

Texto I



https://scontent.fbhz2-1.fna.fbcdn.net/v/t1.0-9/37024732_2065659786841894_8400862078566400000_n.png?_nc_cat=0&oh=06a80301b81ca5490cbcd4f27c3a4a8d&oe=5BDC6523

Texto II

É importante saber que, ao excluirmos alimentos de origem animal, nosso organismo deixará de receber nutrientes como vitamina B12, cálcio, ferro e zinco. O cálcio é essencial na formação e manutenção de dentes e ossos; a vitamina B12 é utilizada na síntese de glóbulos vermelhos; o ferro é também um componente importantíssimo para os glóbulos vermelhos; e o zinco é fundamental para síntese de enzimas, formação de proteínas e divisão celular.

Para adotar o veganismo é necessário colher todas as informações possíveis, e não fazer uma mudança alimentar abrupta. Recomenda-se uma mudança gradativa, sob a orientação de um médico/nutricionista, substituindo e introduzindo os alimentos novos, aos poucos, de forma correta e bem equilibrada. Existem alternativas para suprir o consumo de todos os nutrientes, mas apenas profissionais podem indicar a maneira saudável de seguir essa alimentação.

<http://www.contioutra.com/pros-e-contras-da-dieta-vegana/>

Texto III

Argumentos favoráveis ao vegetarianismo:

- ✓ A dieta vegetariana diminui a ocorrência de muitas doenças, como enfartos do miocárdio, câncer e diabetes.
- ✓ Os casos de osteoporose em vegetarianos são reduzidos, pois, comparando-se aos carnívoros, os vegetarianos perdem menos cálcio pela urina.
- ✓ Do ponto de vista ético, a dieta vegetariana é a correta, pois é contra a matança e a exploração animal, que não se justificam racionalmente como uma verdadeira necessidade. Num mundo com abundância de outros alimentos, a matança e a exploração de animais para consumo humana não tem justificativa.
- ✓ Os vegetarianos têm uma alimentação mais variada, prezam e buscam conhecer os alimentos disponíveis, pois não ficam presos ao cardápio tradicional que gira em torno da carne.
- ✓ As funções intestinais são melhores nos vegetarianos pela ingestão das fibras vegetais.

<https://estilovegan.com.br/vegetarianismo-pros-e-contras/>

Texto IV

PRÉ-HISTÓRIA: A dieta do homem pré-histórico era 99% baseada em plantas e animais silvestres. Era uma dieta rica em nutrientes. (...)

REVOLUÇÃO AGRÍCOLA: A mudança na dieta pré-histórica veio com a revolução agrícola. (...) Há aproximadamente 10.000 anos, ocorreu uma mudança climática significativa na Terra e, com isso, alguns animais que faziam parte da alimentação do homem pré-histórico desapareceram, o que contribuiu para o desenvolvimento da agricultura, que passou a ser a principal atividade da sociedade. A nova dieta, por outro lado, ocasionou o surgimento de doenças como osteoporose e anemia.

EGITO ANTIGO: No período de 10.000 a 4.000 a.C., os egípcios já faziam associações entre alimentação e a condição de saúde das pessoas. Eles conheciam bem as ervas medicinais e passaram a conectar doenças com os alimentos que ingeriam.

REVOLUÇÃO INDUSTRIAL: Com a chegada das máquinas (...), surgiram novos métodos de conservar e processar alimentos. As pessoas passaram a consumir mais carne, pães, biscoitos e massas. (...) A farinha branca passou a ser refinada e ficou mais barata. Infelizmente, a felicidade de alguns ao ter comida na mesa não significava necessariamente qualidade. A farinha branca, uma vez industrializada, perde importantes fibras e nutrientes essenciais para uma dieta completa (...).

1950+: Na década de 50, as indústrias passaram a acrescentar produtos químicos em alimentos. Na época, existiam 2.500 aditivos artificiais diferentes – hoje (...), aproximadamente 3.850. Esse tipo de produto químico adicionado aos alimentos é regulamentado por lei. Contudo, ainda não se sabe os danos que os aditivos podem ter no organismo humano a longo prazo.

<http://atualizeme.com/edicao/alimentacao>, adaptado

PROPOSTA DE REDAÇÃO: A partir do material de apoio e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo sobre o tema: **Causas e consequências do veganismo e do vegetarianismo**. Apresente proposta de intervenção social que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de maneira coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.