

## **Keto Plants Based: Uma Nova Modalidade de Dieta Cetogênica<sup>1</sup>**

Raquel F. S. SOUZA<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, DF

### **RESUMO**

Diariamente surge uma vasta gama de dietas com diferentes aplicabilidades na prática clínica. Diante disso, um novo conceito foi criado dentro da dieta com baixo teor de carboidratos: a *Keto Plant Based*. É caracterizada pela união da dieta cetogênica e a dieta baseada em plantas, com o intuito de ampliar a ingestão de vegetais, garantindo assim o equilíbrio corporal, aliado a sustentabilidade ambiental.

**PALAVRAS-CHAVE:** dieta cetogênica; dieta vegetariana; healthy food.

A exposição constante às mídias sociais evidencia a busca pelo *shape* perfeito, acompanhado por um estilo de vida saudável ou alternativas ditas “milagrosas” para alcançar a este padrão estético imposto. Diante disso, dois padrões de dietas destacam-se: a dieta cetogênica e o vegetarianismo.

A dieta cetogênica, caracteriza-se por ser rica em lipídios, moderada em proteínas e pobre em carboidratos – não máximo 50 gramas/ dia (NORDLI JR, 1997; NORDLI, 2002; WHELESS, 2008), para que haja a utilização de corpos cetônicos como fonte energética pelo corpo. (SHILPA, MOHAN; 2018). Diversos benefícios vêm sendo vinculadas à dieta cetogênica, como perda de peso e controle do diabetes tipo 2. (TONY DAVID; DIVYANJALI; SAI KRISHNA; 2017). Todavia, existem desvantagens associadas à dieta cetogênica. Alguns dos efeitos adversos incluem câibras musculares, mau hálito, constipação, hipercolesterolemia, sonolência, perda de energia e até mesmo febre (PEREIRA *et al.*, 2010).

O vegetarianismo, segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (2018), “é a exclusão todos os tipos de carne, aves e peixes e seus derivados da alimentação, podendo

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 22 de JULHO de 2020

<sup>2</sup> Aluno do curso de pós graduação em Nutrição Esportiva e Funcional /, e-mail: [raquelf\\_desouza@hotmail.com](mailto:raquelf_desouza@hotmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

---

ou não utilizar laticínios ou ovos”. (SLYWITCH, 2018). É notório que quando equilibrada e bem planejada, este tipo de dieta pode prevenir diversas doenças crônicas e degenerativas. Apesar disso, alguns estudos apontam que podem favorecer o ganho de gordura corporal, desnutrição ou concomitantemente. Isso ocorre porque uma pessoa que não de carne pode consumir frituras, doces e bebidas açucaradas (CAMPBELL, 2016). Outro aspecto a se atentar é sobre a deficiência de alguns nutrientes, como: proteínas, cianocobalamina (B12), ferro, cálcio e vitamina D (BAENA, 2015).

Após o conhecimento apresentado acerca das dietas, e analisando os benefícios e adversidades de ambas, como seria possível aperfeiçoar o desempenho destas ao mesmo tempo em que os vegetarianos possam usufruir dos benefícios proporcionados pela dieta cetogênica? Pensando nesse cenário, um novo conceito foi criado para otimizar a dieta de baixo teor de carboidrato: a *Keto Plant Based*.

A dieta cetogênica à base de plantas ou do inglês *Keto Plant Based* é novo conceito em dieta é caracterizado como a união entre a dieta cetogênica aliado a uma alimentação vegetariana e com baixo teor de amido; prioriza gorduras e proteínas de origem vegetal, evitando assim a alta ingestão de gordura de origem animal, uma característica da dieta cetogênica padrão.

Segundo Bread (2020); Bailey (2020), a dieta Keto Plants Based é composta pelo o consumo de sementes e oleaginosas, vegetais de baixo carboidrato, abacate, proteínas vegetais, leite de coco e óleos vegetais saudáveis, basicamente. Deve-se evitar o consumo de doces e bebidas açucaradas, grãos ricos em amido, vegetais e tubérculos, frutas ricas em frutose, leguminosas, ultraprocessados e álcool.

O objetivo da dieta Keto Plants Based é de aliar os benefícios da dieta cetogênica padrão, principalmente no que tange a perda de peso e a melhora do quadro de resistência à insulina, além da saciedade que proporciona, minimizando os seus efeitos colaterais como hipercolesterolemia e mudanças negativas na microbiota intestinal com a ingestão de alimentos vegetais. Todavia mais estudos acerca do assunto são necessários para elucidar melhor os benefícios por esta demonstrados até o presente momento.

---

## REFERÊNCIAS

BAENA, R. C. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. **Diagn Tratamento**, v. 20, n. 2, p. 57-61, 2015. Disponível em: < <http://files.bvs.br/upload/S/1413-9979/2015/v20n2/a4714.pdf>

BAILEY, E. **Plant Based Keto: 4 Weeks Ketogenic Vegan Meal Plan to Lose Weight, Energize Your Body, Improve Your Sports Nutrition, Meal Planning and Your Strength Thanks to This Plant Based Vegan Keto Meal Plan.** [S.l.]: Produção Independente, 2020. ISBN 9798611884355.

BREAD, K. **Plant Based Keto Cookbook: The 30-day Meal Plan for Weight Loss Quickly Through Plant-Based Whole Foods & Ketogenic Diet. Low Carb Recipes Cookbook to Cleanse Your Body and Reduce Inflammation.** [S.l.]: Publicação Independente, 2020. ISBN 9798642042564.

CAMPBELL, T. C. History of the Term ‘Whole Food, Plant-based. **Center for Nutrition Studies**, Nov. 29 2016. Disponível em:

NORDLI JR, D. R. D. V. D. The Ketogenic Diet Revisited: Back to the Future. **Epilepsia**, v. 38, n. 7, p. 743, 1997.

NORDLI, D. The ketogenic diet: Uses and abuses. **Neurology**, v. 58, n. (12 Supl 7), Junho 2002. Disponível em: <[https://n.neurology.org/content/58/12\\_suppl\\_7/S21.full](https://n.neurology.org/content/58/12_suppl_7/S21.full)>

PEREIRA, E. et al. Dieta cetogênica: como o uso de uma dieta pode interferir em mecanismos. **Rev. Ci. méd. biol.**, v. 9, n. (Supl. 1), p. 79,81, 2010. ISSN 1677-5090.

SHILPA, J. M. V. The ketogenic diets: Boon ou bane? **Indian J Med Res [serial online]**, v. 148, n. 3, p. 251-3, 2018. Disponível em: <http://www.ijmr.org.in/text.asp?2018/148/3/251/245289>.

SLYWITCH, E. **GUIA ALIMENTAR DE DIETAS VEGETARIANAS PARA ADULTOS.** Florianópolis, SC: [s.n.], 2018.

TONY DAVID, K.; DIVYANJALI, P.; SAI KRISHNA, G. Ketogenic Diet in the management of diabetes. **Indo Am J Pharm Res**, Karnatak, v. 7, n. 15, p. 8114, 2017. Disponível em: <DOI 10.5281 / zenodo.2526202 >

WHELESS, J. W. History of the ketogenic diet. **Epilepsia**, v. 49, n. (Supl. 8), p. 3–5, 2008.