

MARCHETTI, Mariana Fontes. Dietas vegetarianas: histórico e adequação nutricional. Bragança Paulista, SP: FESB, 2009. (IMPRESSO)

RESUMO

O vegetarianismo é um movimento dietético que existe há muito tempo e vêm aumentando seu número de adeptos a cada dia que passa. Vegetarianos, em geral, são as pessoas que se abstêm do consumo de carnes, mas existem diversos tipos de dietas vegetarianas, cada qual com um grau de restrição de alimentos de origem animal. Quanto menos alimentos de origem animal forem consumidos, maior será a necessidade de uma correta adequação nutricional para se evitar alguma deficiência. Por isso, o presente trabalho objetiva elucidar os leitores sobre como adequar corretamente uma dieta vegetariana e fornecer informações que os façam compreender princípios de biodisponibilidade e interação de nutrientes, sendo assim capazes de adequar uma dieta vegetariana para atingir as recomendações nutricionais para todas as faixas etárias. Tais conhecimentos são fundamentais e necessários para a abordagem do vegetariano como paciente. Os principais nutrientes que devem ser trabalhados nas dietas vegetarianas são as proteínas, vitaminas B12, ácido graxo, ômega 3 e minerais como o ferro, cálcio e zinco. Os vegetarianos devem se preocupar na correta substituição dos alimentos, buscando um adequado equilíbrio nutricional, não apenas deixar de consumi-los.