



## Dieta vegetariana

"Dieta vegetariana" é um termo geralmente atribuído a um padrão de consumo alimentar que utiliza predominantemente os produtos de origem vegetal. Exclui sempre a carne e o pescado mas pode incluir ovos ou laticínios. A inclusão de laticínios e/ou ovos é um dos principais fatores de diferenciação das dietas vegetarianas. Os cereais, hortícolas, fruta, leguminosas, frutos gordos e sementes são os alimentos comuns aos vários tipos de dietas vegetarianas.

A alimentação vegetariana pode-se classificar como:



- **Ovolactovegetariana** – exclui carne e pescado, permite ovos e laticínios;
- **Lactovegetariana** – exclui carne, pescado e ovos, permite laticínios;
- **Ovovegetariana** – exclui carne, pescado e laticínios, permite ovos;
- **Vegetariana estrita e vegana** – exclui todos os alimentos de origem animal.

No caso das dietas vegetarianas estritas e veganas, considera-se a exclusão de todos os alimentos de origem animal: Carne, pescado e ovos (e seus derivados), laticínios, mel, gelatina (exceto a de origem vegetal), banha, ovas, insetos, moluscos, crustáceos, entre outros, e todos os produtos que os contenham.

Alguns produtos processados podem conter ingredientes e aditivos que poderão ser de origem animal, como por exemplo: Albumina, gordura animal, corantes (como o ácido carmínico -E120), caseína e glicerina. Alguns aditivos poderão ser aptos para uma dieta ovolactovegetariana e não para a vegana.

A diversidade de padrões alimentares é uma importante característica da cultura humana, existindo várias formas do ser humano se poder alimentar saudavelmente. Uma alimentação saudável é aquela que tem em consideração as necessidades individuais de cada pessoa, devendo ser suficiente, equilibrada, diversificada e adaptada a cada situação e circunstância.

A dieta vegetariana tem sido largamente estudada nos últimos anos, nomeadamente, na prevenção de doenças muito prevalentes na nossa sociedade. Estudos



epidemiológicos têm documentado benefícios importantes e mensuráveis das dietas vegetarianas e outras à base de produtos vegetais, tais como a redução da prevalência de doença oncológica, obesidade, doença cardiovascular, hiperlipidemias, hipertensão, diabetes, assim como aumento da longevidade.

Os benefícios associados à dieta vegetariana poderão ser justificados devido ao menor consumo de produtos de origem animal e/ou ao maior consumo de produtos de origem vegetal. Por um lado, o consumo excessivo de produtos de origem animal tem sido relacionado com um risco aumentado de vários tipos de doenças crónicas. Por outro lado, produtos alimentares como fruta e hortícolas, leguminosas, cereais integrais e frutos gordos têm sido associados a um menor risco de doenças crónicas e a uma maior longevidade, o que parece, por si só, trazer benefícios possivelmente tão ou mais relevantes do que os malefícios do consumo excessivo de produtos de origem animal. A adoção de uma dieta vegetariana não implica, à partida, mais saúde. São necessárias escolhas alimentares adequadas e um estilo de vida saudável, tal como na dieta não vegetariana. Uma dieta vegetariana, se mal planeada, com défice de nutrientes ou com excesso de sal ou gordura pode ser bastante prejudicial para a saúde.

Os benefícios encontrados na literatura científica relativamente à dieta vegetariana não devem ser vistos à luz de alguns alimentos ou nutrientes isoladamente, mas como o resultado de uma presença constante, diversificada e sinérgica de vários produtos de origem vegetal, bem como de uma provável associação a um estilo de vida saudável.

**Fonte:**

[DGS - Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável](#)