



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO CENTRO
DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE UNIVERSIDADE FEDERAL DO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

Dieta para vegetarianos

Monique de Barros Elias Campos

Nutricionista Especialista em Clínica e Esportiva

Mestre em Alimentos e Nutrição - UNIRIO

Doutoranda em Alimentos e Nutrição - UNIRIO



Dietas Vegetarianas

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), o vegetariano é definido “*como aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carnes e derivados, podendo ou não consumir laticínios e/ou ovos. Assim como a prática da exclusão **total** dos produtos provenientes do reino animal é chamado de veganismo*”.

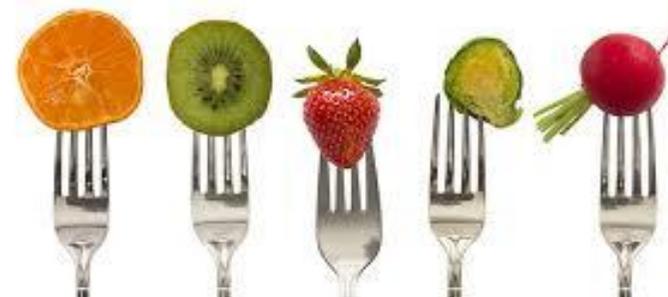




Atualmente, a adoção ao vegetarianismo está relacionado à busca de melhor qualidade de vida. O consumo excessivo de carne está associado ao surgimento de diversas doenças, sobretudo as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como também a motivos ambientais e ecológicos.

Diversas razões :

- Razões familiares, espirituais, religiosas, filosóficas, éticas, ambientais, saúde e também da não aceitação do paladar.





Classificação das dietas

De acordo com o tipo de restrição a alimentos:

- Ovolactovegetariano: consomem alimentos de origem vegetal, ovos, leites e seus derivados.
- Lactovegetariano: consomem alimentos de origem vegetal, leites e derivados.
- Ovovegetariano: consomem alimentos de origem vegetal e ovos.
- Vegetarianos restritos: consomem somente alimentos de origem vegetal (legumes, grãos, frutas, sementes, nozes e gorduras vegetais)
- Frutarianos: consomem alimentos crus, como frutas, sementes, legumes, verduras e nozes.



De acordo com o tipo de restrição a alimentos:

- **Veganos:** consomem apenas alimentos de origem vegetal. Restringem o uso de componentes provenientes de animais e produtos testados em animais.
- **Crudívoros:** consomem apenas alimentos crus, fermentados ou germinados; alimentação conhecida como “dieta de alimentos vivos”.
- **Semivegetariano:** não consomem carne vermelha, mas além do consumo de origem vegetal, ovos, leites e derivados, têm o hábito de comer carnes brancas (aves e peixes).



Quanto maior a restrição de alimentos na dieta, maior o risco de surgirem deficiências nutricionais. Os veganos possuem o maior risco de inadequações nutricionais (energética, de micronutrientes e compostos bioativos).





Benefícios a saúde

Essas dietas estão relacionadas à baixa ingestão de nutrientes de risco para DCNT, como colesterol, gordura saturada, sódio e proteína animal.

E normalmente, estão associadas com aumento no consumo de fibras, gorduras insaturadas, vitaminas, mineiras e carboidratos complexos.

Usualmente possuem estilo de vida mais saudável (peso adequado, fazem atividade física regular, abstinência de drogas, álcool e fumo).





Estudos demonstraram que essas atitudes, levam a uma menor prevalências de doenças como hipertensão arterial sistêmica (HAS), obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e câncer.

[J Hypertens.](#) 2016 Nov;34(11):2164-71. doi: 10.1097/HJH.0000000000001068.

Vegetarian diet reduces the risk of hypertension independent of abdominal obesity and inflammation: a prospective study.

[Chuang SY¹](#), [Chiu TH](#), [Lee CY](#), [Liu TT](#), [Tsao CK](#), [Hsiung CA](#), [Chiu YF](#).

⊕ **Author information**

Abstract

OBJECTIVES: A vegetarian diet may prevent elevation of blood pressures and lower the risk for hypertension through lower degrees of obesity, inflammation, and insulin resistance. This study investigated the association between a vegetarian diet and hypertension



Combinação de proteína vegetal

Os alimentos de origem vegetal possuem aminoácidos limitantes (suas proteínas são consideradas de baixo valor biológico). A combinação de fontes diferentes de proteínas vegetais pode prover a quantidade e a qualidade de aminoácidos necessária a manutenção da saúde e prevenção de deficiências proteicas.

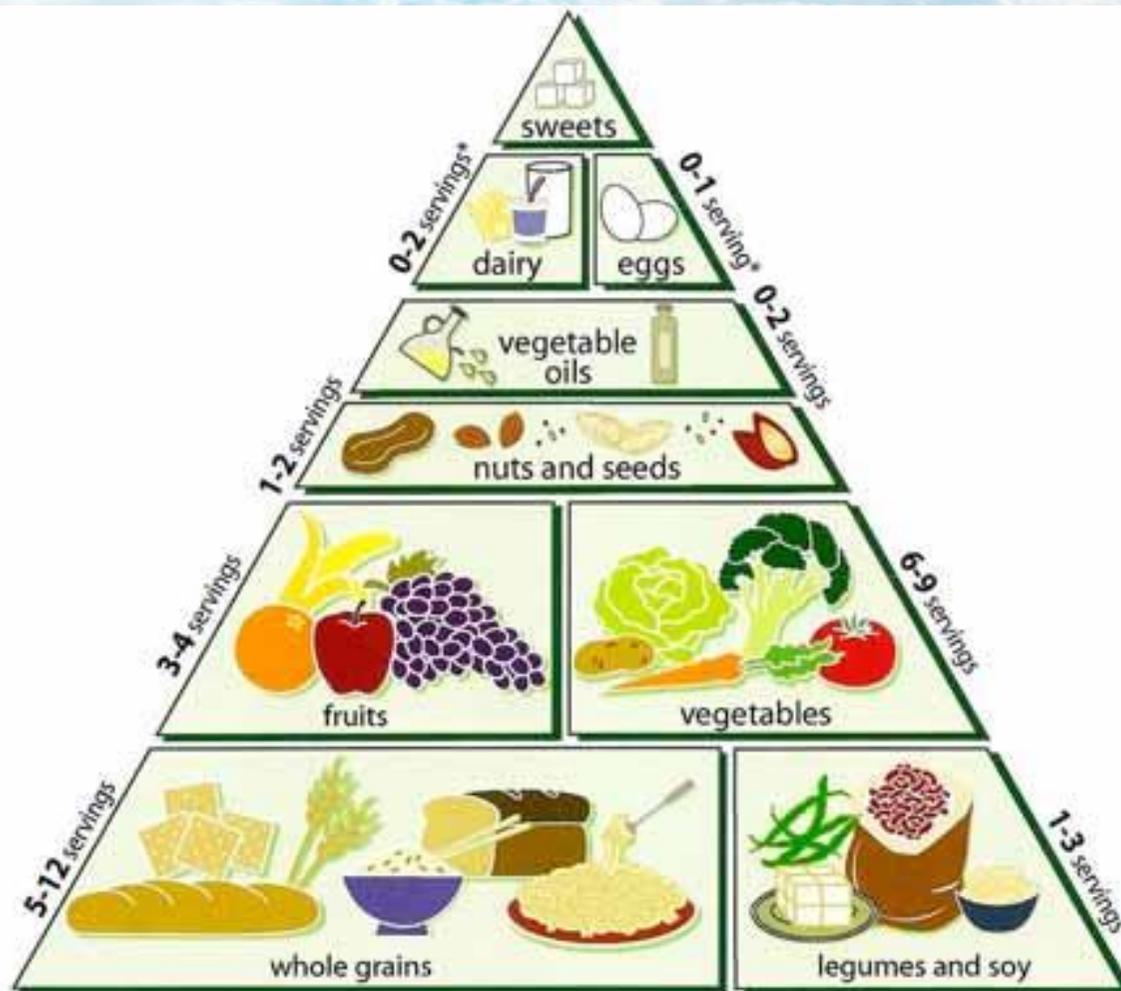
Grupo alimentar	AA limitante	Combinações	Exemplos
Leguminosas	Metionina	Cereais e sementes	Sopa de ervilha com broa de milho
Cereais	Lisina Treonina Triptofano	Leguminosas	Arroz e feijão
Sementes	Lisina Isoleucina	Leguminosas	Grão de bico com gergelim



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

O SEMEAR DA CIÊNCIA

Pirâmide alimentar para vegetarianos



* A reliable source of vitamin B12 should be included if no dairy or eggs are consumed.

Other Lifestyle
Recommendations



Daily Exercise



Water—eight, 8 oz.
glasses per day



Sunlight—10 minutes
à day to activate vitamin D



Recomendações nutricionais

Ferro (10 – 20 mg/dia)

- Única fonte de alimentos de origem vegetal (ferro não heme – menos estável, precisa ser reduzido à forma ferrosa).
- Fatores dietéticos para redução do ferro (ácido ascórbico e outras ácidos orgânicos como o málico, ambiente intestinal ácido...)
- Fatores que podem prejudicar a absorção do ferro (cálcio, zinco, ácido fítico – deixar as leguminosas e sementes de molho).



Sugestões para melhorar a biodisponibilidade de ferro

Alimentos ricos em ferro (mg em 100g)	Alimentos ricos em vit C (mg em 100g)	Sugestão de preparo
Feijão- carioca (8,0)	Couve refogada (76,9)	Feijão cozido com couve à mineira
Lentilha (7,0)	Pimentão amarelo (201,4) Pimentão vermelho (158,2)	Lentilha cozida com pimentões
Grão-de-bico (5,4)	Brócolis cozido (42)	Salada de grão de bico com brócolis
Castanha de caju (5,2) Semente de linhaça (4,7)	Suco de acerola (623,2) e mamão papaya (82,2)	Suco de acerola com mamão salpicado de castanha e linhaça
Agrião (3,1)	Tangerina pocã (48,8)	Salada de agrião com gomos de tangerina



Recomendações nutricionais

Zinco (8 mg para mulheres e 11 mg para homens)

Alimentos ricos em zinco	Quantidade (mg em 100g)
Castanha de caju torrada	4,7
Semente de linhaça	4,4
Castanha do Brasil	4,2
Feijão fradinho	3,9
Lentilha	3,5
Grão de bico	3,2
Aveia em flocos	2,6



Recomendações nutricionais

Cálcio (1000 – 1200 mg/dia)

Alimentos ricos em cálcio	Porção para fornecer 150 mg de cálcio
Tahine (pasta de gergelim)	2 colheres de sopa
Amêndoas	¼ de xícara
Soja em grãos	½ xícara
Feijão branco, couve, quiabo ou folha de mostarda	1 xícara
Brócolis	2 xícaras



Recomendações nutricionais

Vitamina D (via dietética ou síntese endógena que é necessário exposição ao sol).

Alimentos fontes de vitamina D	Vit D (UI/ porção)
Sardinha em conserva (100g)	2 colheres de sopa
Atum em conserva (100g)	¼ de xícara
Gema de ovo (1 unid)	½ xícara
Cogumelos frescos (100g)	1 xícara
Cogumelos frescos ao sol (100g)	2 xícaras



Recomendações nutricionais

Vit B12

- Presente significativamente em alimentos de origem animal (carnes, leites, ovos).
- Para veganos, a fonte vegetal seria algumas algas, cogumelos, produtos de soja fermentados (missô, shoyo), levedura de cerveja e espirulina (porém são questionáveis em relação a capacidade de manter os níveis séricos e as funções fisiológicas adequadas). Exames periódicos de sangue.
- Para manutenção, a literatura preconiza uma suplementação que pode variar de 10 ug a 100 ug/dia.



Receitas vegetarianas



- Monique de Barros Elias Campos
moniquedbe@yahoo.com.br

Material de apoio: Livro Nutrição de Vegetarianos (Manuela Dolinsky)