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

algas)

*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
- Phisicians Committee for Responsible Medicine. (s.d.). Vegetarian Diets for Pregnancy

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ·····