

⇒ A adoção de um padrão alimentar do tipo vegetariano exige conhecimento, treino na compra e confeção dos alimentos e ainda algum tempo para a assimilação de alguns princípios alimentares. Por outro lado, é preciso ter noção de que a rejeição de produtos de origem animal na nossa alimentação, total ou parcialmente, não implica que esta se torne necessariamente mais saudável.

	Vit. B12	Ferro	Zinco	Proteína	Ómega 3
Soja		x	x	x	
Tofu		x	x	x	
Linhaça					x
Chia					x
Cânhamo					x
Nozes					x
Beldroegas					x
Vegetais de folha verde escura		x			
Leguminosas		x	x	x	
Cereais integrais		x	x	x	
Quinoa				x	
Laticínios e Ovos	X (apenas os ovos)	x	x	x	

Referências Bibliográficas

- 1 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 4 de Maio de 2020]. Disponível em: https://www.freepik.com/free-photo/cutting-board-surrounded-by-vegetables_5615195.htm#position=31
- 2 - Melina V, *et al.* Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(12):1970–80
- 3 - Craig, WJ. Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets. *ASPEN - Nutrition in Clinical Practice*, V. 25 N. 6. 2010
- 4 - Lynch H, *et al.* Plant-based diets: Considerations for environmental impact, protein quality, and exercise performance. *Nutrients.* 2018;10(12):1–16.
- 5 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 4 de Maio de 2020]. Disponível em: https://www.freepik.com/free-photo/hemp-seeds_1197029.htm#page=1&query=hemp%20seeds&position=3
- 6 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 4 de Maio de 2020]. Disponível em: https://www.freepik.com/free-photo/fresh-walnut_6900567.htm
- 7 - Burns-Whitmore B, *et al.* Alpha-linolenic and linoleic fatty acids in the vegan diet: Do they require dietary reference intake/adequate intake special consideration? *Nutrients.* 2019;11(10):2–28
- 8 - Agnoli C, *et al.* Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* [Internet]. 2017;27(12):1037–52. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.10.020>
- 9 - Lonnerdal B. Dietary factors influencing zinc absorption. *J Nutr.* 2000;130(5 suppl):1378S-1383S

Elaborado por: Margarida Machado (2893NE)

Colaboração e revisão por: Dr.^a Catarina Empis

Adaptado da versão de 2019 por: Dr.^a Rita Trábulo e

Dr.^a Fátima Tavares



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa

Tel: 213913220

e-mail: condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt

Maio de 2020

Tornei-me vegetariano, e agora?



Importância da dieta vegetariana equilibrada

O vegetarianismo é um padrão alimentar que utiliza fontes alimentares de origem vegetal e exclui a utilização de carne e pescado. Dentro da dieta vegetariana, existem algumas variantes - ovolactovegetariana, lactovegetariana, ovovegetariana e vegana.^{2,3}

Quando corretamente planejado, este padrão é nutricionalmente adequado e equilibrado, no entanto, quando incorretamente estabelecido pode originar défices nutricionais graves. Uma alimentação exclusivamente vegetariana, quando bem estruturada, pode preencher todas as necessidades nutricionais e ser adaptada às várias fases do ciclo de vida (gravidez, lactação, infância, adolescência e em idosos ou atletas).²

Este folheto tem por objetivo esclarecer como pode evitar os défices nutricionais associados a este padrão, no entanto, não dá resposta a fases do ciclo como a gravidez, a lactação e a infância, por existirem necessidades nutricionais específicas adicionais.²

Quais são os défices mais frequentes ?

⇒ **Proteína:** as fontes vegetais de proteína têm duas particularidades: a presença de aminoácidos essenciais (a quantidade de alguns é baixa, sendo necessário combinar vários tipos de proteína vegetal) e a menor digestibilidade proteica (potenciada pela demolha antes da confeção, no caso das leguminosas).^{2,4}

Fontes alimentares:

- ▶ Leguminosas, cereais integrais, tofu, tempeh e seitan.⁴
- ▶ Leite, laticínios e ovos são também fontes, caso permitido pelo tipo de padrão alimentar.⁴

⇒ **Lípidos (gorduras) - ómega 3:** é um ácido gordo essencial e desempenha um papel fundamental no sistema imunitário, na saúde cardiovascular e na resposta a estímulos inflamatórios. Os vegetarianos, pela evicção de pescado, acabam por apresentar menor consumo do mesmo, pelo que devem apostar em fontes alimentares ricas em ómega 3 e evitar o excesso de ómega 6.^{2,3}

Fontes alimentares:



- ▶ Sementes de chia, cânhamo e linhaça.
- ▶ Óleo de linhaça, nozes e beldroegas.⁷

⇒ **Cálcio:** é um mineral crucial na manutenção da massa óssea, entre outras funções, que em fontes vegetais apresenta menor biodisponibilidade.³

Fontes alimentares:

- ▶ Bebidas/'iogurtes' vegetais enriquecidos, legumes de folha verde escura (couves e brócolos), leguminosas, tofu, tempeh e sementes.³
- ▶ Leite e laticínios são também fontes, caso permitido pelo tipo de padrão alimentar.³

⇒ **Ferro:** é um mineral essencial para a saúde e para evitar o surgimento de anemia. Nas fontes vegetais é mais dificilmente absorvido, pelo que a absorção deve ser potenciada pelo consumo concomitante de vitamina C (p. ex.: morangos, citrinos, kiwi, entre outros).^{2,8}

Fontes alimentares:

- ▶ Legumes de folha verde escura, cereais integrais, frutos oleaginosos e sementes, leguminosas, tofu, tempeh e cereais de pequeno-almoço enriquecidos.

⇒ **Zinco:** é um mineral com um papel importante no sistema imunitário e na função metabólica. Para potenciar a baixa biodisponibilidade nas fontes vegetais, no caso das leguminosas, estas devem ser demolhadas antes de confeccionadas.^{2,9}

Fontes alimentares:

- ▶ Cereais integrais, frutos oleaginosos e sementes, leguminosas, tofu, tempeh e cereais de pequeno-almoço enriquecidos.^{2,8}

⇒ **Vitamina D:** importante sobretudo para a densidade mineral óssea. A exposição solar diária é imprescindível bem como o consumo de fontes alimentares.^{2,3}

Fontes alimentares:

- ▶ Bebidas vegetais enriquecidas, cereais de pequeno-almoço enriquecidos, cremes vegetais.³
- ▶ Leite, laticínios e ovos são também fontes, caso permitido pelo tipo de padrão alimentar.³

⇒ **Vitamina B12:** é uma vitamina essencial para as células do sangue e do sistema nervoso, pelo que o seu défice pode resultar em anemia e alterações neurológicas, incluindo demência. Está exclusivamente em alimentos de origem animal (carne, pescado, ovos).² Nas fontes vegetais prevalecem análogos da mesma que não são aproveitados pelo organismo e como tal, não são fonte alimentar desta vitamina.²

Existem apenas duas formas de atingir as necessidades diárias:

- ▶ **Alimentos fortificados** (bebidas/'iogurtes' vegetais enriquecidos, cereais de pequeno-almoço enriquecidos e levedura nutricional enriquecida).²
- ▶ **Suplementação de B12.**²