



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

VEGETARIANISMO



A alimentação vegetariana é aquela exclui da alimentação todos os tipos de carne, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. Há inúmeros motivos pelos quais as pessoas aderem esse estilo de vida, seja pela ética, saúde, meio ambiente, espirituais, religiosos, entre outros.

Quando bem planejadas, as dietas vegetarianas podem ser seguras e capazes de promover o crescimento e desenvolvimento adequado.

CLASSIFICAÇÃO DOS VEGETARIANOS

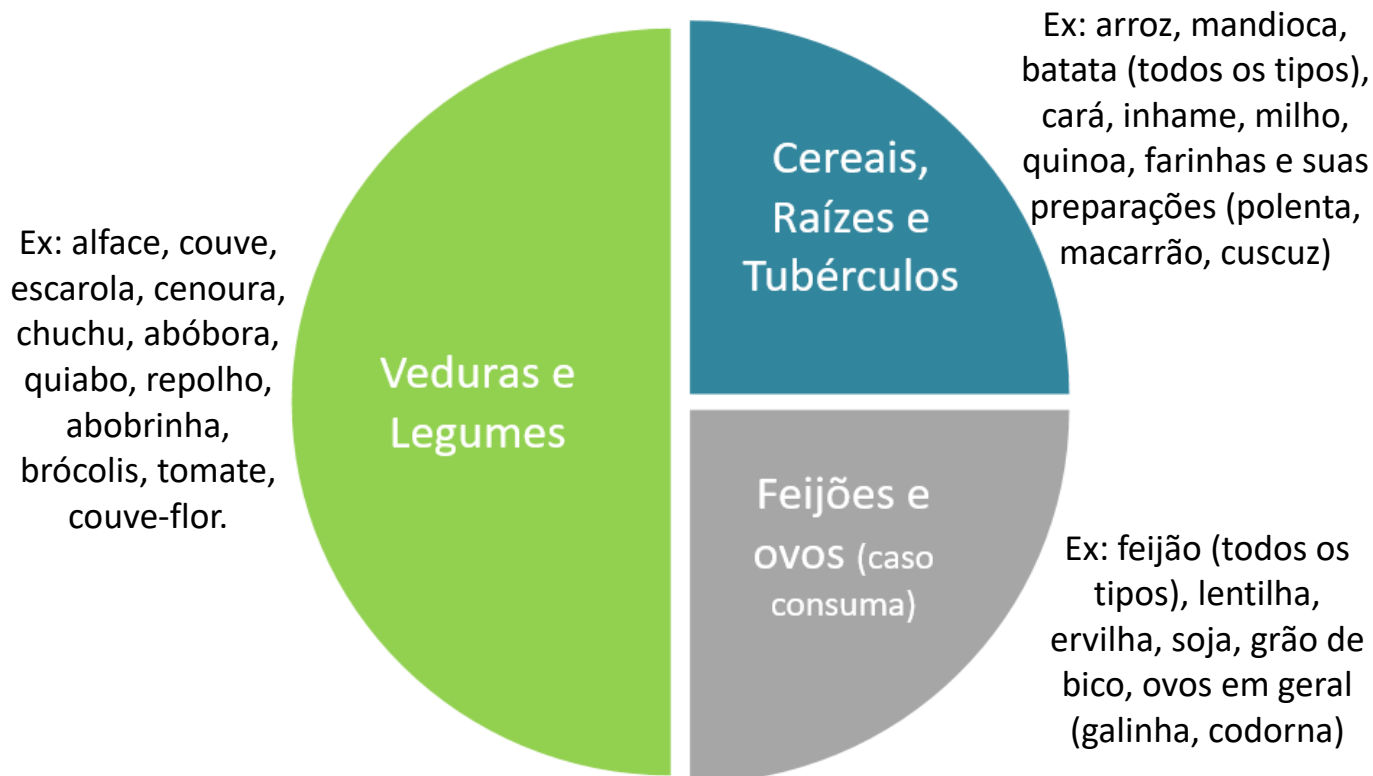


- 1. OVOLACTOVEGETARIANO:** consome ovos, leite e laticínios na alimentação.
- 2. LACTOVEGETARIANO:** não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios.
- 3. VEGETARIANO ESTRITO:** não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação. É também conhecido como vegetariano puro.
- 4. VEGANO:** indivíduo vegetariano estrito que não utiliza os componentes animais, como: roupas, produtos de higiene e produtos que são testados nos animais.

ESTRATÉGIA NUTRICIONAL

Deixe os alimentos do grupo dos feijões (todos os tipos de feijão, lentilha, ervilha, soja e grão de bico) de molho em água durante 8 a 12 horas. Antes de cozinhar, lave bem os grãos e troque a água. O procedimento diminui a presença de fatores antinutricionais que provocam a sensação de indigestão e atrapalham a absorção de zinco.

MONTANDO UM PRATO VEGETARIANO



ATENÇÃO, VEGETARIANO!

Lembre-se sempre de procurar um acompanhamento nutricional, pois há nutrientes que exigem atenção no seu cardápio. Por exemplo, um ovolactovegetariano necessita se atentar ao ferro, zinco e ômega-3. Já na dieta vegetariana estrita também deve se dar atenção ao cálcio e à vitamina B12 (necessária suplementação).



Para saber sobre alimentação para crianças vegetarianas menores de 2 anos de idade, acesse o Guia:

<https://svb.org.br/images/livros/alimentacao-para-bebes-vegetarianos.pdf>

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES!

- ✓ Consuma diariamente alimentos dos grupos das frutas, verduras, legumes, feijões, castanhas, tubérculos, sementes e óleo vegetais.
- ✓ Inclua nas suas refeições os vegetais verdes-escuros, como agrião, brócolis, couve, escarola, espinafre e rúcula.
- ✓ Nas refeições, insira as frutas cítricas (acerola, laranja, abacaxi, limão, kiwi), pois são ricas em Vitamina C, nutriente que favorece a absorção do ferro. Vale temperar a salada com limão ou comer as frutas como opção de sobremesa.
- ✓ Atenção ao consumo de café e chás juntamente ou logo após as grandes refeições, como almoço e jantar. Esse hábito pode prejudicar a absorção de ferro encontrados nos outros alimentos.
- ✓ Evite alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, lasanhas industrializadas, sucos em pó ou em caixa (néctar), bolos e biscoitos doces recheados, guloseimas, refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- ✓ Leia os rótulos dos alimentos. Alimentos com lista de ingredientes muito longa e com nomes desconhecidos podem ser prejudiciais à saúde.

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.