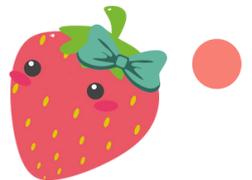




COMER COM SABEDORIA

Alimentação Vegetariana



A Nutricionista do Município: Inês Torgo (CP5555N)

EDIÇÃO N° 15 - Novembro 2024



COMER COM SABEDORIA

Uma **Dieta Vegetariana** é o nome atribuído a um padrão alimentar que inclui maioritariamente **alimentos de origem vegetal, excluindo carne e pescado**, podendo incluir ovos ou laticínios.

Que tipos de dietas vegetarianas existem?

Ovolactovegetariana: inclui ovos e laticínios e exclui carne e pescado

Lactovegetariana: inclui laticínios e exclui ovos, carne e pescado

Ovovegetariana: inclui ovos e exclui laticínios, carne e pescado

Vegetariana estrita e vegana: exclui quaisquer alimentos de origem animal



Motivos que levam a seguir este padrão alimentar



Saúde

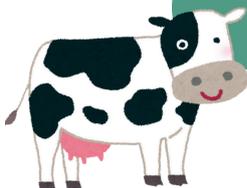
Ambiente



Questões Éticas



Bem-estar dos animais



Religião





COMER COM SABEDORIA

Quando bem planeada, uma alimentação **vegetariana** é **saudável** e permite suprir as **necessidades nutricionais**, proporcionando um normal crescimento e desenvolvimento das crianças.

Energia

Uma dieta vegetariana vai facilmente de **encontro com as necessidades de aporte energético diárias**, devido à inclusão de alimentos densamente energéticos.

Fontes alimentares:



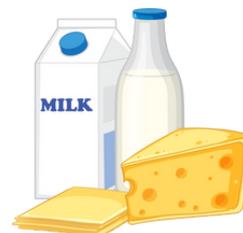
Cereais e derivados



Leguminosas e derivados



Frutos gordos



Laticínios e alternativas vegetais

Proteína

A **qualidade proteica** de um alimento é classificada de acordo com o seu conteúdo em **aminoácidos** e a sua **digestibilidade**. Quando consumidos em **quantidade suficiente**, os alimentos de origem vegetal **conseguem ir de encontro com as necessidades proteicas** e de todos os aminoácidos.

Demolhar, descascar e germinar as leguminosas ajuda a aumentar a sua **digestibilidade**.



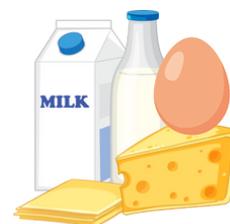
Fontes alimentares:



Leguminosas e derivados



Produtos à base de soja



Laticínios e ovos



COMER COM SABEDORIA

Ácidos Gordos Essenciais

Os **ácidos gordos ómega 3 e ómega 6** são importantes para um bom funcionamento fisiológico, sendo considerados **essenciais** por não termos a capacidade de os produzir.

É necessário que os **alimentos de origem vegetal** sejam convertidos em formas ativas de **ácido eicosapentaenoico (EPA)** e **ácido docosaexaenoico (DHA)**, no entanto, a taxa desta conversão é **baixa**. Posto isto, indivíduos que sigam dietas vegetarianas devem consumir **alimentos fortificados** de forma a compensar as necessidades de ómega 3.

Fontes alimentares de ómega 3:



Sementes e óleos de linhaça



Nozes



Algas

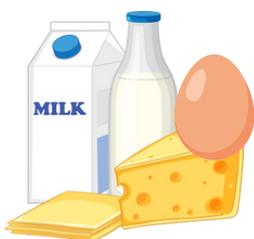


Beldroegas

Vitamina B12

A Vitamina B12 é fundamental para um **bom funcionamento do sistema nervoso** e para a **produção de células do sangue**, sendo obtida maioritariamente através de produtos de origem animal. A deficiência desta vitamina pode resultar em anemia megaloblástica, alterações neurológicas e demência.

Fontes alimentares:



Laticínios e ovos



Extrato de levedura

Dietas veganas não têm nenhuma fonte significativa desta vitamina, devendo optar por **alimentos fortificados** ou **suplementos**.



Fontes: Silva SCG, Pinho JP, Borges C, Santos CT, Santos A, Graça P. Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável [Internet]. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. 2015. 1–50 p.