



INTRODUÇÃO

Produtos de origem animal estão presentes no hábito alimentar do brasileiro em quase todas as refeições. No entanto, atualmente tem-se falado muito do conceito de **vegetarianismo**, um estilo de vida que engloba a restrição alimentar de carne e/ou produtos advindos de origem animal¹.

A adesão ao vegetarianismo tem se tornado crescente nos últimos tempos e muitas são as razões que levam a essa prática, geralmente ligadas a filosofia de vida, preocupações com a degradação do meio ambiente, compaixão com os animais, cuidados com a saúde ou motivos religiosos².

A dieta vegetariana pode trazer muitos benefícios à saúde, como menor prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), pois apresenta maior quantidade de fibras, vitaminas e minerais, além de baixo consumo de gordura saturada, *trans* e sódio¹.

Entretanto, existem algumas questões nutricionais importantes, sobre as quais os adeptos dessa alimentação precisam ficar atentos para que não desenvolvam deficiência de macronutrientes e micronutrientes, principalmente ferro, cálcio, vitamina B12 e vitamina D¹.



Em indivíduos que estão em fases de maior vulnerabilidade biológica, como gestantes, lactantes, crianças, adolescentes e idosos, a atenção deve ser maior em relação a essas questões².

Quanto maior a **variedade de alimentos** ingeridos, menores os riscos de deficiências nutricionais, sendo de suma importância para estes indivíduos o planejamento alimentar adequado¹.

No último dia **1º de Outubro**, foi celebrado o **Dia Mundial do Vegetarianismo**. Esta data foi estabelecida pela Sociedade Vegetariana Norte Americana, em 1977, e endossada pela União Vegetariana Internacional, no ano seguinte³.

Aproveitando a proximidade da data, neste boletim abordaremos o **Vegetarianismo**, esclarecendo as diferenças entre os tipos de alimentação vegetariana, destacando os principais nutrientes que demandam atenção, para que sejam realizadas substituições e combinações adequadas a fim de evitar deficiências, além de trazer alguns mitos e verdades e apresentar orientações nutricionais importantes para os adeptos deste estilo de vida.



Vertentes de estilo de vida no Vegetarianismo^{1,2,4}

O vegetarianismo abrange amplas práticas alimentares e de vida e diversas terminologias são utilizadas para caracterizar grupos que mantêm algum grau de identidade nesse universo, a partir de critérios que organizam sua alimentação e seu modo de ver o mundo.

Ovolactovegetarianismo:
Há consumo de ovos, leite e laticínios.

Lacto-vegetarianismo:
Há consumo de leite e laticínios.

Ovo-vegetarianismo:
Há consumo de ovos.

Vegetarianismo estrito:

Não há consumo de nenhum alimento de origem animal; é também conhecido como **vegetarianismo puro**.

Veganismo:

Além de não haver consumo de nenhum alimento de origem animal, este estilo de vida adota práticas em que não são utilizados produtos oriundos do sofrimento animal (couro, lã, testados em animais, corantes a base de insetos), bem como não frequentar determinados locais (zoológicos, circos, rodeios) e não comprar animais de estimação, sendo permitida apenas a adoção.



A dieta vegetariana não deve ser confundida com a **macrobiótica**, que designa uma forma de alimentação que pode ou não ser vegetariana. A dieta macrobiótica, diferentemente das vegetarianas, apresenta indicações específicas quanto à proporção dos grupos alimentares a serem utilizados, podendo ou não incluir as carnes (geralmente brancas). A macrobiótica não recomenda o uso de leite, laticínios e ovos.

INGESTÃO DE ALIMENTOS PELOS GRUPOS	VEGETAIS	FRUTAS	GRÃOS	OVOS	LATICÍNIOS
OVO-LACTO-VEGETARIANO	✓	✓	✓	✓	✓
LACTO-VEGETARIANO	✓	✓	✓	✗	✓
OVO-VEGETARIANO	✓	✓	✓	✓	✗
VEGETARIANO ESTRITO	✓	✓	✓	✗	✗
VEGANO	✓	✓	✓	✗	✗

A dieta vegetariana fornece todos os nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo?⁵



A resposta é SIM, desde que a dieta vegetariana não se limite apenas a excluir os produtos de origem animal, mas também substituí-los por cereais, principalmente os integrais, leguminosas, oleaginosas, frutas e hortaliças que, quando consumidos em combinações adequadas, atingem as recomendações para indivíduos saudáveis em todos os ciclos da vida.

Adequação nutricional da dieta vegetariana⁴

Existem muitos estudos que, direta ou indiretamente, avaliaram a ingestão de nutrientes em indivíduos vegetarianos, comparada ou não à ingestão dos onívoros. De todos os nutrientes, **apenas a vitamina B12 não será encontrada na dieta vegetariana estrita e vegana**. Os demais podem ser obtidos em grande quantidade e boa biodisponibilidade em todas as dietas vegetarianas

NUTRIENTES QUE MERECEM ATENÇÃO^{6,7}

PROTEÍNAS

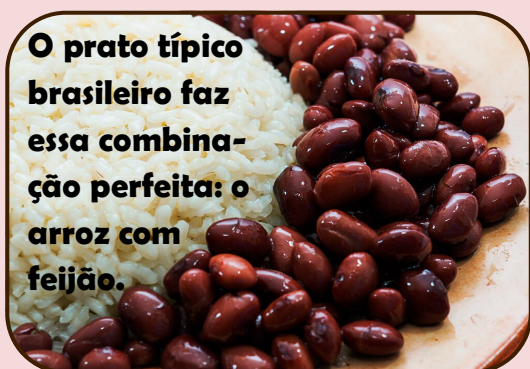
Os vegetarianos conseguem atender e até exceder as recomendações de proteína quando as necessidades de calorias são adequadas. A **diversidade de vegetais** na alimentação fornece o aporte adequado de aminoácidos essenciais e a combinação de alimentos que apresentam diferentes aminoácidos que se completam, melhora a qualidade das proteínas ingeridas. **Combinados ao feijão ou a outra leguminosa, os**

Alimentos vegetais ricos em proteínas:

linhaça, quinoa, amaranto, trigo sarraceno, soja e seus derivados (tofu, "leite" de soja), as leguminosas (feijões, lentilha, grão-de-bico, ervilha), os cogumelos e a chia.



O prato típico brasileiro faz essa combinação perfeita: o arroz com feijão.



cereais constituem também fonte de proteína de excelente qualidade. Ar-



roz, milho, trigo e todos os cereais são fontes importantes de carboidratos, fibras, vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais.

O aminoácido essencial que exige atenção em alguns casos é a **LISINA**, por ser o aminoácido encontrado em menor teor nos cereais, que costumam ser à base da dieta da maioria da população mundial.

Para prevenir a ingestão abaixo da recomendação para este aminoácido, convém:

Incluir 2 porções de feijões (4 colheres de sopa de grãos cozidos) no planejamento alimentar, pois este alimento fornece maior teor de lisina ⁴.



PROTEÍNA VEGETAL ⁴	
	
A proteína vegetal é incompleta (carente de aminoácidos).	Alguns alimentos podem apresentar teor baixo de um ou mais aminoácidos específicos. Contudo, a combinação de alimentos de grupos diferentes fornece todos os aminoácidos em quantidade ótima.
A proteína proveniente de fontes vegetais não é “tão boa” quanto a proveniente de fontes animais.	A qualidade depende da fonte da proteína vegetal ou da sua combinação. As proteínas vegetais podem ser iguais ou melhores do que as proteínas animais.
As proteínas de alimentos vegetais diferentes têm de ser consumidas juntas na mesma refeição para atingir elevado valor nutricional.	Os aminoácidos não precisam ser consumidos todos na mesma refeição. É mais importante consumi-los ao longo do dia.
As proteínas vegetais não são bem digeridas.	A digestibilidade varia de acordo com a fonte e o preparo da proteína vegetal. A digestibilidade pode ser tão alta quanto à animal para alguns alimentos.
Sem carne, ovo ou laticínios, a proteína vegetal não é suficiente para atender à necessidade humana de aminoácidos.	A ingestão de aminoácidos essenciais pode ser atingida utilizando apenas proteínas vegetais ou uma combinação delas com as animais (ovos, leite e queijo).
Existem aminoácidos na carne que não podem ser encontrados em nenhum alimento do reino vegetal.	Todos os aminoácidos essenciais são encontrados em abundância no reino vegetal.

NUTRIENTES QUE MERECEM ATENÇÃO

ÔMEGA 3 ^{4,6,8}

Esse é um nutriente com papel essencial para a saúde do sistema cardiovascular, para a regulação de processos inflamatórios e para o desenvolvimento e funcionamento do sistema nervoso.

A ingestão de ômega-3 na dieta vegetariana não costuma ser problema, mas quando a ingestão de ômega-6 é excessiva, a conversão do ômega-3 nas formas ativas (EPA - ácido eicosapentaenoico e DHA - ácido docosahexaenoico) pode ficar comprometida.

Pelo fato do ômega-3 ter de se converter em EPA e DHA (encontrados nos peixes e em alguns poucos alimentos de origem animal), as referências de ingestão dietética determinam que, na dieta vegetariana, deve-se prescrever o dobro do que se prescreve para onívoros.

No entanto, como a dieta habitual do brasileiro não inclui boas fontes de ômega-3, a adequação nutricional de onívoros e vegetarianos é similar.

Boas fontes vegetais de ômega 3:

Nozes, castanhas, amêndoas, óleo de canola, óleo de linhaça, sementes (chia, linhaça, camelina, canola e cânhamo), soja, algas e microalgas.



FERRO ^{7,8}

Boas substituições vegetais ricas em ferro:

Folhas verde-escuras (agrião, couve, cheiro-verde, taioba), leguminosas (feijões, lentilha, grão-de-bico, ervilha), grãos integrais, oleaginosas (nozes e castanhas), melado de cana-de-açúcar, rapadura e açúcar mascavo.

O ferro é um importante nutriente que atua na fabricação das células vermelhas do sangue; sua deficiência pode causar anemia.

O **ferro não heme** encontrado em vegetais apresenta **absorção menor** do que o ferro heme encontrado na carne animal. Em geral, as dietas vegetarianas são ricas em ferro não heme e a ocorrência de deficiência de ferro não difere da encontrada em indivíduos não vegetarianos, apesar dos estoques corporais serem menores nos vegetarianos.

DICA: combinar os alimentos ricos em ferro não heme com o consumo da vitamina C, presente nas frutas cítricas, melhora a absorção desse nutriente.



É essencial para diversos processos biológicos, especialmente para o bom funcionamento do sistema imune, integridade da pele e mucosas.

Como a carne é uma boa fonte de zinco, sua retirada do cardápio exige mais atenção às fontes alimentares. Contudo, o zinco pode ser encontrado com facilidade em vários alimentos de origem vegetal.

A ocorrência de deficiência de zinco em vegetarianos não difere da encontrada em indivíduos não vegetarianos. Deve haver adaptação às variações de ingestão de alimentos fontes do mineral ou à presença de eventuais substâncias, como os fitatos, contidos em diversos vegetais como as leguminosas (feijões, ervilha, grão de bico) que dificultam a absorção intestinal do zinco.

Principais alimentos vegetais ricos em zinco:

Nozes, castanha de caju, castanha do Pará, sementes (linhaça), grãos integrais, leguminosas.

DICAS:

- * Para reduzir o teor de fitatos das leguminosas e cereais integrais, eles devem ser deixados de molho em água (à temperatura ambiente) durante 8 a 12 horas. Esta água deverá ser descartada antes do cozimento.
- * Recomenda-se também o consumo de alimentos fontes de vitamina C nas refeições mais proteicas e ricas em zinco, já que esta vitamina reduz os efeitos negativos dos fitatos na absorção do zinco.

CÁLCIO 4,7

É um mineral importante para a manutenção das células do corpo e por dar força e resistência aos ossos.

É amplamente conhecido que o leite e laticínios (queijo, iogurte) são fontes de cálcio. Mas assim como com os outros nutrientes, os vegetarianos também conseguem atingir a meta de consumo por meio dos vegetais.

Principais alimentos vegetais ricos em cálcio:

Folhas verdes-escuras, oleaginosas, leguminosas, tofu (queijo de soja), brócolis e algumas frutas (açai, banana e mamão).



DICAS:

O ácido oxálico é o principal fator antinutricional que se deve controlar para melhorar a absorção do cálcio. Isso significa evitar os alimentos mais ricos em ácido oxálico (espinafre, acelga, folhas de beterraba e cacau) nas refeições mais ricas em cálcio.

Alguns alimentos com maior teor de cálcio e menor teor de ácido oxálico:

Coentro desidratado, amêndoa torrada, manjeriço, semente de linhaça, farinha de soja, salsa crua, couve refogada, rúcula, castanha do Pará, taioba, agrião cru, gergelim.

VITAMINA D ^{8,10}

A deficiência de vitamina D constitui grande desafio para a saúde pública mundial, não apenas para a população de vegetarianos. É essencial para saúde óssea bem como para imunidade. Pode ser obtida por via dietética (especialmente nos produtos de origem animal ou alimentos enriquecidos e suplementos) e pela exposição à luz solar, que estimula o organismo a sintetizá-la na pele. **Para os vegetarianos estritos e veganos, a segunda alternativa é a que prevalece, para obtenção dessa vitamina.**



Importante!

Sempre que possível, exponha-se à luz solar

15 minutos/dia sem protetor.

VITAMINA B12 ^{4,7,8}

Você Sabia?

A vitamina B12 é sintetizada por bactérias.

Como não necessitam de B12 para seu crescimento e desenvolvimento, as plantas não a incorporam. Portanto, os vegetais não contêm B12 ativa.

Desempenha um papel importante no metabolismo das células, em especial nas do trato gastrointestinal, da medula óssea e do tecido nervoso.

Os vegetarianos e, em especial os estritos e veganos, apresentam, geralmente, redução do nível sérico de vitamina B12, que se agrava com a duração da dieta.

Mesmo que a vitamina B12 não esteja limitada a alimentos de origem animal, outros alimentos, como fungos, algas marinhas e vegetais fermentados, não são considerados fontes seguras e suficientes para suprir as necessidades e evitar estados carenciais.

Embora o estoque desta vitamina no fígado, possa demorar anos para ser consumido, os vegetarianos estritos e veganos podem desenvolver sintomas de deficiência se não houver suplementação.

Para o tratamento da deficiência, é preciso utilizar dose elevada da vitamina e, em alguns casos, por via injetável (sob prescrição médica).

Como montar as refeições vegetarianas? ¹¹

É preciso conhecer os grupos de alimentos, aprender a combiná-los e ingeri-los diariamente para a melhor obtenção de nutrientes.

CEREAIS: arroz, trigo, centeio, milho, aveia, quinoa, amaranto e produtos feitos com eles, como pães, massas de tortas, macarrão, etc.

AMILÁCEOS: inhame, batata, cará, mandioca, batata doce e outros.

LEGUMES: abobrinha, chuchu, pimentão, berinjela, cogumelos, etc.

FRUTAS: caqui, banana, manga, maçã, pera, figo, uva, melancia, etc.

LEGUMINOSAS: todas as variedades de feijões, grão-de-bico, soja, lentilhas, ervilhas, favas, etc.

OLEAGINOSAS: nozes, amêndoas, castanhas, pistache, macadâmia e sementes (girassol, abóbora, gergelim, linhaça, etc).

VERDURAS: couve, rúcula, agrião, brócolis, mostarda, escarola, alface, taioba, algas, etc.

ÓLEOS: azeite de oliva e óleos de soja, girassol, linhaça, entre outros.

Sugestões de combinações para as refeições:

Café da manhã, lanches e ceia: podem ser compostas por cereais e/ou amiláceos, frutas e oleaginosas, além das bebidas vegetais.



Almoço e jantar: preparadas com óleos em quantidade moderada e compostas por cereais ou amiláceos, leguminosas, legumes, verduras e frutas como sobremesa.



VEGETARIANISMO NOS CICLOS DA VIDA ^{6,11}



GESTAÇÃO: é comum o uso de ácido fólico pelas mulheres que querem engravidar e no início da gestação. No entanto, a vitamina B12 é tão importante quanto o ácido fólico e também deve ser suplementada. Com ou sem consumo de carne, a gestação consome o estoque de ferro da mulher e, em muitos casos, é importante fazer a suplementação.



LACTAÇÃO: deve haver ingestão adequada de cálcio e fonte segura de vitamina B12 na dieta ou via suplementos. Se a ingestão de cálcio pela lactante não for suficiente, os ossos serão requisitados para a manutenção do cálcio sanguíneo, o que pode trazer prejuízos para sua saúde óssea. A quantidade de vitamina B12 no leite depende do nível existente no sangue materno.

RECÉM-NASCIDO: para se desenvolver bem, precisa dos nutrientes fornecidos pelo leite materno ou, quando este não pode ser utilizado, por fórmulas especializadas. **Em nenhuma hipótese o leite materno ou seu substituto industrializado deve ser trocado por leite de soja comum, leite de cereais ou de castanhas ou sucos de frutas.** Esses alimentos só deverão ser utilizados em momento adequado, sob orientação do profissional que acompanha o bebê.



DOS 6 MESES AOS 2 ANOS DE IDADE: é importante a suplementação de ferro, para crianças vegetarianas ou não. Para bebês vegetarianos, deve-se suplementar também vitamina B12 (por via oral). Na **alimentação complementar** deve-se ter atenção aos alimentos importantes para o crescimento e desenvolvimento; alimentos sólidos devem ser introduzidos na mesma progressão que os bebês onívoros; leguminosas amassadas, purês, tofu e ovos podem ser utilizados como fonte proteica. O **Boletim SETAN nº 17** reúne mais informações sobre a alimentação nesta faixa etária.

VEGETARIANISMO NOS CICLOS DA VIDA ^{6,11}



INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA: Dietas vegetarianas bem elaboradas fornecem a ingestão de nutrientes adequada para o crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes. É necessário fazer o uso de cereais, leguminosas e oleaginosas a fim de atender as necessidades energéticas e proteicas. **Deve-se dar atenção às vitaminas D e B12 e aos minerais cálcio, ferro e zinco.**

Um benefício encontrado nessa dieta é que crianças e adolescentes apresentam menor risco de excesso de peso, pois sua alimentação apresenta maior consumo de frutas, vegetais e fibras, e menor consumo de doces e frituras, estabelecendo hábitos saudáveis ao longo da vida.



PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E ATLETAS: cada tipo de atividade física pode ter necessidades nutricionais diferentes. A orientação especializada é importante, principalmente para atletas de alto desempenho. Mas não há motivo para preocupação excessiva com proteínas na alimentação vegetariana.



IDOSOS: em geral as necessidades de calorias diminuem com a idade, enquanto algumas necessidades de nutrientes aumentam, sendo importante a escolha de alimentos mais nutritivos. Algumas evidências sugerem que a proteína é usada de forma menos eficiente no envelhecimento, independente da dieta; dessa forma, é importante que esses indivíduos incluam alimentos ricos em proteínas. As recomendações de cálcio são aumentadas, mas são atingidas quando incluídos na dieta alimentos fontes ou fortificados. Foram descritos alguns casos de níveis baixos de vitamina D, ferro e zinco em idosos vegetarianos; é importante o aporte

adequado dessas vitaminas, em especial da vitamina D em mulheres adultas para manter a densidade mineral óssea, visto que a produção cutânea da vitamina D é reduzida com o envelhecimento, sendo necessário suplementar. O risco de deficiência de vitamina B12 está aumentado, tanto em vegetarianos como em onívoros, devido às alterações de absorção, frequentemente devido à gastrite atrófica. Em vegetarianos deve-se ter um cuidado maior, pois, devido à redução das reservas da vitamina, a deficiência pode aparecer mais cedo.



CAMPANHA SEGUNDA SEM CARNE

Quem simpatiza com o veganismo e o vegetarianismo, e tem interesse em começar a reduzir o consumo de carne muitas vezes segue ou apoia o movimento da *Segunda Sem Carne*. Essa campanha busca reduzir o consumo de alimentos de origem animal ao menos uma vez na semana e difundir os prováveis benefícios dessa redução.

E por que segunda-feira?

Por ser o começo da semana útil, é um dia em que muitas pessoas estão determinadas a tentar coisas novas. Além disso, algumas pesquisas já afirmaram que hábitos que se iniciam na segunda têm maior tendência de se estender para outros dias da semana. Isso tudo faz com que esse dia seja uma boa opção para se incentivar as pessoas a comer menos carne e alimentos de origem animal.

A campanha internacional foi criada, em 2003, nos EUA e hoje já está presente em mais de 40 países. No Brasil, é promovida pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) que, além de produzir material de incentivo pelas redes sociais, organiza parcerias com instituições públicas para oferecer refeições vegetarianas nas segundas-feiras. Segundo a SBV, a Segunda Sem Carne do Brasil é a maior do mundo. Embora alguns veganos e vegetarianos considerem não fazer sentido deixar de consumir carne apenas uma vez na semana, a campanha é uma ferramenta eficiente de divulgação do movimento.

SELO VEGANO ^{13,14}

O programa de certificação "**Certificado Produto Vegano SVB**" concede a produtos de diversas categorias (alimentos, cosméticos, higiene, limpeza e calçados) um selo vegano confiável e reconhecido nacionalmente. A finalidade é facilitar para os consumidores a identificação dos produtos veganos com segurança nas embalagens.



CrITÉRIOS para certificação:

- * Produto sem ingredientes de origem animal;
- * Empresa não testa produto finalizado em animais;
- * Fabricantes, fornecedores não testam os ingredientes em animais..



O selo vegano da SVB NÃO está presente em todos os produtos veganos do mercado

brasileiro. Isso ocorre por diversas razões, incluindo a limitação da capacidade da SVB de acessar todos os fabricantes e comerciantes de tais produtos, a opção de parte dos fabricantes de não aderir ao selo e/ou pagar a taxa de licenciamento anual para isso, entre outras.

Outro **cuidado importante** a se tomar é em relação a **pessoas com alergia** a ingredientes de origem animal: produtos que contenham apenas resíduos de leite ou de outros ingredientes de origem animal podem ser certificados como veganos, pois não houve adição intencional à composição do produto; ou seja, um produto que contenha traços de ingredientes de origem animal pode ser decorrente da utilização das mesmas máquinas para fabricação de outros produtos.



No **Boletim SETAN nº 19** (leites e derivados), chamamos atenção para o “leite” vegetal, a exemplo do leite de soja ou leite de coco, que é, na verdade, o **extrato vegetal desses alimentos**. Contudo, estamos comparando alimentos completamente distintos do leite de vaca do ponto de vista estrutural e, com isso, **o valor nutricional também é diferente**.

Os nutrientes mais importantes do leite de vaca são as proteínas e o cálcio, enquanto nas bebidas vegetais isso vai variar conforme o ingrediente do qual elas forem feitas. Além disso, muitos nutrientes podem ficar retidos no resíduo gerado do vegetal utilizado e não necessariamente no líquido (“leite”) extraído dele. Portanto, **os “leites” vegetais não devem ser consumidos na intenção de serem substitutos nutricionais do leite de vaca para proteínas e cálcio**.

Resumindo:

Os “leites” vegetais podem ser consumidos sim, mas de forma consciente. Crie receitas, mas saiba que as proteínas e o cálcio não estão garantidos somente com eles.

Assim, a melhor dica quanto a isso é: mantenha uma alimentação variada, contendo também os alimentos vegetais fontes de proteínas e os que são ricos em cálcio. E varie entre os tipos de “leites” vegetais, já que a composição nutricional difere entre eles também.

Algumas características das bebidas a base dos principais vegetais utilizados para este fim: ^{16,17}



“LEITE” DE SOJA: contém um dos maiores teores de proteína entre os leites vegetais. É composto também por fitonutrientes conhecidos como isoflavonas, que demonstraram possuir propriedades anticancerígenas. Há também a presença de substâncias anti-nutricionais como o ácido fítico, que pode dificultar o trabalho do intestino em digerir e absorver vitaminas e minerais importantes. Além disso, há a questão da soja ser transgênica, nesse caso prefira a bebida feita de soja orgânica.



“LEITE” DE AMÊNDOAS: baixo em calorias e rico em ácidos graxos monoinsaturados que são benéficos para a saúde, uma vez que demonstraram reduzir o colesterol LDL (denominado ruim). No entanto, é pobre em proteínas e carboidratos.



“LEITE” DE COCO: teor muito baixo de proteínas. Embora contenha poucas calorias, a maior parte da sua energia vem de gorduras saturadas. É muito usado para preparo de comidas quentes, sobremesas e bebidas cremosas.



“LEITE” DE ARROZ: possui alto teor de triptofano, precursor de serotonina, e vitaminas do complexo B, substâncias adequadas para obter energia e equilíbrio no sistema nervoso. Porém, contém menos nutrientes que os demais grãos, baixo teor de proteína e maior quantidade de carboidrato.

BEBIDAS VEGETAIS¹⁸

Muitas vezes, a correria do dia a dia não permite que as pessoas disponibilizem tempo para o preparo da bebida. Nesse caso, a melhor alternativa é adquirir um “leite” vegetal com pequena quantidade de ingredientes, dando preferência aos orgânicos. Produtos com muito sódio, conservantes, açúcar, adoçantes e corantes devem ser evitados. **Contudo, a opção ideal continua sendo a caseira, por isso separe um tempo na semana para o preparo. Além de mais barato, é mais saudável, pois conta com ingredientes 100% naturais.**



LEITE DE COCO¹⁹



1. Num liquidificador, junte 2 xícaras (chá de coco fresco ralado (cerca de 200g ou um coco pequeno) e 1 xícara (chá) de água filtrada e bata até virar um líquido branco (cerca de 5 minutos). **Por ser natural, ele não terá a espessura nem a cor super branca dos industrializados.**

2. Num pano de prato limpo (ou fralda de pano nova), coe a mistura sobre uma tigela, espremendo bem com as mãos para extrair todo o leite. Agora é só usar em preparos como moquecas, molhos, vitaminas ou doces. O leite de coco pode ser armazenado na geladeira por até 3 dias.

Pode preparar a mais e congelar por até três meses.

LEITE DE AMÊNDOAS²⁰

Ingredientes:

- 1 xícara amêndoas sem sal e cruas
- 2 a 4 xícaras de água filtrada ou água de coco, caso queira mais docinho



Modo de Preparo:

1. Deixe as amêndoas de molho de um dia para o outro, ou pelo menos por 8 horas, para que os fitatos (substâncias antinutricionais) sejam eliminados. A quantidade de água deve ser o suficiente para cobri-las.

2. Escorra a água e descarte.
3. Bata as amêndoas no liquidificador com as xícaras de água ou água de coco.
4. Coe o leite, para separar o sólido do líquido. Pode ser com um pano limpo e fino e peneira, ou com um voal. Esprema bem para tirar o máximo do líquido.

DICAS:

- * A proporção de água dependerá se você deseja um leite mais concentrado ou diluído.
- * Em substituição às amêndoas, pode ser usada qualquer outra oleaginosa como castanha de caju, do Pará, etc.



Receitas

QUIBE ASSADO COM LENTILHA ²¹

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) e meia de trigo para quibe
- 1 xícara (de chá) de proteína de soja texturizada pequena
- 1/2 xícara (de chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (de chá) de lentilha
- 3 dentes de alho
- 1 cebola média
- 5 colheres (de sopa) de azeite
- 1 colher (de sopa) de hortelã picada
- 1 colher (de sopa) de orégano
- 1 xícara (de chá) de cheiro verde picado
- Sal a gosto



Modo de Preparo:

Hidrate o trigo para quibe em 3 xícaras de chá de água morna por cerca de uma hora ou até ele ficar macio. Hidrate também a proteína de soja texturizada com água quente. Em uma vasilha coloque a aveia em flocos e adicione 1/2 xícara (de chá) de água, misture e deixe descansar. Coloque a lentilha em uma panela com água e tempere com uma pitada de sal, deixe ferver até ela ficar macia. Enquanto isso pique o alho e a cebola em pedaços pequenos. Escorra e lave a proteína de soja, e escorra também a água que sobrou da lentilha. Em uma panela coloque o azeite, refogue o alho até dourar, em seguida acrescente a cebola, a lentilha e refogue. Adicione a proteína de soja e tempere com hortelã picada, orégano e cheiro verde. Misture bem e adicione a mistura de aveia com água e o trigo, e tempere com sal a gosto. Coloque a mistura em uma forma e leve para assar em forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar.

Para tornar a alimentação mais saudável e natural o hábito de ir para cozinha deve ser estabelecido, tanto para vegetarianos, quanto para onívoros.

PANQUECA DE BANANA ²²

Ingredientes:

- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de óleo
- 200ml leite vegetal ou suco de laranja
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/4 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela em pó

Modo de Preparo:

Misture a banana amassada, óleo e leite vegetal. Adicione o restante dos ingredientes secos e misture. Jogue uma pequena quantidade em uma frigideira untada com fio de óleo. Vire a panqueca para dourar o outro lado. Sirva com melado de cana, geleia, oleaginosas ou frutas.



ORIENTAÇÕES^{11,23,24}

Toda modificação alimentar, com carne ou não, pode ser melhor realizada com o auxílio de um **NUTRICIONISTA**. Porém, é importante verificar se o profissional tem prática com a dieta vegetariana. Lembre-se de que nenhum profissional precisa ter as mesmas convicções ideológicas que você, mas é uma questão de ética respeitar e orientar o cliente sem tentar modificar sua opção dietética.

Os **ovolactovegetarianos não devem substituir a carne por ovos e queijos**, pois essa substituição é inadequada em termos de necessidades nutricionais.

As leguminosas são as substitutas ideais para as carnes. Isso inclui grão-de-bico, ervilhas, lentilhas, favas, soja e todos os tipos de feijão. **7 COLHERES DE SOPA DE FEIJÕES COZIDOS SUBSTITUEM 100G DE CARNE.**

O **tofu** (queijo de soja) entra como parte do grupo dos feijões, por ser derivado da soja. Ele é uma boa opção, pelo seu alto teor de proteínas e por conter cálcio biodisponível.

A **dieta vegetariana** costuma ser rica em **fibras**. Porém, é importante beber bastante **água** para prevenir desconfortos como gases, distensão abdominal e intestino preso.

O fato de um alimento ser rotulado como “vegetariano” ou “vegano” não necessariamente significa que ele seja uma alternativa mais saudável. Muitos desses alimentos podem ser ultraprocessados, com muita adição de açúcar, gordura e/ou falta de nutrientes. **Por isso é sempre importante observar a lista de ingredientes, bem como a tabela nutricional dos rótulos.**

Acompanhamento médico e nutricional regular é bom para todo mundo. Vegetarianos **NÃO** precisam consultar profissionais de saúde com mais frequência do que não vegetarianos.

Os cereais e as leguminosas contêm todos os aminoácidos essenciais, mas em proporções diferentes; por isso é interessante **consumir cereais e leguminosas diariamente**. Não precisam estar na mesma refeição, mas é bom que sejam ingeridos no mesmo dia.

Segundo o **Guia Alimentar para a População Brasileira**, embora o consumo de carnes ou de outros alimentos de origem animal, como o de qualquer outro grupo de alimentos, não seja absolutamente imprescindível para uma alimentação saudável, qualquer restrição obrigatória que se tenha maior atenção na escolha das combinações e substituições. Desta forma, vegetarianos também precisam evitar o consumo de alimentos ultraprocessados e dar preferência a alimentos *in natura* e minimamente processados. Dietas vegetarianas também devem ser ricas em **comida de verdade**.

ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro -
UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora - Nutricionistas

Lidia Araújo

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br

