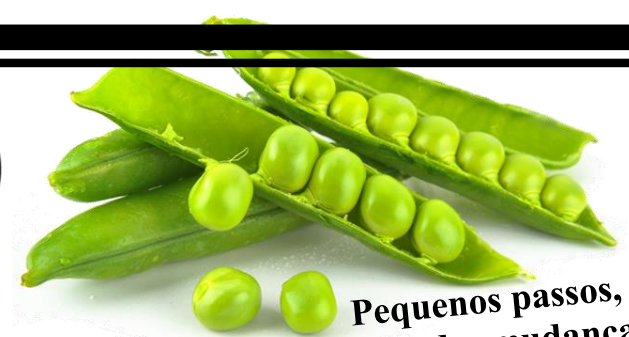


# Anote

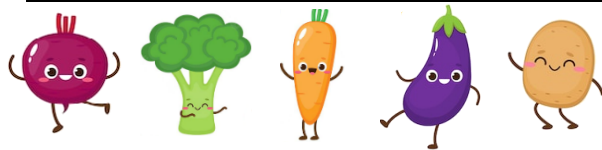
dicas  
nutritivas



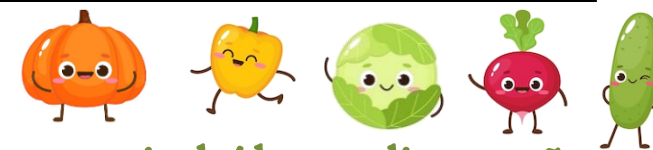
Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 222/ 23 de maio a 27 de maio de 2022



## Alimentação Vegetariana



Nos últimos anos, a alimentação vegetariana tem vindo a ser cada vez mais adotada sendo que, em Portugal, cerca de **1,2% da população não consome carne nem peixe** e cerca de **0,6% é *vegan***. Existem vários motivos que têm levado a população a adotar uma alimentação vegetariana, como por exemplo, **motivos étnicos, ambientais, religiosos ou de saúde**.

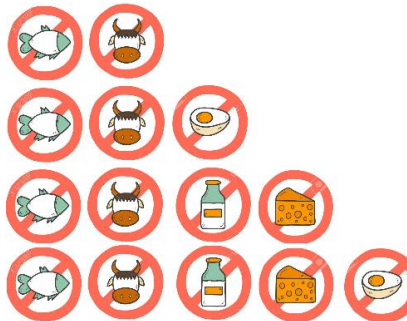
A adoção de um padrão alimentar do tipo vegetariano exige conhecimento, nomeadamente na realização das compras de produtos alimentares, bem como, na confeção dos alimentos e requer ainda algum tempo para uma assimilação adequada de alguns princípios alimentares, nomeadamente, para a obtenção da quantidade adequada de **vitaminas, minerais e proteínas**.

É importante que os indivíduos com interesse em adotar uma dieta vegetariana a longo prazo, consultem profissionais de saúde, para que estes os possam informar acerca dos benefícios e riscos associados a este tipo de alimentação e também aconselhar e acompanhar na prática a sua execução, ajudando a ultrapassar as eventuais dificuldades que possam surgir.

Dentro do padrão alimentar vegetariano, existem várias sub-vertentes, que podem ou não incluir derivados de origem animal.

### A alimentação vegetariana pode classificar-se como:

- **Ovolactovegetariana** – **exclui** carne e pescado, mas **inclui** ovos e lacticínios;
- **Lactovegetariana** – **exclui** carne, pescado e ovos, mas **inclui** lacticínios;
- **Ovovegetariana** – **exclui** carne, pescado e lacticínios, mas **inclui** ovos;
- **Vegetariana restrita/vegan** – **exclui** todos os alimentos de origem animal.



### Alimentos incluídos na alimentação vegetariana:

- **Fruta;**
- **Hortícolas;**
- **Lacticínios** (na alimentação ovolactovegetariana e lactovegetariana) como leite, queijo, iogurtes **e/ou** bebidas vegetais, iogurtes vegetais, alternativas vegetais ao queijo;
- **Leguminosas e derivados:** favas, grão-de-bico, feijão, ervilhas, lentilhas, soja e os seus derivados (como o tofu, tempeh e o miso);
- **Algas;**
- **Cereais e tubérculos:** trigo e derivados (como o seitan), centeio, aveia, milho, arroz, quinoa e derivados das mesmas, (como pão e a massa) e os tubérculos (como a batata e a batata-doce);
- **Frutos gordos, sementes e derivados:** por exemplo, amêndoa, noz, avelã, caju, amendoim, sementes (chia, linhaça, cânhamo, etc.) e derivados (como as manteigas de frutos secos ou de sementes);
- **Azeite, óleos vegetais, creme vegetal e manteiga** (na alimentação ovolactovegetariana e lactovegetariana);
- **Ovos** (na alimentação ovolactovegetariana e ovovegetariana).



Fontes imagens:

[https://br.freepik.com/vetores-premium/vetor-de-colecao-de-vegetais-de-desenho-bonito\\_19622513.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/vetor-de-colecao-de-vegetais-de-desenho-bonito_19622513.htm) | [https://www.123rf.com/photo\\_41898006\\_set-of-modern-cartoon-hand-drawn-icons-with-products-containing-animal-protein-and-prohibited-for-ve.html](https://www.123rf.com/photo_41898006_set-of-modern-cartoon-hand-drawn-icons-with-products-containing-animal-protein-and-prohibited-for-ve.html)

Fontes:

<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/nutricao/dieta-vegetariana/> | <https://www.avp.org.pt/o-que-e-o-vegetarianismo/> | <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/07/Linhas-de-Orienta%3a7%3a3o-para-uma-Alimenta%3a7%3a3o-Vegetariana-Saud%3a1vel.pdf>

Porto.