



DIETAS VEGANAS E TECNOLOGIA: ANÁLISE NUTRICIONAL DE PLANO ALIMENTAR CRIADO PELA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

LARISSA FERNANDES GONÇALVES RUIZ

Introdução: A dieta vegana tem ganhado destaque mundial devido à preocupação com a sustentabilidade ambiental, o bem-estar animal e os benefícios à saúde. Com o aumento de adeptos, cresce a demanda por estratégias práticas e acessíveis para a elaboração de cardápios que atendam às necessidades nutricionais respeitando os princípios do veganismo. Paralelamente, o avanço da tecnologia, especialmente da Inteligência Artificial (IA), trouxe ferramentas inovadoras capazes de transformar informações e serviços. Entre essas inovações, o Chat Generative Pre-trained Transformer (ChatGPT) se destaca como uma solução rápida e acessível para a criação de dietas personalizadas, gerando planos alimentares a partir de dados fornecidos pelo usuário. Esse cenário representa uma convergência interessante entre alimentação consciente e tecnologia emergente, mas também exige um olhar atento às suas vantagens e limitações.

Objetivo: Avaliar o uso da IA no cuidado nutricional por meio de uma análise da composição nutricional de uma dieta vegana desenvolvida pelo ChatGPT. **Métodos:** O estudo descritivo quantitativo analisou uma dieta vegana criada pelo ChatGPT em janeiro de 2025. As etapas envolveram: (1) identificação dos parâmetros para elaboração da dieta; (2) definição do indivíduo de referência (mulher entre 25 e 30 anos, faixa etária com maior adesão ao veganismo); (3) inserção das características no ChatGPT; e (4) análise da composição nutricional com o software Easy Health, avaliando micronutrientes e seguindo as Dietary Reference Intakes (DRIs). **Resultados:** A dieta apresentou adequação apenas para Vitamina A (735% da DRI) e C (144% da DRI). A maioria dos micronutrientes teve valores insuficientes ou ausentes: B1 (55%), B2 (25%), B3 (11%), B6 (66%), B9 (79%), E (28%), além da ausência de B12 e D (0%). Minerais como cálcio (29%), ferro (48%), zinco (40%), magnésio (54%) e potássio (37%) também apresentaram deficiência, destacando lacunas nutricionais que podem prejudicar a saúde a longo prazo.

Conclusão: A dieta gerada pela IA apresentou inadequações nutricionais significativas, representando riscos, especialmente em dietas restritivas como a vegana. Portanto, a atuação do nutricionista é fundamental para garantir a segurança alimentar no planejamento dietético. Estudos futuros são indispensáveis para analisar os possíveis riscos e explorar o uso da IA como uma ferramenta complementar na nutrição.

Palavras-chave: **INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL; DIETA; VEGANISMO**