

QUERO ADOPTAR UMA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA, MAS COMO FAÇO?

Existem muitas dúvidas quando pensamos em adotar um novo padrão alimentar. Será que retirando carnes, ovos, leite e outros alimentos de origem animal vou ficar fraco com uma alimentação vegetariana? Como eu começo?

Quando temos tantas dúvidas, precisamos buscar as informações em fontes confiáveis. Um modo certo para fazer essa transição é conhecendo os grupos de alimentos e saber como combiná-los para ter uma alimentação equilibrada. Cada grupo alimentar fornece nutrientes específicos para um bom aporte nutricional. Então vamos começar quebrando as barreiras e experimentando a variedade de verduras e frutas que temos à nossa disposição. Experimente cores variadas, texturas diferentes e preparos com novos temperos e combinações. A monotonia alimentar não traz benefícios ao corpo, até mesmo pensando em uma alimentação vegetariana.

Uma dieta que fornece quantidades moderadas de diversos grupos de alimentos parece estar associada à maior expectativa de vida, reforçando a importância de seguir as recomendações atuais para uma alimentação saudável, que inclui variados alimentos em quantidades adequadas. Então vamos conhecer os alimentos e como eles podem nos beneficiar, se escolhermos um pouco de cada grupo para a nossa rotina alimentar. O importante é sempre variar!

Para ser equilibrada e completa a alimentação vegetariana poderá incluir os seguintes grupos de alimentos.

Quadro 01 - Alimentação vegetariana e os grupos alimentares

Grupos de alimentos	Alimentos	Nutrientes
Cereais e tubérculos	Arroz, milho, centeio, quinoa, aveia, trigo e produtos derivados (pães, macarrão, cereais – de preferência integrais), batatas, macaxeira, inhame.	Carboidratos e vitamina B1.
Frutas, legumes e verduras	Laranja, abacaxi, mamão, banana, abacate, manga, caju. Jerimum, chuchu, cenoura, abobrinha, couve, brócolis, couve-flor, repolho.	Fibras, Vitamina C, folato, vitamina A, potássio e magnésio.
Feijões, oleaginosas e algas	Favas, feijão branco, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas, feijão-soja	Proteínas, selênio, manganês e fósforo

Fonte: Adaptado Guia alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos, 2012.

Percebeu como os grupos de alimentos nos fornecem diferentes nutrientes que são importantes para o corpo? Todos os nutrientes necessários ao organismo podem ser obtidos numa alimentação vegetariana. A vitamina B12 é o único nutriente ausente na dieta vegetariana estrita, e necessita ser suplementada. A alimentação do vegetariano deve incluir alimentos ricos em zinco, ferro, cálcio e gorduras do tipo ômega-3. No universo dos vegetais existem boas opções de nutrientes, destacando as folhas verde-escuras, as leguminosas como feijões; os grãos integrais, as sementes e as oleaginosas.

Bem, esse é apenas o começo da nossa conversa. Em fevereiro a equipe de Nutrição do SIASS estará promovendo uma roda de conversa online e lá vamos esclarecer outros pontos importantes da alimentação vegetariana. Aguarde, pois estaremos abrindo as inscrições em breve.

Referências bibliográficas:

COUCEIRO, P.; SLYWITCH, E.; LENZ, F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. São Paulo: Einstein, 2008.

DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE (DGS). Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável. Lisboa, 2015. Disponível em:
<<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca>> Acesso em: 15 jan 2021.

SVB - Sociedade Vegetariana Brasileira. Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para adultos, 2012.

Nutricionistas

Elisabeth Morais
Georgia Bandeira

Para dúvidas ou mais informações vocês podem entrar em contato com a Equipe de Nutrição através do e-mail: siass@reitoria.ifpe.edu.br