

# SOFTWARE DE CONTROLE NUTRICIONAL PARA VEGETARIANOS

Whatilla Danielle Alves Malaquias<sup>1</sup>, Adriano Ferraz da Costa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente do curso de Sistemas de Informação, whatilladanielle@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Sistemas de Informação, adrianoferraz\_aia@hotmail.com

**RESUMO:** Um fator muito importante para a evolução do ser humano foi a alimentação. Qualquer tipo de alimentação deve ser acompanhada com muita atenção e com a alimentação vegetariana não é diferente. O vegetarianismo é o tipo de alimentação que não inclui derivados animais, e que apesar de muitos falarem que esse tipo de alimentação é insuficiente já foi comprovado que ela pode fornecer todos os nutrientes necessários para se manter saudável. As dietas vegetarianas fornecem a mesma quantidade de nutrientes ou mais, com a vantagem de conter menos gordura.

**PALAVRAS-CHAVE:** vegetarianismo, alimentação, nutrientes.

## MATERIAL E MÉTODOS

Para que haja sucesso no desenvolvimento do sistema, foi desenvolvida a pesquisa teórica, a fim de obter informações com bases em pesquisas de grandes instituições e organizações, responsáveis pelos assuntos abordados no trabalho. Para o desenvolvimento do sistema será necessário o uso de um software específico e outros softwares para facilitar o desenvolvimento.

A linguagem utilizada para o desenvolvimento deste trabalho será Java SE. É uma linguagem orientada a objetos, independente de plataforma e segura, e é considerada mais fácil de ser aprendida do que outras linguagens. O banco de dados utilizado será o Firebird, que é grátis e de fácil manipulação. Para o gerenciamento do banco será utilizado o IBExpert, que oferece uma versão grátis, com recursos limitados. O JUDE ferramenta grátis para UML mais utilizada e poderosa atualmente, será utilizada para a modelagem dos diagramas. O iReport utilizado para a formulação dos relatórios. O Case Studio é a ferramenta utilizada para a modelagem do banco de dados.

A alimentação é um fator muito importante nas nossas vidas, a partir do momento que ela não é completa, causa e agrava diversas doenças. Todo tipo de alimentação deve ser vista com muita atenção e a alimentação vegetariana não é diferente. As pessoas que adotam o vegetarianismo devem conhecer os alimentos e suas propriedades, já que muitas delas são encontradas principalmente na carne e derivados animais.

O vegetarianismo tem raízes em países orientais, mas no último século ganhou as Américas. Ao longo do tempo, muitos adeptos vêm trazendo o vegetarianismo ao conhecimento das pessoas. Desde então tem se tornado o estilo de vida de diversas pessoas, porém ainda é visto com maus olhos por profissionais e por pessoas em muitas partes do mundo.

Algumas pessoas não se tornam vegetarianas por medo de não conseguirem absorver

todos os nutrientes, porém diversas pesquisas comprovam que onívoros conseguem absorver as mesmas quantidades de nutrientes ou mais, com a vantagem de absorverem menos calorias.

Todas as dietas devem ser cuidadosamente planejadas e os alimentos bem escolhidos. Os alimentos bem combinados podem oferecer muito mais nutrientes, e serem absorvidos com muito mais facilidade.

São usados vários métodos para produzir dietas, mas serão utilizadas neste projeto as DRI (*Dietary Reference Intakes*), nas quais todas as diretrizes são baseadas em valores de ingestão de nutrientes, com objetivo de prevenir carências nutricionais, doenças crônicas, não-transmissíveis e os riscos de toxicidade. Os valores de DRI são propostos para indivíduos saudáveis, e não para doentes.

Desde o aparecimento do homem a alimentação baseada em carne animal existe, porém só quando a necessidade de se firmar em único lugar e abandonar a vida nômade viraram prioridade, é que a alimentação carnívora tornou-se tão importante. E trouxe consigo grandes implicações à vida do homem. Começaram a surgir pequenos grupos, que se organizavam para atrair suas presas, capturá-las, e levar para o ambiente onde se fixavam para os demais companheiros poderem se alimentar.

[...]a caça de animais de grande porte foi o principal fator da nossa organização social complexa, pois tivemos que nos organizar de forma sofisticada em grupos para podermos estar aptos a enfrentar animais mais fortes e melhor defendidos pela natureza do que nós. (Em:< <http://www.alimentacaoecultura.com.br/Areas2.asp?Area=ARQ&IdRegistro=94>> Acesso em: 15 de março 2011).

Por outro lado a alimentação vegetariana perdeu seu espaço ao longo das épocas, sendo seguida por poucas civilizações, uns dos poucos exemplos são de alguns grupos religiosos egípcios há cerca de 3200 a.C, que não comiam carne por acreditarem que uma dieta vegetariana era uma forma de se reencarnar.

A prática do vegetarianismo tem as suas raízes nas civilizações antigas da Índia e da Grécia. Impulsionado por crenças religiosas e filosóficas, os primeiros grupos de vegetarianos não consumiam carne porque defendiam a não-violência contra os animais. (Em:< [http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2509&Itemid=96](http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com_content&task=view&id=2509&Itemid=96)>. Acesso em: 15 de março 2011).

O filósofo romano Platão e o matemático grego Pitágoras, eram adeptos do vegetarianismo e por isso até o ano de 1800 os vegetarianos eram intitulados ‘pitagóricos’.

O primeiro vegetariano moderno proeminente foi o filósofo grego Pitágoras que viveu no final do século VI a.C. A dieta pitagórica passou a ser sinônimo de abstenção de todos os tipos de carne. (CAMPOS, Shirley de. Em:<

Já na Idade Média com a adoção do Cristianismo pelo Império Romano, cereais e vegetais eram usados para alimentação dos animais, a carne tornou-se artigo de luxo e status social; aqueles que defendiam a dieta vegetal era visto como fanático e muitas vezes era perseguido. No renascimento o vegetarianismo volta à tona, defendido por Leonardo da Vinci e outros renascentistas.

A época renascentista trouxe o vegetarianismo de volta à Europa onde as razões por de trás desta filosofia de vida eram já extremamente éticas. Razões e motivações defendidas por Leonardo da Vinci e Thomas Tryon[...]. (Em: <<http://www.alimentacaoecultura.com.br/Areas2.asp?Area=ARQ&IdRegistro=94>> Acesso em: 15 março 2011).

No ocidente a cultura vegetariana muitas vezes foi associada aos hippies, e só se popularizou de fato a partir da década de 60.

Segundo Slywitch (2010) Vegetarianismo do ponto de vista nutricional é a alimentação que se restringe ao consumo de vegetais e cereais, excluindo da dieta carne e derivados animais. O vegetariano é aquele que não se alimenta de nada que fuja, demonstre reação de fuga ou sofrimento quando está vivo, faz barulho ou se alimente com a boca.

Existem diferentes formas de vegetarianismo, uma delas é o ovolactovegetariano, no qual os adeptos consomem ovos, leite e seus derivados. Os lactovegetarianos, não consomem carne, mas consomem leite e derivados. Existem ainda os ovo-vegetarianos que não consomem carne, mas consomem ovos e seus derivados. Os vegetarianos “verdadeiros”, vegetarianos ou veganos não consomem carne e nenhum derivado animal, incluindo vestuários e outros. Há ainda os semivegetarianos que usam e consomem carne moderadamente, menos de 3(três) vezes por semana.

Segundo Slywitch (2010), o primeiro guia alimentar da historia foi publicado pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos da América em 1916. Nessa época, eram conhecidos apenas 13 nutrientes (seis minerais, quatro aminoácidos e três vitaminas). Na época da Segunda Guerra Mundial observou se que os norte-americanos apresentavam deficiências nutricionais. Criaram se então recomendações para o planejamento de uma dieta mais segura. Essas recomendações foram denominadas RDA (*Recommended Dietary Allowance*, ou Recomendação de Ingestão Dietética). Com o passar do tempo, esses valores de recomendações ganharam diversos usos. Ao passar dos anos foram feitas diversas alterações, até ser criado o DRI (*Dietary Reference Intakes*), nas quais todas as diretrizes são baseadas em valores de ingestão de nutrientes, com objetivo de prevenir carências nutricionais, doenças crônicas, não-transmissíveis e os riscos de toxicidade. Lembrando que os valores de DRI são propostos para indivíduos saudáveis, e não para doentes. Os valores utilizados neste trabalho serão baseados nas DRI.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao final do desenvolvimento o sistema deverá apresentar ao usuário, a listagem de alimentos e toda a sua composição nutricional e as melhores combinações entre eles. O software servirá como apoio ao usuário que pretenda ter maior conhecimento dos alimentos e suas propriedades, afim de que o mesmo possa tirar maior proveito em suas refeições, consumindo as quantidades de cada alimento de acordo com a necessidade diária de nutrientes para um indivíduo, a qual é proposta pelas entidades de saúde.

O sistema visa oferecer aos vegetarianos maior conhecimento dos alimentos, para que eles possam adquirir mais experiência e criar maiores possibilidades de alimentação, no intuito reduzir os danos que a má alimentação pode causar. Espera-se que o usuário possa interagir com o software, selecionando os alimentos e verificando outros alimentos que tem propriedades que se encaixam melhor.

## CONCLUSÕES

O estudo foi regido através de pesquisas em livros e internet com a finalidade de proporcionar aos usuários do sistema maior segurança das informações. Foi utilizada a revisão literária em obras que abordam os temas: alimentação vegetariana e a alimentação não-vegetariana.

O software proporcionará um amplo conhecimento ao usuário que tenha intuito de conhecer os alimentos e suas propriedades, suas melhores combinações, etc. Poderá se programar para consumir as quantidades necessárias de cada nutriente e poderá ficar mais ciente da sua alimentação.

## REFERENCIAS

SLYWITCH, Eric. **Alimentação sem carne: guia prático: o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana.** 1 ed. São Paulo: Alaúde Editorial, 2010.

CAMPOS, Shirley de. **Vegetarianos Históricos & Defensores do Vegetarianismo.** 2003. Disponível em <<http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias/7173>>. Acesso em 14/04/2011.

**Alimentação na Pré-História 2.** Disponível em <<http://www.alimentacaoecultura.com.br/Areas2.asp?Area=ARQ&IdRegistro=94>>. Acesso em: 15/03/2011.

**Os primeiros vegetarianos: como tudo começou!** Disponível em <[http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2509&Itemid=96](http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com_content&task=view&id=2509&Itemid=96)>. Acesso em: 15/03/2011.

COUCEIRO, Patricia; SLYWITCH, Eric; LENZ, Franciele. **Padrão alimentar da dieta vegetariana.** 2008. Disponível em <<http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/518->

v6n3aRW518portp365-73.pdf>. Acesso em 08abr. 2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 236p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em <  
[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf)>. Acesso em 08abr. 2011.