

Vegetarianismo: tudo o que você precisa saber

Ser vegetariano, do ponto de vista nutricional, significa apenas não se alimentar de carnes de nenhum tipo.

A dieta vegetariana, quando bem planejada, é segura para todas as fases da vida: infância, idade adulta, senilidade, gestação e amamentação.

Planejamento nutricional no vegetarianismo

Se o planejamento nutricional é adequado, como deve ser para qualquer tipo de dieta, não há nenhuma limitação à prática de qualquer atividade física.

Os principais nutrientes que necessitam ser enfatizados na dieta vegetariana são:

- Vitamina B12;
- Vitamina B2;
- Cálcio;
- Zinco;
- Ferro;
- Gorduras do tipo ômega-3.

A quantidade das demais vitaminas e minerais ingeridas por um vegetariano é muito maior do que a de uma pessoa que come carne em diversos estudos.

Proteína

A questão da proteína é um mito. Os estudos científicos demonstram que ao atingir a necessidade energética diária, com alimentos de origem vegetal (principalmente grãos), todos os aminoácidos essenciais são supridos.

O único nutriente que necessita de suplementação é a **vitamina B12**. Essa suplementação deve ser realizada para crianças, gestantes e mulheres amamentando que não fazem uso diário de ovos e lácteos e para os que excluem todos os derivados animais da dieta (ovos e lácteos).

Todos os outros nutrientes podem ser perfeitamente obtidos na dieta sem suplementação.

Como a dieta vegetariana pode ser dividida?

A dieta vegetariana pode ser dividida em quatro principais grupos, que são:

Ovolactovegetarianos: Não consomem nenhum tipo de carne. Eles consomem todos os alimentos de origem vegetal, laticínios e ovos.

Lactovegetarianos: Não consomem nenhum tipo de carne, além de não consumirem os ovos. Eles consomem todos os alimentos de origem vegetal, além de consumirem os laticínios.

Ovovegetarianos: Não consomem nenhum tipo de carne e laticínios. Eles consomem todos os alimentos de origem vegetal e também os ovos.

Vegetarianos estritos: Não consomem nenhum tipo de carne, laticínios e ovos. Eles consomem todos os alimentos de origem vegetal.

Benefícios

Os benefícios à saúde ao se adotar a [dieta](#) vegetariana são muitos. Todas as patologias estudadas com relação ao vegetarianismo mostram resultados positivos. A incidência de diversas patologias é acentuadamente reduzida em vegetarianos.

Podemos tranquilamente falar em prevenção de doenças e auxílio ao tratamento com a dieta vegetariana.

Gostaria de saber mais sobre esse assunto? Siga a [Conexa Saúde no Instagram](#) para ficar por dentro dos conteúdos!