

Autor: Ana Costa, Ana Gonçalves, Ana Ramos, André Campos, André Santos, Beatriz Silva, Diogo Ferreira, Eva Pereira, Francisca Campos, Leonardo Monteiro, Luís Meira, Mariana Castro, Marisa Santos, Luisa Sá

Última atualização: 2016/12/13

Palavras-chave: Vegetarianismo; Regime Alimentar; Dieta Vegetariana; Nutrição

Resumo

O vegetarianismo é um regime alimentar, que utiliza predominantemente produtos de origem vegetal. A adoção deste regime deve-se a diferentes motivos, e alguns advogam inclusive vantagens para a saúde. A dieta vegetariana tem algumas particularidades e deve ser adequada para cada faixa etária, garantindo a proporcionalidade entre os diferentes grupos de alimentos e de acordo com as necessidades nutricionais ao longo da vida. Existem nutrientes em risco de carência, que devem ser supridos de forma adequada. O vegetarianismo é uma opção alimentar potencialmente saudável se devidamente ajustada a cada pessoa.

Quero ser vegetariano. E agora?

O **vegetarianismo** é um regime alimentar que utiliza predominantemente produtos de origem vegetal. Exclui a carne e o pescado, mas pode incluir ovos ou laticínios, fatores de diferenciação dos tipos de dietas vegetarianas. A base de uma dieta vegetariana é composta por cereais, hortícolas, fruta, leguminosas, frutos gordos e sementes.

A alimentação vegetariana pode-se classificar em:

- **Ovolactovegetariana:** exclui carne e pescado; permite ovos e laticínios;
- **Lactovegetariana:** exclui carne, pescado e ovos; permite laticínios;
- **Ovovegetariana:** exclui carne, pescado e laticínios; permite ovos;
- **Vegetariana estrita:** exclui todos os alimentos de origem animal;

O **veganismo**, mais do que vegetarianismo estrito, é um estilo de vida onde se excluem do dia-a-dia todos os produtos de origem animal, como vestuário, adornos, produtos testados em animais, e condena-se a utilização de animais como forma de entretenimento.

A adoção da dieta vegetariana está relacionada com diferentes motivações, nomeadamente os direitos dos animais, questões religiosas, benefícios para a saúde e questões ecológicas.

Apesar da consistência científica ser discutível, o vegetarianismo parece estar associado a um aumento da longevidade e uma diminuição da obesidade, do risco cardiovascular e de alguns tipos de cancro.

A dieta vegetariana

O tipo de alimentação, nomeadamente as quantidades de nutrientes necessárias, deve variar de acordo com a idade, e deverá ser diferente na gravidez. Numa dieta vegetariana, a proporção de ácidos gordos e de hidratos de carbono mantém-se igual para todas as idades, mas a de gordura e proteínas é variável:

Distribuição de nutrientes em % do valor energético total (Adaptado da DGS)

| | Gordura | Ácidos gordos omega-3 | Ácidos gordos omega-6 | Hidratos de carbono | Proteínas |
|-------------|---------|-----------------------|-----------------------|---------------------|-----------|
| 1-3 anos | 30-40 % | 0,6-1,2 % | 5-10 % | 45-65 % | 5-20 % |
| 4-18 anos | 25-35 % | 0,6-1,2 % | 5-10 % | 45-65 % | 10-30 % |
| (+) 18 anos | 20-35 % | 0,6-1,2 % | 5-10 % | 45-65 % | 10-35 % |

Macronutrientes

Os macronutrientes são as fontes alimentares fundamentais para os organismos, e incluem a gordura, os hidratos de carbono e, as proteínas.

Relativamente à **gordura**, existem cinco tipos, devendo ser dada preferência à monoinsaturada e à polinsaturada:

Fontes de gordura na dieta vegetariana (Adaptado da DGS)

| Gordura monoinsaturada | Gordura polinsaturada | Gordura saturada | Ácidos gordos trans | Ácidos gordos essenciais |
|------------------------|---|--|--|---|
| Azeitona | Óleo de girasol | Manteiga | Margarina e cremes para barrar (com gorduras hidrogenadas*) | Ácido linoleico (ómega-6) |
| Amendoim | Óleo de cártamo | Natas | | (Óleos vegetais: girassol, soja, cártamo, algodão, milho); |
| Abacate | Óleo de soja | Queijo | | Ácido alfa-linolénico (ómega-3) |
| Macadâmia | Óleo de milho | Leite | | (Sementes de linhaça, óleo de canola, soja, leguminosas, nozes, beldroegas) |
| Azeite | Margarina e cremes para barrar (sem gorduras hidrogenadas*) | Óleo de coco | Alimentos processados (biscoitos, bolachas, caldos concentrados, produtos de pastelaria) | Ac. |
| Óleo de amendoim | | Óleo de palma e alimentos processados que o contêm (bolachas, biscoitos, bolos, etc) | | Eicosapentaenóico Ac. |
| Óleo de amêndoa | | | | Docosapentaenóico (DPA) Ac. |
| Óleo de abacate | | | | Docosahexaenóico (Algas, ovos de galinhas alimentadas com |
| Óleo de macadâmia | | | | |

*Gorduras Hidrogenadas ? Gordura transformada a partir de óleos

As principais fontes de **hidratos de carbono** são os cereais, os tubérculos, a fruta e as leguminosas. As principais fontes de **proteínas** são os laticínios e ovos, as leguminosas e seus derivados, cereais integrais, pseudocereais (quinoa, amaranto e trigo sarraceno), frutos gordos, cremes de frutos gordos e sementes.

Micronutrientes

Os **micronutrientes** são necessários para a manutenção do organismo e, embora as quantidades que devem-se ingerir diariamente sejam baixas, o seu défice reflete-se sob a forma de várias doenças. Por exemplo, a anemia é causada pela falta de ferro, a carência de flúor causa cárie dentária, o bócio é causado pela falta de iodo, e a carência de potássio causa fadiga muscular.

Seguindo uma dieta vegetariana, há recomendações específicas relativamente a alguns micronutrientes que normalmente são ingeridos através da carne e do pescado:

- A ingestão diária recomendada de **ferro** em vegetarianos é 80% superior face a não-vegetarianos
- As necessidades de **zinco** estão aumentadas em 50%
- A ingestão diária de **cálcio** deverá ser aumentada em crianças e durante a gravidez e lactação.

Numa dieta vegetariana variada devem estar presentes leguminosas, hortícolas, fruta, frutos gordos, sementes, gorduras e óleos, cereais e tubérculos e laticínios/alternativas vegetais.

Porções diárias recomendadas para diferentes fases do ciclo de vida

**Porções diárias
recomendadas para
diferentes fases do ciclo de
vida** (Adaptado da DGS)
Crianças Adultos Grávidas

Nutrientes em Risco de Carência

Optando por uma dieta vegetariana, podem surgir deficiências nutricionais. Tal deve-se ao facto de a digestibilidade proteica dos alimentos incluídos numa dieta vegetariana ser menor do que numa dieta não vegetariana (85% versus 95%). Demolhar, descascar e germinar leguminosas aumenta a digestibilidade proteica, evitando deficits nutricionais. Os principais riscos associados à dieta vegetariana são:

- **Vitamina B12:** Pode ser obtida em alimentos fortificados ou suplementação.
- **Vitamina D:** Recomenda-se a exposição solar, dieta e/ou suplementos alimentares.

- **Cálcio:** Obtido em fontes alimentares como laticínios, hortícolas de cor verde escura, leguminosas, sementes e frutos gordos; também pode ser obtido em alimentos fortificados como tofu, bebida de soja, aveia, amêndoa ou arroz e cereais de pequeno-almoço.
É importante manter níveis adequados de vitamina D e limitar o consumo de cafeína de forma a manter os níveis de cálcio.
- **Zinco/Ferro:** Demolhar, germinar e fermentar leguminosas, grãos e sementes, assim como cozinhar raízes (cenoura, nabo e beterraba), uma vez que diminui o conteúdo em fitato, um inibidor da absorção de zinco/ferro.
Evitar consumir alimentos ricos em cálcio e em ferro simultaneamente, visto que existe competição pela absorção, sendo o cálcio preferencialmente absorvido relativamente ao ferro.
- **Iodo/Ácidos Gordos Ómega 3:** Incorporar algas (em saladas) ou sal iodado.

Conclusão

O **vegetarianismo** é uma opção alimentar potencialmente saudável que permite obter as fontes nutricionais para o bem-estar, mas é importante adequar a dieta a cada pessoa, às suas necessidades e condições.

Referências Recomendadas

- Direção Geral da Saúde. Alimentação Vegetariana em Idade Escolar. 2016
- Direção Geral da Saúde. Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável. 2015
- Loma Linda University, School of Health, Department of Nutrition. 2008
- Mangels, R. (s.d.). The Vegetarian Research Group. Pregnancy and the Vegan Diet
- Physicians Committee for Responsible Medicine. (s.d.). Vegetarian Diets for Pregnancy

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****