

Mas, e as proteínas?



- O teor e a digestibilidade das proteínas de origem vegetal é menor quando comparado às de origem animal. O acompanhamento com o nutricionista é indispensável para o planejamento da dieta adequada e balanceada para atender às necessidades.
- Leguminosas como grão-de-bico, ervilhas, lentilhas, favas, soja e todos os tipos de feijão são boas fontes de proteínas.
- A combinação de diferentes alimentos pode fornecer os aminoácidos essenciais ao organismo. Um exemplo clássico é a combinação de arroz com feijão, na proporção de 2:1, que fornece todos os aminoácidos necessários para a síntese proteica.

REFERÊNCIAS

SLYWITCH, E. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), 2012. 66 p.

WAITZBERG, D L. **Nutrição oral, enteral e parenteral a prática clínica**. 5 ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2017. 3296 p.

Informações:

Serviço de Nutrição

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE

Avenida das Nações Unidas s/n Praça

Universitária

Fone: (62) 3209-6229

Elaboração:

Ana Lúcia Munaro

Revisão:

Gilciléia Inácio de Deus Borba

Grazielle Gebrim Santos

Samantha Pereira Araújo

Sara Cristina Nogueira



Alimentação vegetariana

O que é importante saber?



QUEM É VEGETARIANO?

- O indivíduo que exclui de sua alimentação todos os tipos de carnes, aves e peixes, além de seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos.



CLASSIFICAÇÃO SEGUNDO OS DIFERENTES PADRÕES DE CONSUMO ALIMENTAR

- **Ovolactovegetariano** é o vegetariano que utiliza ovos, leite e laticínios na alimentação.
- **Lactovegetariano** é o vegetariano que não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios.

CLASSIFICAÇÃO SEGUNDO OS DIFERENTES PADRÕES DE CONSUMO ALIMENTAR

- **Ovovegetariano** é o vegetariano que não utiliza laticínios, mas consome ovos.
- **Vegetariano estrito** é o vegetariano que não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação.
- **Vegano** é o indivíduo vegetariano estrito que recusa o uso de componentes animais não alimentícios, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais.

VANTAGENS DA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

- Maior consumo de antioxidantes;
- Maior consumo de fibras;
- Redução dos níveis de colesterol;
- Redução da prevalência de hipertensão;
- Menor prevalência de alguns tipos de câncer.

CUIDADOS QUE DEVEM SER TOMADOS PARA GARANTIR UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

- Deve-se ficar atento à ingestão adequada de micronutrientes como ferro, cálcio e vitamina B₁₂, principalmente nos casos de vegetarianismo estrito e veganismo, já que suas principais fontes alimentares são de origem animal.

Nutriente	Fonte alimentar não animal
-----------	----------------------------

Ferro	Cereais integrais, feijões, vegetais verdes escuros.
-------	--

Cálcio	Tofu, feijão branco, tahine, quinoa, aveia, rúcula, agrião, chicória, couve, repolho, brócolis.
--------	---

Vitamina B ₁₂	Alimentos fortificados ou suplementação sob orientação profissional.
--------------------------	--