



PERCEPÇÃO DOS USUÁRIOS SOBRE AS PREPARAÇÕES PROTEICAS DE ORIGEM ANIMAL E VEGETAL EM RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS

USER PERCEPTIONS OF ANIMAL AND PLANT-BASED PROTEIN OPTIONS IN UNIVERSITY DINING HALLS

Martine Elisabeth Kienzle Hagen - Mestre em Ciências Biológicas – Bioquímica e Doutora em Ciências Biológicas – Fisiologia, Professora Titular do Departamento de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Rua Ramiro Barcelos, 2400, CEP 90.035-003, Porto Alegre, Rio Grande do Sul – Brasil. E-mail: martine.hagen@ufrgs.br ORCID: 0000-0002-3838-3866

Luciana Dias de Oliveira - Mestre em Pediatria e Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente, Professora Associada do Departamento de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Rua Ramiro Barcelos, 2400, CEP 90.035-003, Porto Alegre, Rio Grande do Sul – Brasil. E-mail: diasluciana73@gmail.com ORCID: 0000-0002-3438-0668

Anelise Silva da Silva - Mestre em Nutrição Programa de Pós Graduação Alimentação, Nutrição e Saúde, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Nutricionista Food leve Refeições Coletivas, Rua Ramiro Barcelos, 2574, CEP 90.035-003, Porto Alegre, Rio Grande do Sul – Brasil. E-mail: anelisess.nutricionista@gmail.com ORCID: 0000-0002-7309-0583

Giovanna Rodrigues Cruz - Acadêmica de Graduação do Curso de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Rua Ramiro Barcelos, 2400, CEP 90035-003, Porto Alegre, Rio Grande do Sul – Brasil. E-mail: giovannarodrigues3592@gmail.com ORCID: 0009-0000-9833-4890

Renata dos Santos Arrojo - Acadêmica de Graduação do Curso de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Rua Ramiro Barcelos, 2400, CEP 90035-003, Porto Alegre, Rio Grande do Sul – Brasil. E-mail: arrojudossantos@gmail.com ORCID: 0009-0002-2217-9964

RESUMO

Este artigo é um relato de experiência do Estágio Obrigatório do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), realizado nos restaurantes universitários (RUS), vinculado ao projeto de extensão "Sustentabilidade na Produção de Alimentos e Refeições", cadastrado no sistema de Extensão da UFRGS sob número 48.077. A pesquisa de satisfação dos usuários dos RUS em relação às preparações com proteína animal e vegetal oferecidas no cardápio foi realizada através de um questionário *on-line*. O público-alvo foram os usuários (estudantes, professores e funcionários) da UFRGS que frequentam os RUS. A hipótese do estudo foi que haveria mais vegetarianos ou veganos entre os usuários dos RUS do campus da Saúde e do Vale. O objetivo foi analisar o perfil alimentar dos comensais por campus, verificar a percepção em relação às preparações com proteína animal e vegetal do cardápio, ao longo de uma semana, avaliar a perspectiva de equivalência entre aparência, textura e sabor dessas opções e oportunizar um espaço para comentários. Os resultados corroboraram as hipóteses relacionadas ao perfil alimentar, à baixa aceitabilidade de determinadas preparações de proteína animal e ao aumento do consumo de preparações com proteínas vegetais por parte de usuários onívoros.

em dias em que o cardápio ofertava preparações com proteína animal de menor aceitação. Os questionamentos surgiram devido às manifestações, por parte dos comensais, de insatisfação com as preparações proteicas oferecidas. Os resultados demonstraram que são necessárias pesquisas frequentes de satisfação, buscando compreender as lacunas, a fim de melhorar as opções alimentares oferecidas.

Palavras-chave: alimentação, políticas públicas, educação superior, assistência estudantil, restaurante universitário.

ABSTRACT

This article reports on the activities carried out during the Mandatory Internship of the Nutrition Program at the Federal University of Rio Grande do Sul (UFRGS). The internship took place in the university restaurants (URs) and was conducted in conjunction with the extension project Sustainability in Food and Meal Production, registered in the UFRGS Extension System under number 48.077. A satisfaction survey regarding the preparations containing animal and plant-based proteins offered on the UR menus was administered through an on-line questionnaire. The target population consisted of UFRGS students, faculty, and staff who regularly use the URs. The study hypothesized that a higher proportion of vegetarian or vegan users would be found in the URs located on the Health and Vale campuses. The study aimed to: (1) characterize the dietary profile of UR users by campus; (2) assess their perceptions of the protein-based dishes offered; (3) evaluate the perceived equivalence between animal and plant-based preparations in terms of sensory attributes; and (4) provide space for optional comments and suggestions. The results supported the hypotheses concerning dietary profiles, identified low acceptability of certain animal protein preparations, and demonstrated increased consumption of plant-based protein dishes by omnivorous users on days when less accepted animal protein options were offered. The questions emerged in response to expressions of dissatisfaction from diners concerning the protein preparations offered. The findings indicated the need for regular satisfaction assessments in order to identify existing gaps and enhance the quality and diversity of the food options provided.

Keywords: feeding, public policies; higher education; student assistance; university restaurant.

INTRODUÇÃO

Os restaurantes universitários (RUs) exercem um papel fundamental na promoção da segurança alimentar e nutricional no ambiente acadêmico, especialmente entre estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Além de garantirem o acesso a refeições nutricionalmente equilibradas, esses espaços também refletem a diversidade cultural e os hábitos alimentares da comunidade universitária (Sousa; Soares, 2024).

Ao avaliar qualitativamente preparações em cardápios oferecidos em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) de universidades, é possível verificar que carnes gordurosas têm maior aceitação do público, resultando em maior utilização dessas preparações (Barrozo; Mendonça, 2015). Porém, a necessidade de melhoria no cardápio para uma alimentação de boa qualidade e mais sustentável é fundamental no ambiente acadêmico (Morte, Lira e Fonseca, 2021).

Nos últimos anos, observa-se um aumento no interesse por práticas alimentares alternativas,

como o vegetarianismo e o veganismo, impulsionado por fatores éticos, ambientais, culturais e de saúde (Cabral, 2022). Diante desse cenário, torna-se relevante compreender o perfil alimentar dos estudantes que frequentam os RUS, suas preferências por opções de preparações proteicas e as possíveis lacunas entre a oferta do cardápio e as demandas alimentares dos usuários.

Este estudo busca contribuir com a reflexão sobre as práticas alimentares no contexto universitário, subsidiando ações extensionistas e políticas institucionais que promovam uma alimentação mais inclusiva, sustentável e alinhada às necessidades dos estudantes.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de caráter descritivo, com abordagem quantitativa, desenvolvido no contexto dos Restaurantes Universitários (RUS) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). A população-alvo foi composta por estudantes, professores e funcionários que são usuários dos RUS. A hipótese do estudo foi que haveria mais vegetarianos ou veganos entre os usuários dos RUS do campus da Saúde e do Vale, pois é onde se concentra maior número de cursos da área da saúde, bem como o campus onde se localiza o curso de Biologia, pois esse padrão alimentar é frequentemente associado a uma dieta saudável e à empatia pelos animais.

Os resultados foram obtidos por meio de uma pesquisa de satisfação aplicada em todas as unidades dos RUS da UFRGS. O acesso ao questionário on-line aconteceu por meio de um *QR Code* entregue, individualmente, aos alunos no momento do *check-in* nos RUS, a fim de garantir maior alcance e adesão. O instrumento utilizado foi o *Google Forms* onde foram incluídas questões fechadas obrigatórias sobre o perfil alimentar dos participantes, como hábitos alimentares, prática ou não do vegetarianismo/veganismo, e preferências por diferentes fontes de proteína (animal ou vegetal). Junto a isso, o questionário incluía uma questão final aberta, não obrigatória, para sugestões de melhorias envolvendo a alimentação ofertada pela instituição.

Os dados obtidos com o preenchimento do questionário foram automaticamente transportados ao Programa *Microsoft Excel* (2013), foram realizadas análises descritivas das variáveis quantitativas e apresentadas as frequências absolutas (n) e relativas (%). A análise de conteúdo foi realizada com as respostas abertas, conforme Moraes, 1999. Posteriormente, os resultados foram encaminhados para a Divisão de Alimentação (DAL) da UFRGS, que é a responsável pela pesquisa de satisfação aplicada mensalmente em dias aleatórios e pela autorização dos cardápios promovidos pela empresa terceirizada que oferece as refeições. Este estudo está vinculado ao projeto de extensão denominado “Sustentabilidade na Produção de Alimentos e Refeições”, cadastrado no sistema de Extensão da UFRGS, sob Nº 48.077.

RESULTADOS

Os resultados obtidos mostraram que, dos 449 comensais das 6 unidades dos RUS, 80,1% aderem a um padrão alimentar onívoro, 2,4% vegano e 17,3% vegetariano.

Além dos resultados compilados de todos os campi, também foi levado em consideração, na análise uma perspectiva isolada, qual padrão alimentar os usuários adotam em cada unidade de restaurante universitário (Tabela 1).

Tabela 1: Resultados em porcentagem de acordo com cada campus e perfil alimentar dos usuários analisados.

CAMPUS	ONÍVOROS	VEGETARIANOS	VEGANOS	TOTAL DE RESPOSTAS
Centro	78,2%	20,2%	1,4%	69
Saúde	75,6%	21,6%	2,7%	111
Vale	74,4%	22,2%	3,3%	90
Agronomia	93,2%	8,4%	0,9%	106
ESEFID*	80,7%	15,7%	3,5%	57
Vale, Bloco IV	81,2%	12,5%	6,25%	16

*ESEFID - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Quando questionados sobre qual aspecto da proteína vegetal que precisa de melhorias, o tempero foi o mais mencionado, com 32,2% dos usuários. Em seguida, a textura foi o segundo maior aspecto considerado na melhoria da opção proteica vegetal, totalizando 30,2% dos participantes. Já os aspectos de variedade e aparência foram mencionados por 23,3% e 14,3% dos respondentes, respectivamente (Tabela 2).

Tabela 2: Distribuição percentual das opiniões dos usuários sobre o principal aspecto da proteína vegetal a ser melhorado (todos os campi).

CAMPUS	TOTAL DE RESPOSTAS
Tempero	32,2%
Textura	30,2%
Variedade	23,3%
Aparência	14,3%

Ainda nesse mesmo contexto, outra pergunta foi incluída no questionário abordando a opinião dos usuários sobre as opções de preparações com proteína vegetal, se equivalerem – ou não – às opções de proteína animal nos aspectos de aparência, textura e sabor. Constatou-se que 79,6% dos usuários consideraram que não se equivalem, enquanto 20,4% afirmaram que se equivalem. (Tabela 3).

Tabela 3: Distribuição percentual das opiniões dos usuários sobre a equivalência entre as opções de proteína, conforme aspectos listados anteriormente (aparência, textura e sabor).

PROTEÍNA VEGETAL E ANIMAL CONSIDERADAS EQUIVALENTES, CONFORME ASPECTOS DEFINIDOS	OPINIÃO DOS USUÁRIOS (EM PERCENTUAL TOTAL)
Sim, segundo a opinião do usuário	79,6%
Não, segundo a opinião do usuário	20,4%

Em relação às opções de preparações com proteínas animal e vegetal do cardápio vigente oferecido pela universidade, os usuários que consomem ambas fontes proteicas foram solicitados a indicar, ao longo de uma semana, qual era sua opção de preferência (Tabelas 4 a 8).

Tabela 4. Preferências entre as opções de preparações com proteína, animal ou vegetal, de acordo com o perfil alimentar dos usuários em uma segunda-feira.

PADRÃO ALIMENTAR	OPÇÃO ANIMAL	OPÇÃO VEGETAL
Opção 1	Lombo suíno à Califórnia	Soja à Califórnia
Onívoro	269	91
Vegetariano	6	70
Vegano	1	10

Tabela 5. Preferências entre as opções de preparações com proteína, animal ou vegetal, de acordo com o perfil alimentar dos usuários em uma terça-feira.

PADRÃO ALIMENTAR	OPÇÃO ANIMAL	OPÇÃO VEGETAL
Opção 2	Carne moída com molho	Bolinho de Ervilha
Onívoro	235	137
Vegetariano	4	87
Vegano	1	10

Tabela 6. Preferências entre as opções de preparações com proteína, animal ou vegetal, de acordo com o perfil alimentar dos usuários em uma quarta-feira.

PADRÃO ALIMENTAR	OPÇÃO ANIMAL	OPÇÃO VEGETAL
Opção 3	Filé de peixe empanado	Tabule de quinoa (tomate, pimentão, cenoura e milho)
Onívoro	271	92
Vegetariano	14	74
Vegano	1	10

Tabela 7: Preferências entre as opções de preparações com proteína, animal ou vegetal, de acordo com o perfil alimentar dos usuários em uma quinta-feira.

PADRÃO ALIMENTAR	OPÇÃO ANIMAL	OPÇÃO VEGETAL
Opção 4	Bife bovino gralhado	Bobó de grão de bico

Onívoro	283	94
Vegetariano	7	71
Vegano	0	11

Tabela 8: Preferências entre as opções de preparações com proteína, animal ou vegetal, de acordo com o perfil alimentar dos usuários em uma sexta-feira.

PADRÃO ALIMENTAR	OPÇÃO ANIMAL	OPÇÃO VEGETAL
Opção 5	Strogonoff de frango	Strogonoff de soja graúda
Onívoro	330	34
Vegetariano	10	67
Vegano	1	10

DISCUSSÃO

Algumas limitações metodológicas devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A aplicação do questionário foi realizada em apenas um dia e em um único turno, limitando assim o número de respostas. Além disso, observou-se uma discrepância significativa na adesão dos usuários entre os diferentes *campi*.

Outro ponto importante a se destacar sobre as limitações é que as perguntas referentes ao cardápio precisaram ser obrigatórias na ferramenta utilizada, o que levou à inclusão das respostas dos usuários veganos e vegetarianos, mesmo as questões sendo direcionadas para indivíduos onívoros. Essa limitação pode ter impactado às preferências alimentares reais dos usuários.

Além disso, a autopercepção do perfil alimentar dos usuários dos RUS pareceu ser divergente visto que os indivíduos que se consideraram veganos e vegetarianos declararam preferência por preparações proteicas de origem animal. Tal contradição sugere uma compreensão equivocada sobre os conceitos de vegetarianismo e veganismo.

Ademais, uma das hipóteses consideradas na construção da pesquisa de satisfação foi a de que alguns locais apresentariam um viés na adoção de determinados perfis alimentares em detrimento de outros. Em outras palavras, locais que concentram um maior número de cursos da área da saúde, bem como o campus onde se localiza o curso de Biologia, tenderiam a apresentar uma predominância de usuários vegetarianos e veganos, pois esse padrão alimentar é frequentemente associado a uma dieta saudável e à empatia pelos animais, o que se alinha aos valores comumente relacionados às áreas da saúde e da biologia. Essa hipótese foi confirmada pelos resultados, uma vez que o Campus do Vale, onde está localizado o curso de Biologia, apresentou o maior número de usuários que se autodeclararam vegetarianos (22,2%), seguido pelo Campus Saúde com 21,6%.

No contexto da dieta e saúde, diversos estudos indicam benefícios para a saúde ao seguir uma dieta vegetariana ou vegana (Dinu *et al.*, 2017; Salehin *et al.*, 2023; Wang *et al.*, 2023). Em uma revisão sistemática, foram analisados os efeitos das dietas vegetarianas e *plant-based* sobre o perfil lipídico, resistência à insulina e fatores de risco cardiovascular em adultos. Os

resultados indicaram uma associação positiva com a redução de importantes marcadores de risco cardiovascular, incluindo melhorias no índice de massa corporal (IMC), diminuição dos níveis de LDL-C e colesterol total, entre outros benefícios à saúde (Iervese *et al.*, 2022). No campus onde predominam estudantes de Medicina Veterinária, Agronomia e Zootecnia (cursos que mantêm contato direto com a produção de carne e gado) esperava-se uma maior prevalência de usuários onívoros. Essa hipótese também foi confirmada: das 106 respostas obtidas no Campus Agronomia, 93,2% dos participantes se autodeclararam onívoros.

Após o rastreamento dos padrões alimentares dos alunos, a pesquisa teve como objetivo aprofundar a análise sobre as opções de preparações proteicas, questionando o usuário: “*dentre essas duas opções, ambas presentes nos cardápios, qual você escolheria?*”. Essa questão surgiu a partir da observação de que, dependendo da opção de preparação de proteína animal, mesmo alunos que não seguem o vegetarianismo ou o veganismo optavam pela preparação de proteína vegetal. O impacto desse consumo desequilibrado reflete-se na produção das preparações, uma vez que os espaços físicos dos RUS e o número de funcionários são limitados. Assim, quando se oferece uma preparação de proteína animal com menor aceitação em conjunto com uma proteína vegetal bem aceita, é comum a necessidade de produzir um volume maior de preparações de proteína vegetal do que o inicialmente previsto, o que compromete o fluxo da produção. Contudo, essa argumentação, baseada apenas na observação por parte dos professores preceptores de estágio em Nutrição, nutricionistas, estagiários de Nutrição e funcionários dos RUS, não é suficiente para justificar alterações no cardápio. Diante disso, esta pesquisa de satisfação foi desenvolvida com o objetivo de verificar as preferências alimentares dos usuários em diferentes opções de preparações de proteína animal e vegetal. Foi observado que a opção de proteína animal “carne moída com molho” dividiu a aceitação de usuários onívoros, pois alguns preferiram a opção de proteína vegetal “bolinho de ervilha frito”. Nesse cenário, 137 usuários onívoros optaram pela opção vegetal, enquanto 235 escolheram a opção de preparação de proteína animal. Embora a diferença ainda seja importante e a opção de preparação de proteína animal tenha sido favorecida, em outros dias, como na oferta de estrogonofe de frango (preparação com alta aceitação entre os usuários), os dados mostraram 330 usuários onívoros optando pela preparação de proteína animal, contra apenas 34 optando pela proteína vegetal. Esse tipo de cardápio, estrogonofe de frango e estrogonofe de soja graúda, evidencia de forma mais clara as preferências dos usuários, sendo também o comportamento mais estável em dias com preparações de proteína animal bem aceitas. Esses dados reforçam que os usuários, mesmo não sendo vegetarianos, tendem a optar pela preparação de proteína vegetal quando a preparação de proteína animal não possui boa aceitação. Diante disso, esse resultado evidencia dois pontos importantes: algumas preparações, como a carne moída, deveriam ser repensadas e reavaliadas quanto à sua permanência no cardápio; além disso, deve-se evitar a oferta de preparações de proteína vegetal mais complexas, como o bolinho de ervilha que demanda mais trabalho, com a elaboração de uma massa, fritura e, em alguns casos, preparo de molho para acompanhamento, em dias em que há oferta de preparação de proteína animal com baixa aceitação.

Por fim, de maneira sucinta e direta, a pesquisa de satisfação questionou se os usuários, independentemente do perfil alimentar adotado por eles, consideravam as opções de preparações de proteína animal e vegetal equivalentes em termos de aparência, textura e sabor. Os resultados foram claros: 79,6% dos usuários consideraram que não são equivalentes, enquanto 20,4% afirmaram que sim. Esses dados demonstraram outro problema relacionado às preparações de proteínas vegetais oferecidas pelos RUS: elas não são tão atrativas quanto as preparações de proteína animal em aparência, textura e sabor. A aparência e a textura, por exemplo, muitas vezes são prejudicadas pelo uso de ingredientes com coloração menos atrativa, como grãos de

leguminosas que, após o cozimento, tornam-se excessivamente pastosos e com pouco contraste de texturas. Somado a isso, o sabor geralmente reflete uma falta de técnica ou conhecimento no preparo por parte dos manipuladores, que frequentemente tentam apenas reproduzir o processo aplicado às preparações de proteína animal. No entanto, preparações com proteína vegetal exigem um cuidado diferenciado: combinações específicas de temperos, atenção ao ponto de cocção e manejo adequado para uma apresentação mais atrativa são fundamentais para conquistar a aceitação dos comensais.

Alguns aspectos que demandam reavaliação incluem a adequação do cardápio, com a consulta aos usuários sobre a permanência de determinadas preparações e a inclusão de novas opções, além do enriquecimento do ambiente dos RUS com materiais voltados à temática da educação alimentar e nutricional. Exemplos disso incluem: orientações sobre combinações de preparações vegetais que forneçam aporte proteico adequado, receitas de preparações bem aceitas e sugestões para a montagem de um prato saudável.

Além dos aspectos estruturais e educativos levantados, a análise também revelou inconsistências no preenchimento dos formulários, que merecem consideração. Nesse sentido, outra nuance percebida na análise dos dados foi a divergência nas respostas de alguns usuários. Em certos formulários, por exemplo, o participante se auto declarava vegetariano ou vegano, mas, nas perguntas referentes ao cardápio, optava pela opção de preparação com proteína animal. Esse tipo de resposta gerou confusão durante a análise e pode ser explicado por um possível equívoco do usuário no momento do preenchimento e/ou na compreensão dos padrões alimentares definidos no questionário.

CONCLUSÃO

A pesquisa de satisfação revelou resultados abrangentes sobre diversas lacunas presentes na alimentação oferecida pelos RUS, especialmente no que diz respeito às opções de preparações com proteína, tanto animal quanto vegetal. Foi identificado que há mais usuários vegetarianos ou veganos nos RUS do campus da saúde e do Vale do que nos outros *campi* e que algumas opções de proteína vegetal são melhor aceitas por usuários onívoros do que a opção de proteína animal oferecida no mesmo dia.

As pesquisas de satisfação são fundamentais para acompanhar as preferências e a satisfação dos usuários dos RUS, a fim de propor alternativas que melhor atendam às necessidades e expectativas desse público.

REFERÊNCIAS

BARROZO, Ana Luiza Pereira; MENDONÇA, Karina Aragão Nobre. Análise qualitativa de preparações de cardápios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 13, n. 2, p. 87-92, jul./dez. 2015.

CABRAL, Carlos Henrique Maciel. **Vegetarianismo na UFPE : análise da comunidade acadêmica e da estrutura oferecida**. masterThesis. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/44861>>. Acesso em: 12 jul. 2025.

DINU, Monica *et al.* Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 57, n. 17, p. 3640–3649, 22 nov. 2017.

IERVESE, Camila Pereira *et al.* Efeitos da dieta vegetariana e plant-based na dislipidemia,

diabetes mellitus e risco cardiovascular em adultos. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 103, p. 646–660, 21 nov. 2022.

MORAES, Roque. Análise de conteúdo. **Revista Educação**, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999.

MORTE, E.; LIRA, C.; FONSECA, M. Avaliação qualitativa dos cardápios de um Restaurante Universitário. **Revista UNIVAP**, v. 27, n. 53, 2021. Disponível em: <https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/2555>. Acesso em: 10 dez. 2022.

SALEHIN, Salman *et al.* Plant Based Diet and Its Effect on Cardiovascular Disease. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 4, p. 3337, 14 fev. 2023.

SOUSA, Laiana Paula Severo de; SOARES, Maria Elias. Políticas de Permanência Estudantil no Ensino Superior: A Importância do Programa Restaurante Universitário. **SciELO Preprints**, 1 nov. 2024. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/10208>>. Acesso em: 12 jul. 2025.

WANG, Tian *et al.* Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. **European Heart Journal**, v. 44, n. 36, p. 3423–3439, 14 jul. 2023.

Data de recebimento: 25/09/2025

Data de aceite para publicação: 08/12/2025