VEGETARIANISMO

O que é?

É caracterizado por um regime alimentar que **exclui todos os tipos de carnes, peixes, aves e seus derivados**, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos.

Segundo o **Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas**, há **5 classificações** para vegetarianos de acordo com o consumo:

1. **Ovovegetarianismo:** indivíduo que dentre os produtos de origem animal utiliza ovos na sua alimentação;

2. **Lactovegetarianismo:** indivíduo que dentre os produtos de origem animal utiliza laticínios na sua alimentação;

3. **Ovolactovegetarianismo:** indivíduo que dentre os produtos de origem animal utiliza ovos e laticínios na sua alimentação;

4. **Vegetariano estrito:** indivíduo que não utiliza nenhum alimento de origem animal em seu dia a dia;

5. **Vegano:** indivíduo que não utiliza nenhum produto de origem animal em sua alimentação ou qualquer outros produto de vestuário, cosméticos, etc.

Motivos que podem levar o individuo a escolher o vegetarianismo

Ética: é o principal motivo pelo qual os indivíduos se tornam vegetarianos. Afirma-se de que os animais são sencientes (capazes de sentir sofrimento, prazer e felicidade), sendo assim, uma parte da população não compactua com o abate desses animais.

Religião e Cultura: Muitas crenças religiosas e culturais pregam a exclusão dos alimentos de origem animal do seu dia a dia.

Meio-Ambiente: De acordo com a FAO (*Food and Agriculture Organization*) o setor agropecuário é o maior causador da erosão dos solos e contaminação de mananciais de água.

Saúde: alguns estudos apontam alguns benefícios da adoção da dieta vegetariana podem diminuir os riscos de doenças crônicas (dislipidemias, hipertensão, cardiopatias, diabetes) devido possivelmente ao menor consumo de gorduras e proteínas de origem animal.

Familiares: Com a adoção desse estilo de vida por algumas pessoas muitas vezes, pode ocorrer a influência para a prática do vegetarianismo.

Saúde

?

Com a exclusão de um grupo de alimentos, a dieta **Vegetariana** é saudável e capaz de atingir as necessidades nutricionais?

Sim! Com **planejamento adequado a dieta vegetariana é segura**, promovendo o correto crescimento e fornecimento de nutrientes, podendo ser adotada em qualquer período da vida, desde a infância até a terceira idade, inclusive por atletas.

Estudos populacionais que comparam vegetarianos com não vegetarianos mostram que os **indivíduos que possuem uma dieta vegetariana têm menor incidência de algumas doenças crônicas não transmissíveis** como obesidade, doenças cardiovasculares, Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Diabetes tipo 2, Síndrome Metabólica, alguns tipos de câncer e outros.

Para isso é importante se atentar a alguns nutrientes...

Proteína

As proteínas são responsáveis pela **parte estrutural** do corpo. Como construção e reparação de tecidos, regulação, defesa, produção de enzimas e transporte de compostos.

No grupo vegetal **todos os aminoácidos essenciais estão disponíveis**, então a proteína animal pode ser substituída pela proteína vegetal, sem prejuízos.

As principais fontes vegetais são:

- Lentilhas e feijões
- Tofu e tempeh
- Quinoa
- Soja
- Sementes
- Castanhas
- Amendoim
- Aveia
- Grão de bico

Ferro

O ferro está relacionado à **formação de hemácias** – células sanguíneas responsáveis por transportar oxigênio aos órgãos e tecidos, e também na **produção de energia** e no **sistema imunológico** (a defesa do nosso corpo). A carência desse mineral pode acarretar no subdesenvolvimento físico e intelectual.

Com tantas funções, a Sociedade Brasileira de Pediatria frisa a importância da oferta adequada desse mineral, tanto para **crianças vegetarianas** quanto para aquelas que **não são**.

O **Ferro** presente nos vegetais é chamado de **Ferro não heme**, um tipo de ferro que está sujeito a interação com outros nutrientes no nosso organismo, que podem **melhorar** ou **prejudicar** o aproveitamento dele – o quanto vamos absorver.

!

A **vitamina C** e o **ácido cítrico**, presente em algumas frutas, são micronutrientes que **ajudam** na absorção de ferro. Já o **Cálcio**, presente nos laticínios, e fitatos, presente nas leguminosas **atrapalha a absorção**.

Dicas:

→ Evite preparações com laticínios como queijos, iogurte e leite nas refeições principais em que consumir vegetais.

→ Deixe leguminosas como feijões, lentilha e grão-de-bico de **remolho**, para ajudar na liberação do fitato antes do preparo.

→ Coloque os grãos em uma vasilha com o dobro de água e deixe descansando por pelo menos 12 horas. Nesse intervalo troque a água do molho pelo menos 2 vezes ou quantas outras mais puder.

→ Consumir frutas como laranja, acerola e kiwi após as refeições principais são aliadas na absorção. Pode ser in natura ou como suco, seja criativo!

Alimentos ricos em Ferro: Leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha), gergelim/tahine, temperos (frescos e secos), semente de abóbora, chia, amaranto e quinoa.

Cálcio

É importantíssimo para coagulação sanguínea, para contração muscular, condução de impulsos nervosos e formação dos dentes e ossos – onde fica armazenado, portanto se o cálcio não for ingerido em quantidade correta é dali que ele será retirado para as demais funções. Crianças estão formando ossos, a ingestão é importantíssima!

Dicas:

Excesso de sódio na alimentação aumenta a eliminação do cálcio – reduza a quantidade de sal das preparações!

Folhas escuras são ricas em Cálcio, mas não costumam ter boa aceitação entre crianças. Podem ser servidas em sucos, bolinhas e sopas para facilitar.

Alimentos ricos em cálcio: Gergelim, folhas escuras como couve agrião e rúcula, amêndoas, feijão-branco, tofu e sementes como chia e linhaça.

Vitamina B12

É importante para formação do sistema nervoso e células sanguíneas. Sua deficiência pode levar a danos musculares e de desenvolvimento neurológico.

Sua forma ativa só está disponível em alimentos de origem animal, assim é muito importante acompanhamento médico e nutricional para acompanhar os níveis sanguíneos e a suplementação necessária.

Orientações

O **PNAE** tem por finalidade garantir uma alimentação saborosa, saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis **para todos os alunos** matriculados na Rede Estadual de Educação do Paraná, **incluindo os que possuem necessidades alimentares especiais**, como os vegetarianos.

A escola tem o papel de **transformar** os alimentos recebidos, **adequando** as preparações (caso necessário), para garantir esse direito de todos. Sendo assim, a cada refeição do cardápio geral, que conflite com as escolhas alimentares de seus alunos, é necessário disponibilizar opção adequada a cada perfil de necessidade alimentar.

Agora as escolas vão contar com novos ingredientes na lista de recebimentos que auxiliam as substituições necessárias das dietas vegetarianas ou veganas.

Substituições equivalentes

Uma porção de carne = 3,5 porções de feijão OU lentilha (ou 7 colheres de sopa do alimento cozido)

OU 1 porção de Proteína Texturizada de Soja

OU 2 unidades de ovo de galinha

Um servimento de leite = um servimento de extrato de soja diluído conforme indicação da embalagem.

Ao gestor:

1. **Respeitar** a decisão do aluno em não consumir produtos de origem animal;

2. **Orientar** e **monitorar** o planejamento, preparação e servimento da alimentação escolar quanto à particularidade do aluno com suas escolhas;

3. **Adequar algumas preparações** servidas na instituição para que o aluno não tenha perda de nutrientes durante o período em que permanece no ambiente escolar;

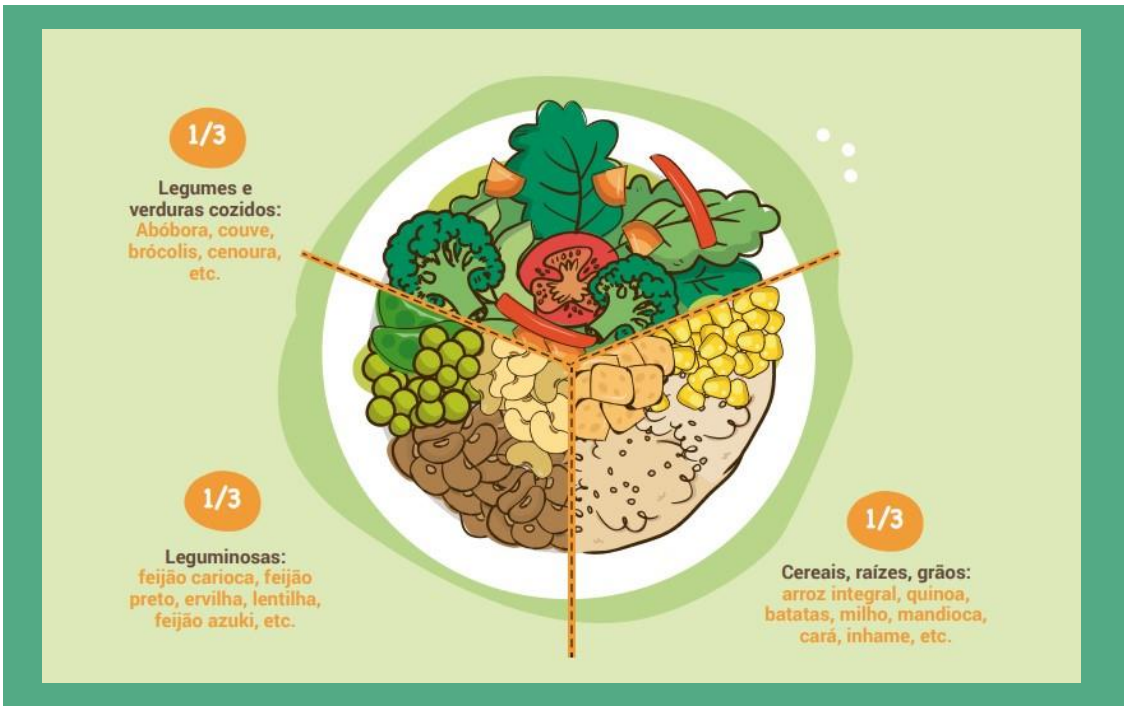
A merendeira:

1. Conferir a **lista de ingredientes** nas embalagens dos alimentos usados para certificar-se de que é compatível com o tipo de dieta da preparação;
2. Observar as **sugestões de cardápios** enviado junto às remessas.
3. Não utilizar os mesmos utensílios para preparações comuns e preparações vegetarianas antes de **higienizá-los**.
4. Auxiliar nas adaptações necessárias ao cardápio.

A família:

1. Respeitar a decisão da opção por uma dieta vegetariana. É importante que o aluno possa contar com a compreensão de familiares e amigos, independente de qual seja o motivo dessa escolha;
2. Orientar e auxiliar em refeições variadas e saudáveis.

Como montar o prato vegetariano



Sugestões de receitas

Panqueca de PTS

INGREDIENTES RECHEIO:

- 1 xícara de chá (75 g) PTS (proteína texturizada de soja)
- 1 colher de sopa rasa (5 g) de alho desidratado
- 4 colheres de sopa (65 g) de molho de tomate
- 1 colher de sopa (6 g) de óleo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO RECHEIO:

Refogue o alho no óleo, adicione o PTS e mexa bastante. Adicione o sal e a pimenta do reino e água até quase cobrir o PTS e continue mexendo. Quando a água estiver quase secando adicione o molho de tomate e continue mexendo. Reserve.

INGREDIENTES MASSA:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo (180g)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (15g)
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó (7g)
- 1 colher (sopa) de óleo (6g)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO MASSA:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma massa homogênea. Em uma frigideira com um fio de óleo, adicione a massa aos poucos e doure dos dois lados. Recheie com o PTS refogado e sirva.

Hambúrguer de lentilha

INGREDIENTES:

- 2 conchas cheias de lentilha cozido sem caldo
- ½ xícara de fubá de milho
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral ou de mandioca
- Temperos a gosto
- 1 colher de sopa de óleo de milho
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Amasse a lentilha com um garfo. Misture as farinhas até formar uma massa. Adicione os temperos e molde a massa na forma de hambúrguer. Unte a forma e asse em forno preaquecido por 25-30 minutos. Os hambúrgueres podem ser congelados antes de assar Rendimento: 6 unidades médias.

Macarrão bolonhesa de soja

INGREDIENTES:

- 1½ xícaras – Proteína de Soja Texturizada
- 3 xícaras – Água quente(para hidratar a soja)
- Temperos a gosto
- 500g de massa de tomate
- 1 Pacote de macarrão
- 1Lt. Água
- Azeite (para refogar)
- 1 colher de sopa de Sal

MODO DE PREPARO:

Coloque a soja em um recipiente e cubra com as 3 xícaras de água quente, deixe descansar por uns 30 minutos até ela sugar bem a água, após ela hidratadas escorra-a com a ajuda de uma peneira para retirar toda a água. Coloque para aquecer 1Lt de água com 1 colher de azeite e 1 colher de sopa de sal, para cozinhar o macarrão. (Assim que a água ferver coloque o macarrão e desligue o fogo, tampe bem e deixe cozinhar por 15 minutos). Refogue a soja com azeite e temperos escolhidos, deixe cozinhar por alguns minutinhos, sempre mexendo para não grudar. Desligue o fogo, adicione o molho e junte ao macarrão. Sirva!

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Tabela de alimentos enviados pelo programa de Alimentação Escolar

PERMITIDOS PARA OVOLACTOVEGETARIANO	PROIBIDOS
Achocolatado em pó	Carne Bovina
Arroz Biscoito	Carne Suína
Maisena Integral	Filé de peito de frango
Biscoitos	Sobrecoxa
Canjica	Empanados de ave
Canjiquinha	Empanados de peixe
Cereal de Milho	Filé de Peixe
Chá Matte	Sardinha
Composto lácteos	
Ervilha	
Extrato de soja	
Farinhas (milho, mandioca)	
Feijão (preto, carioca)	
Fubá de Milho	
Geleias Iogurte Leite em pó	
Lentilha	
Macarrão	
Milho	
Molho de Tomate sem carne	
Ovos	
Pão	
Proteína Texturizada de soja	
Sagu	
Suco naturais	
Temperos (alecrim, cravo, canela, orégano, salsa...)	
Trigo para quibe	

PERMITIDOS PARA LACTOVEGETARIANO	PROIBIDOS
Achocolatado em pó	Carne Bovina
Arroz Biscoito	Carne Suína
Maisena Integral	Filé de peito de frango
Biscoitos sem ovos	Sobrecoxa
Canjica	Empanados de ave
Canjiquinha	Empanados de peixe
Cereal de Milho	Filé de Peixe
Chá Matte	Sardinha
Composto lácteos	Ovos
Ervilha	Biscoito com ovos
Extrato de soja	Macarrão com ovos
Farinhas (milho, mandioca)	
Feijão (preto, carioca)	
Fubá de Milho	
Geleias Iogurte Leite em pó	
Lentilha	
Macarrão sem ovos	
Milho	
Molho de Tomate sem carne	
Pão	
Proteína Texturizada de soja	
Sagu	
Suco naturais	
Temperos (alecrim, cravo, canela, orégano, salsa...)	
Trigo para quibe	

Importante: Ler sempre a lista de ingredientes para se certificar se o produto possui em sua composição derivados de origem animal.

PERMITIDOS PARA OVOVEGETARIANO	PROIBIDOS
Achocolatado em pó	Carne Bovina
Arroz	Carne Suína
Bebidas vegetais	Filé de peito de frango
Biscoitos sem leite e manteiga	Sobrecoxa
Canjica sem leite	Empanados de ave
Canjiquinha	Empanados de peixe
Cereal de Milho	Filé de Peixe
Chá Matte	Sardinha
Ervilha	Canjica
Extrato de soja	Leite
Farinhas (milho, mandioca)	Biscoitos de leite
Feijão (preto, carioca)	Biscoito amanteigados
Fubá de Milho	Compostos lácteos
Geleias	Iogurte
Lentilhas	Leite em pó
Macarrão com ovos	
Milho	
Molho de Tomate sem carne	
Pão sem leite e manteiga	
Proteína Texturizada de soja	
Sagu sem leite	
Suco Naturais	
Temperos (alecrim, cravo, canela, orégano, salsa...)	
Trigo para quibe	

Importante: Ler sempre a lista de ingredientes para se certificar se o produto possui em sua composição derivados de origem animal.

PERMITIDOS PARA VEGETARIANO ESTRITO	PROIBIDOS
Achocolatado em pó	Carne Bovina
Arroz	Carne Suína
Bebidas vegetais	Filé de peito de frango
Biscoitos sem leite e manteiga	Sobrecoxa
Canjica sem leite	Empanados de ave
Canjiquinha	Empanados de peixe
Cereal de Milho	Filé de Peixe
Chá Matte	Sardinha
Ervilha	Ovos
Extrato de soja	Biscoito com ovos
Farinhas (milho, mandioca)	Macarrão com ovos
Feijão (preto, carioca)	Canjica
Fubá de Milho	Leite
Geleias	Biscoitos de leite
Lentilhas	Biscoito amanteigados
Macarrão com ovos	Compostos lácteos
Milho	Iogurte
Molho de Tomate sem carne	Leite em pó
Pão sem leite e manteiga	
Proteína Texturizada de soja	
Sagu sem leite	
Suco Naturais	
Temperos (alecrim, cravo, canela, orégano, salsa...)	
Trigo para quibe	

Importante: Ler sempre a lista de ingredientes para se certificar se o produto possui em sua composição derivados de origem animal.

Referências

CULLUM-DUGAN, D.; PAWLAK, R. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets.

Journal of the Academy of Nutrition Dietetics, v. 115, p. 801-810, 2015;

Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos. Departamento de Medicina e Nutrição. Sociedade Vegetariana Brasileira. 2012. Disponível em: <http://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>.

Sociedade Brasileira de Vegetarianismo – SBV. Disponível em: <www.svb.org.br>;

Alimentação Vegetariana para Crianças e Adolescentes: Guia Alimentar para a Família. Departamento de Medicina e Nutrição. Sociedade Vegetariana Brasileira. 2020. Disponível em: <https://svb.org.br/images/SVB-guia-infantil_2020-web.pdf>;

WATANABE, F. Vitamin B12 sources and bioavailability. Experimental

Biology and Medicine, v. 232, n. 10, p. 1266-1274, 2007.