dificuldade de acesso a produtos de qualidade e a opções de cardápios ofertados em restaurantes, uma vez que a sociedade é carnívora, e quando ofertam, associam alimentação vegetariana a saladas. **CONCLUSÃO:** Esses desafios, procedem ao entendimento a respeito da nutrição e sua relação social, cultural e psicológica, uma vez que escolhas quanto ao que se come, são julgadas e incompreendidas. Nutrir-se, vai além do prato.

Palavras-chave: Vegetarianismo, Alimentação, Desafios, Sociedade, Princípios.