

Cansei de explorar animais! Mas o que devo comer?

Para uma alimentação ideal é necessário basicamente: 1/2 do prato preenchido por verduras e legumes, 1/4 por boas fontes de carboidrato (arroz, milho, trigo..) e 1/4 com leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico...), principais fontes vegetais de proteína.

1) Proteínas: São compostas por aminoácidos e não existe nenhum aminoácido essencial necessário ao organismo humano que não seja encontrado em abundância nos alimentos do reino vegetal. Apesar da quantidade encontrada em alimentos de origem vegetal ser menor do que nos de origem animal, tal quantidade **já supre** as necessidades do organismo humano. Como nosso organismo **NÃO** estoca proteína, todo excesso ingerido se transforma em carboidratos e gordura, além de possuir pouco ou nenhum carboidrato e nada de fibras. **Já as proteínas vegetais, como as presentes nas leguminosas, possuem boa quantidade de fibras e diversos micronutrientes (como vitaminas e sais minerais) com baixo teor de gordura e substituem satisfatoriamente o consumo de carne.**

2) Ferro: Estudos apontam que a deficiência de ferro é um mal que pode afetar igualmente vegetarianos e não-vegetarianos. Tal deficiência tem como sintomas o cansaço, fraqueza, tontura, queda de cabelo e fraqueza das unhas e pode levar a anemia. A carne é uma fonte de ferro, mas não é a única nem a maior. **Folhas verdes escuras, como couve, espinafre e agrião, ou as leguminosas são fontes maiores de ferro.**

3) Cálcio: É um nutriente indispensável para várias funções do nosso organismo, principalmente a mineralização dos ossos e dentes. Muitos acreditam que só leite e seus derivados podem suprir essa necessidade, mas existem fontes vegetais eficientes nessa função, como **as folhas escuras e sementes**. O gergelim, por exemplo, é uma fonte de cálcio maior do que o leite, além de ser a maior fonte de zinco, responsável por uma melhor absorção das proteínas.

4) Carboidratos: São nutrientes responsáveis pela energia do nosso corpo. Eles nutrem as células do sistema nervoso central. Quando não ingerimos carboidratos suficientes, nosso organismo começa a utilizar nossas proteínas como fonte de energia, causando perda de massa muscular e outros problemas de funcionamento.

* O presente material não tem a pretensão de abordar todos os assuntos relacionados à alimentação. Consulte seu nutricionista para que uma dieta adequada às suas necessidades calóricas.

Você sabia?

- Para que o ferro seja absorvido de maneira mais eficiente, é necessária a ingestão de alimentos ricos em vitamina C, como as frutas cítricas.

- Para evitar gases e eliminar os antinutrientes, como fitatos, é necessário deixar as leguminosas de molho por, no mínimo, 8 horas.

NÚCLEO DE INCLUSÃO SOCIAL - NIS

Curso de Extensão:
JUSTIÇA SOCIAL E DIREITOS
BÁSICOS: POR UMA PERSPECTIVA
MAIS INCLUSIVA

E AS PROTEÍNAS?

POR UMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL E SEM CRUELDADE

POR MARIANA SCHITTINO E
RAQUEL MENEZES

RIO DE JANEIRO

2017

O presente material tem por objetivo apresentar alguns fatos sobre a alimentação vegetariana. A escolha do título surgiu a partir da nossa própria experiência: sempre que falamos que não comemos carne, as perguntas são sempre as mesmas. "Mas e as proteínas? E o ferro? Nem peixe?"

A alimentação é um ato político. Todos os animais são vistos, aos olhos do sistema, como objetos. Mas acreditamos que pode ser diferente. Aqui elencamos os principais motivos:

Ética Animal

- Seres sencientes: os animais que consumimos tem capacidade de sentir prazer, de sofrer, de estabelecer relações, de ter experiências positivas e negativas, **tudo de forma consciente**, e não como uma mera reação a um estímulo. Os espaços onde são criados **mais de 90%** dos animais “de produção”, as **granjas industriais**, são sistemas de confinamento intensivo que pensam os animais como simples **peças de uma linha de montagem**, semelhante às fabricas. Nessa lógica, esses animais **são impedidos de pastar, de mudar de posição, de deitar ou se coçar. Eles não veem a luz do dia, não respiram ar fresco e não podem ter contato social com outros da sua espécie.**

- Mais de 10 mil animais terrestres são abatidos por minuto no Brasil e estima-se que **70 bilhões de animais terrestres** sejam abatidos por ano em todo mundo;

- Hoje, o “frango de corte” atinge o peso de 2kg, considerado satisfatório, **em 40 dias, 1/3 do tempo que se levava há décadas atrás.** Esse estágio do animal é considerado ainda infantil. Esse crescimento acelerado é possibilitado por uma combinação de seleção genética e melhoramento de ração e medicamentos, porém, veio

acompanhado de uma alta incidência de doenças, dores, deformidade esquelética e dificuldade de mobilidade, uma vez que o crescimento do esqueleto não acompanha o ritmo de crescimento do corpo. A situação das galinhas poedeiras (usadas para produção de ovos) também não é nada boa. No Brasil há aproximadamente 100 milhões delas e mais de **90% vivem nas chamadas “gaiolas em bateria”**, que são empilhadas umas em cima das outras e cujo espaço para cada galinha passar a vida inteira é menor que uma folha de papel A4. Essas galinhas costumam viver por 2 anos, quando a produtividade ovos começa a cair e mantê-la viva não vale mais a pena para a indústria.

- As vacas leiteiras, que poderiam chegar a viver **mais de 20 anos, não passam de 5 ou 6**, devido às complicações geradas pela maximização da produção de leite através de seleção genética. As vacas são frequentemente submetidas à inseminação artificial, pois necessitam estar sempre produzindo leite. Quando o bezerro nasce, **ele é logo separado à força para não consumir o leite da própria mãe**, gerando desespero e frustração extrema nesta, que continua emitindo sons durante dias em busca da cria roubada. **Já os filhotes geralmente são abatidos como “carne de vitela”.**

Ética Ambiental

Desmatamento x biodiversidade em perigo:

A criação de animais para consumo acentua os problemas gerados pela exploração de grande extensão de terra e de água, responsável por destruir diversos habitats, alterar os solos e intensificar o processo de erosão, contaminar a terra e extinguir a biodiversidade presente na natureza. O desaparecimento de espécies trará consequências imprevisíveis aos biomas, pois muitas dessas têm papel importantíssimo no

funcionamento dos ecossistemas.

- Quase 30% das áreas terrestres do globo são usadas como pastagem, o equivalente ao continente africano; 1/3 de todas as terras aráveis se destina ao cultivo de grãos para alimentar animais criados para consumo – ou seja, usamos quase metade das terras não cobertas por gelo no planeta (75% das áreas agrícolas) para pastagem ou produção de ração.

- A pecuária hoje ocupa quase 1/3 do território brasileiro, sendo responsável pela destruição de milhões de hectares de vegetação nativa. Na Amazônia, **70% da área desmatada é usada como pasto**, e grande parte do restante é ocupada para produzir ração. Já na Mata Atlântica hoje só restam 8% da floresta original, sendo a abertura de pastos para o gado leiteiro uma grande responsável por essa extinção. Além disso, estima-se que pelo menos **70% das emissões de gases de efeito estufa** estão relacionadas ao desmatamento e à pecuária, sendo 15,4% referente apenas ao gás metano emitido pelo gado.

- No Brasil para cada quilo de camarão pescado são descartados cerca de 10kg de organismos capturados acidentalmente.

A questão da escassez e a da poluição da água:

- 800 milhões de pessoas não tem acesso à água limpa e mais de 2 bilhões vivem em regiões que sofrem escassez pelo menos um mês por ano. Enquanto isso, **o setor agropecuário é responsável por mais de 90% do consumo global de água.** Por exemplo: para 1kg de carne é gasto 20 vezes mais água do que na produção de 1kg de alimento vegetal. A água gasta apenas nos procedimentos de abate do animal equivale ao gasto anual de uma cidade de 3 milhões de habitantes.