

## **Dieta Vegetariana**

- Existe uma série de fatores que levam uma pessoa a ser vegetariana, desde o simples fato de não simpatizarem com o sabor das carnes até a sensibilidade da pessoa para com os animais, que acabam sendo contra a morte dos animais para seu consumo;
- Para uma pessoa se tornar vegetariana é necessário ter um cuidado a mais com sua alimentação, pois há alguns nutrientes que estão presentes na carne como Ferro e Proteína principalmente que se não forem retirados de outros alimentos, pode ter um efeito negativo na saúde do indivíduo;
- É um mito que exista nutrientes como aminoácidos que são encontrados apenas na carne, todos os nutrientes podem ser encontrados em outros alimentos como os vegetais, frutas, leite, etc;
  - Os nutrientes que mais fazem falta para pessoas que não comem carnes ou tem um baixo consumo de carnes são:

**Proteína:** é importante consumir no mínimo três porções de leites ou derivados do leite, como queijos e iogurtes diariamente, cada porção equivale a 1 copo de leite ou iogurte e queijo 1 fatia média. Também são boas fontes de proteína: feijões, lentilha, ervilha, grão de bico e soja (grão e proteína de soja), deve ser consumido diariamente uma ou duas vezes por dia, cada porção equivale a 1 concha com grão e caldo. Em proporção menor de proteína segue os cereais integrais: arroz, macarrão, aveia, milho e alimentos que tem leite em sua composição, também as oleaginosas como noz, avelã, castanhas, etc.

**Ferro:** existem vários alimentos que são ricos em Ferro como, feijões, soja (grão e proteína de soja), lentilha, ervilha e grão de bico. Alguns vegetais são fontes de Ferro com legumes e verduras de cor verde-escura como couve, brócolis, espinafre, escarola, etc. Açaí também tem uma quantidade grande de ferro em sua composição. As oleaginosas como noz, avelã, castanhas, etc, vem em menor proporção. Hoje em dia as farinhas são enriquecidas com ferro e ácido fólico (ambos previnem anemia), isto é muito positivo, pois, os cereais acabam sendo fontes de ferro, porém em menor proporção.

**As demais vitaminas e minerais:** consumindo uma dieta equilibrada, saudável, colorida e variada é alcançado os nutrientes necessários mesmo sem a presença de carnes no cardápio diário.

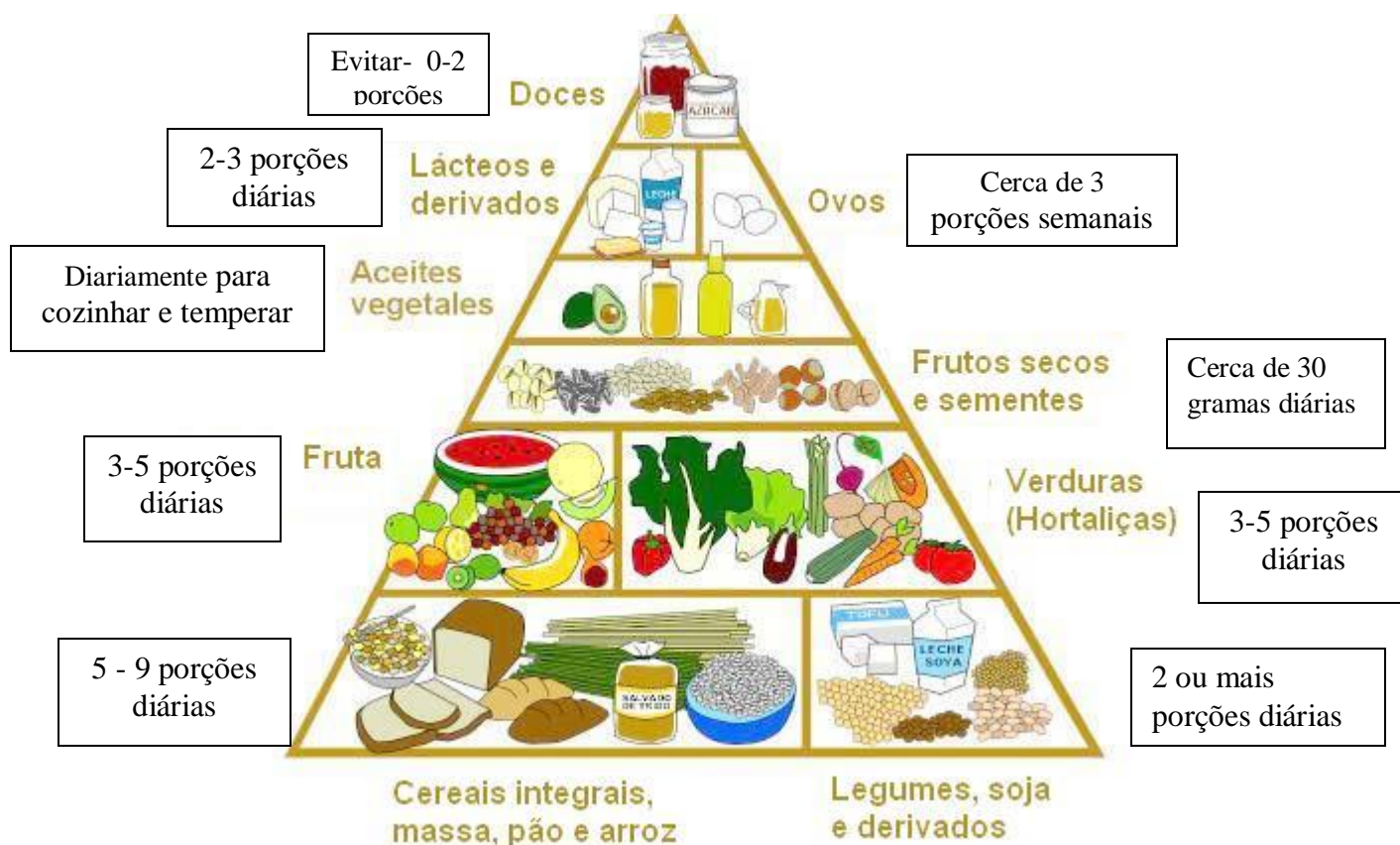
**Observações:** É importante que os alimentos ricos em Ferro sejam consumidos sempre com alimentos ricos em Vitamina C: frutas cítricas como, acerola, laranja, goiaba, tangerina, limão, etc, para aproveitar melhor o Ferro dos alimentos, por exemplo, comer uma tangerina ou um suco de acerola depois do almoço e sempre temperar a salada com limão. Ao contrário os alimentos ricos em Cálcio: leite e derivados principalmente, não devem ser consumidos com alimentos ricos em Ferro, pois esses atrapalham na absorção dele.

### **IMPORTANTE:**

Para indivíduos com **Hipertensão** (pressão alta): devem preparar os alimentos com a menor quantidade de sal possível e não consumir os alimentos que já contenham uma quantidade elevada de sal e sua composição (como alimentos embutidos e enlatados), o queijo, por exemplo, deve ser consumido o queijo branco, dê preferência à ricota por ter menos sal;

- **Diabéticos:** consumir os alimentos sem açúcar, todo o açúcar deve ser substituído por adoçante e evitar o excesso de massas e frutas;
- **Osteoporose:** é mais um motivo pra aumentar o consumo de leite e derivados, também os vegetais de cor verde-escuros;
- **Acima de tudo:** é necessário levar em conta que é necessário ter uma dieta pobre em gordura, principalmente na presença de Hipertensão e Diabetes, nesses casos deve-se evitar as oleaginosas (noz, avelã, castanhas, etc) e substituir o leite e

iogurte integral por desnatados, os queijos amarelos por queijo branco (dê preferência por ricota). Evitar frituras (até 1x/semana).



LEMBRE-SE: foi descoberto que pessoas que são vegetarianas tem um porcentagem de aproximadamente 60% menos chances de desenvolver câncer, pois existem substâncias cancerígenas nas carnes, há também uma quantidade grande de colesterol e gorduras saturadas que são maléficas à saúde e são injetados hormônios para um crescimento mais rápido que o normal dos animais (vaca, boi, frangos, porcos) que também são riscos pra saúde e todos os animais liberam substâncias tóxicas quando não morrem de morte natural e sim são mortos em abatedouros. Essa menor chance de desenvolver câncer também se deve que pessoas que são vegetarianas procuram seguir uma vida mais saudável em todos os sentidos (não fumam, não bebem, etc).

Viva uma vida Saudável!!!!  
e.... Tenha Saúde!!!!!!

Fernanda Nunes Pereira - Nutricionista - CRN: 15725