

CARTILHA DE
NUTRIÇÃO
VEGETARIANA



Uma abordagem dietética do
VEGETARIANISMO
para crianças e adolescentes

A **intenção** deste livreto é **apresentar** a você uma **dieta vegana saudável**.

Já ouviu falar de veganismo antes?

Você é vegetariano?

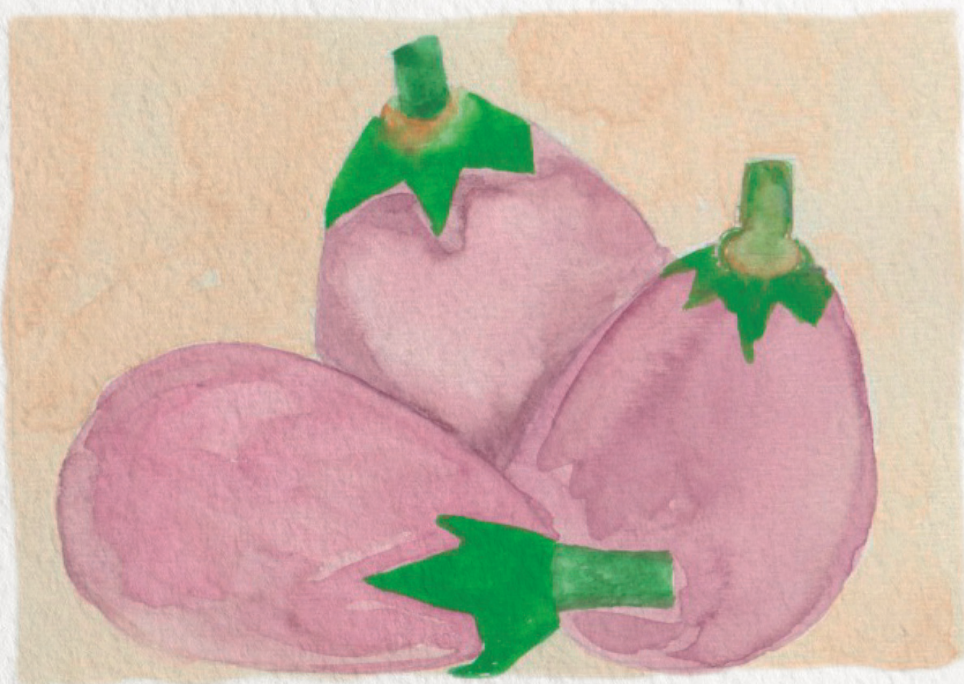
Conhece algum vegano?

Que tal começarmos do início?

Esta cartilha contém informações para ajudar a educar crianças e adolescentes sobre uma dieta vegana. Pode ser útil em unidades de ensino, bem como em ambientes domésticos e familiares. Seu objetivo é servir de guia para quem já escolheu um estilo de vida vegano, para aqueles que se interessam por ele e também para ampliar ambientes veganos inclusivos. O veganismo está crescendo em todo o mundo e embora seja muito mais do que uma dieta, aqui vamos focar na parte saborosa da alimentação e na qualidade nutricional.



Eis um vídeo
sobre a cartilha



O QUE É **VEGANISMO**?

Veganismo é uma maneira de viver.

Embora englobe roupas, cosméticos, entretenimento e outras áreas, aqui vamos falar sobre comida.

A dieta vegana é a mesma que a dieta vegetariana estrita. Não contém produtos de origem animal, ou seja, sem carne, sem frango, sem ovos, sem produtos lácteos (leite, iogurte, queijo, nata e produtos que contenham esses ingredientes), sem mel.

A União Vegetariana Internacional (IVU) afirma que essa dieta é uma excelente forma de beneficiar os animais, as pessoas e meio ambiente.

E não se preocupe em perder nenhum dos alimentos que não estão incluídos nesta dieta. Há muitas maneiras de substituí-los. Você vai ver adiante.



O QUE É **VEGETARIANISMO**?

O vegetarianismo representa aqueles que optam por excluir absolutamente qualquer tipo de carne animal (isso inclui gelatina também) de seu prato.

Os vegetarianos podem ou não incluir ovos, laticínios e mel em sua dieta.

Ovo-lacto vegetarianos

Consomem ovos, leite e laticínios.

Lactovegetarianos

Não consomem ovos, mas consomem leite e laticínios.

Ovovegetarianos

Não consomem leite e laticínios, mas consomem ovos.

Vegetarianos estritos

Como mencionado acima, não consome nenhum produto de origem animal.



O QUE É ALIMENTAÇÃO INTEGRAL BASEADA EM PLANTAS?

Dieta integral à base de plantas (em inglês *whole food plant-based diet*) é o nome completo para o que também é conhecido como dieta baseada em plantas. Este termo foi criado para diferenciar uma alimentação vegetariana estrita saudável da não saudável. E também é usado pela indústria para definir produtos alimentícios que são feitos apenas a partir de plantas (comestíveis). Esses alimentos industrializados não são necessariamente saudáveis, então não devem ser comidos com muita frequência.



POR QUE AS PESSOAS OPTAM POR **PARAR DE COMER CARNE, OVOS E LATICÍNIOS?**

Há muitas razões para tomar essa decisão.

Aqui vamos discutir as 3 mais frequentes.

Para **ter uma saúde melhor**

Uma dieta vegana equilibrada é naturalmente mais rica em fibras, vitaminas, minerais e fitoquímicos (todos os elementos que são bons para o seu corpo e ajudam a mantê-lo saudável), bem como mais pobre em gorduras saturadas e colesterol (elementos que são mais difíceis de processar para o corpo). O único nutriente que precisa ser suplementado é a vitamina B12 – mas isso não é exclusivo dos veganos!

A Academia de Nutrição e Dietética afirma que dietas vegetarianas, incluindo as veganas, apropriadamente planejadas, são saudáveis, adequadas em termos nutricionais e podem proporcionar benefícios à saúde na prevenção e tratamento de certas doenças. Essas dietas são adequadas para todas as etapas do ciclo de vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência, idade adulta e para atletas.

E mais recentemente, a Organização Mundial da Saúde classificou a carne processada como cancerígena tipo 1, o que significa que essas carnes são capazes de causar câncer, e outras carnes vermelhas como provavelmente cancerígenas.

Ter melhor saúde significa ter mais energia para brincar, estudar e trabalhar, além de reduzir o risco de algumas doenças como diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer, obesidade e doenças cardíacas.

Nunca é cedo demais para criar hábitos saudáveis ao longo da vida.



Por **amor aos animais**

Você já se perguntou:

Por que tratamos as vacas de forma diferente dos cachorros?

Sabia que as vacas adoram brincar com bolas?

Por que está tudo bem comer porcos e não gatos?

Sabia que os porcos são extremamente inteligentes e adoram aconchego?

Por que comer peixes do oceano e dos rios, mas não os que se tornam animais de estimação em tanques em casa?

Por que o salmão é considerado comida, mas os golfinhos não (na maior parte do mundo)?

O que diferencia um animal de outro?

Vacas bebês são separadas de suas mães poucas horas depois do nascimento para que o leite que iria naturalmente para elas seja direcionado para consumo humano.

O procedimento nas granjas é expor as galinhas à luz natural ou artificial a maior parte do dia e noite para que elas possam colocar ovos de forma contínua para consumo humano.

Com isso, algumas pessoas acreditam que não é justo usar animais para autobenefício e é por isso que eles optam por não comer ou usar qualquer coisa que venha deles.

Para **proteger o planeta**

Grande parte da terra e da água na Terra está sendo usada para os animais. Eles precisam de um lugar para viver e também terra suficiente para plantar alimentos para eles comerem. Assim, nossas maiores (e menores) florestas estão sendo destruídas para abrir clareiras para esses fins.

Aqui está a pegadinha: há mais de 7 bilhões de pessoas na Terra. Todos os anos, cerca de 70 bilhões de animais terrestres são mortos para se tornarem alimento. Esse número, pelo menos, dobraria se fôssemos adicionar animais aquáticos.

Faria mais sentido plantar e alimentar humanos diretamente em vez de usar animais como “atravessadores” de nutrientes, como é indicado no Guia de Nutrição Vegana para Adultos da IVU.

Os seres humanos não precisam de carne para serem saudáveis, então o uso dessa terra para plantar alimentos diretamente para humanos seria mais produtivo e saudável para todos – incluindo o planeta.



POR ONDE **COMEÇAR?**

Você não precisa seguir uma ordem específica, mas é interessante aplicar essas dicas à sua vida. Você pode aprender algo novo: veja o que da lista abaixo que você já faz, o que gosta e acha que pode tornar parte da sua rotina.

O processo de aprender algo novo requer diferentes testes e experimentos até encontrar o que é confortável para você. E é sempre importante manter uma mente aberta (sem julgamentos).

- 1. Respeito ao próximo.** Se você sabe que a pessoa é vegana, não ofereça a ela alimentos que contenham produtos de origem animal.
- 2. Coma mais alimentos naturais à base de plantas.** Coma menos carne, frango, peixe, laticínios e ovos.
- 3. Experimente a Segunda sem Carne.** Um movimento mundial onde nenhuma carne, ovos ou laticínios são consumidos às segundas-feiras – ou em qualquer outro dia da semana, se isso funcionar melhor para você.
- 4. Vá ao supermercado, fazenda ou mercados de rua.** Olhe para a variedade, cor e textura dos diferentes alimentos que você encontra. Familiarize-se com os nomes. Sinta os diferentes cheiros e texturas.
- 5. Experimente diferentes alimentos.** Frutas, legumes, nozes, sementes, grãos. Encontre diferentes receitas na Internet ou livros ou use sua criatividade. Abra-se para novos sabores e texturas.
- 6. Não desista se não gostar no começo.** Tente novamente! Em um dia diferente, com pessoas diferentes, um prato diferente.
- 7. Leia mais sobre o assunto.** Nesta cartilha você encontrará uma lista de livros adequados para crianças e adolescentes. Há também uma lista de livros e guias mais adequados para adolescentes e adultos.



COMO FAZER UM PRATO PODEROSO

Pense em comer colorido como um arco-íris.

Sua dieta deve incluir grãos integrais, leguminosas, oleaginosas (castanhas e/ou sementes), legumes e frutas. Esses grupos alimentares, em quantidades adequadas, garantem o equilíbrio nutricional necessário para o crescimento saudável e forte.

Uma boa medida para saber a quantidade adequada de cada grupo alimentar é dividir o prato ao meio e um dos lados ao meio, novamente. Desta forma, seu prato terá 3 compartimentos imaginários, como mostra a **Figura 1**.

Em um dos compartimentos menores você deve colocar grãos integrais e/ou batatas e no outro compartimento menor, leguminosas.

Metade do prato deve ser preenchido com legumes cozidos e crus e você também pode acrescentar frutas e/ou castanhas/sementes.

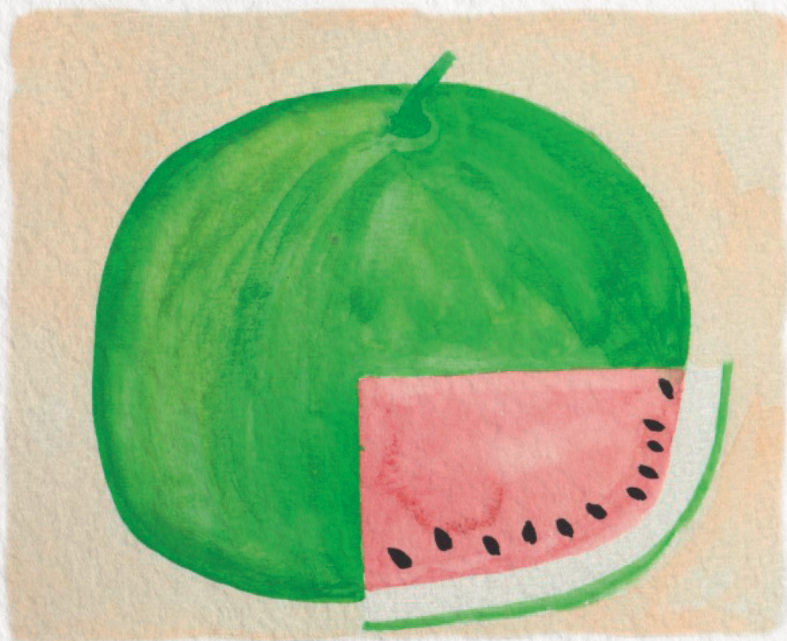


Figura 1. Construção de uma refeição vegana

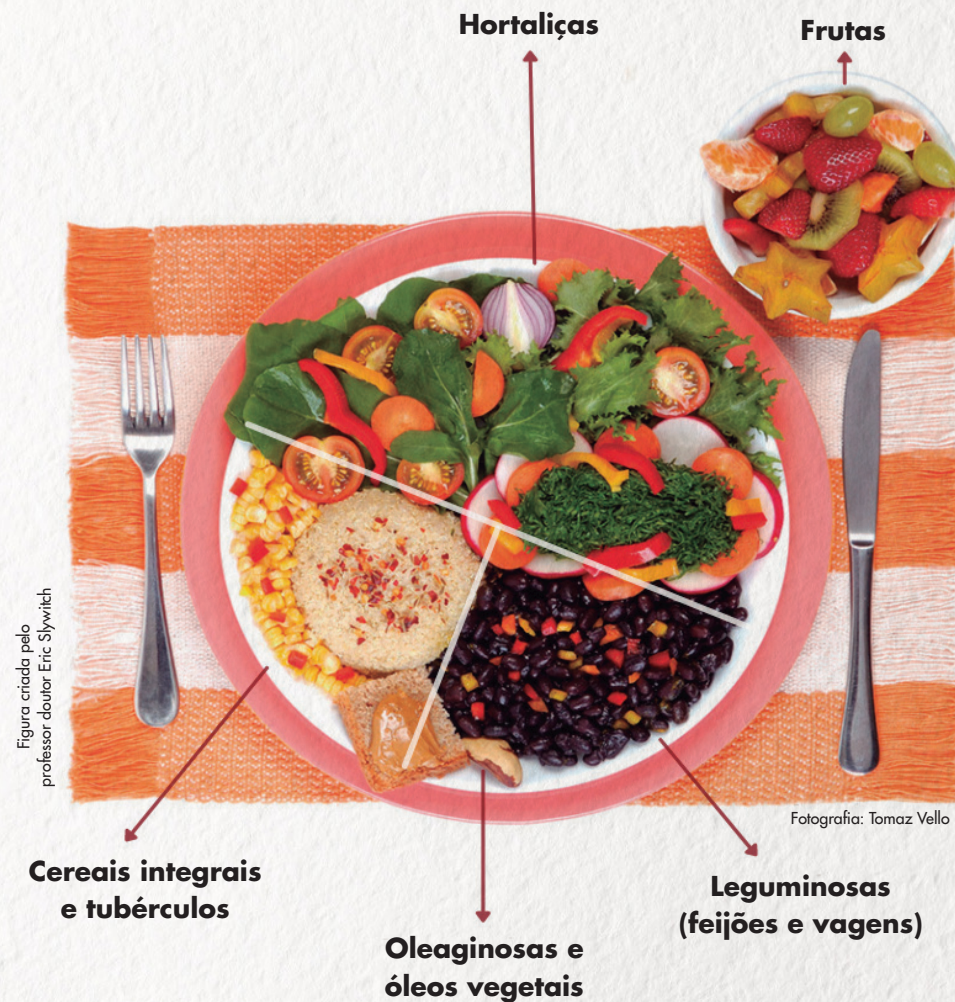


Figura criada pelo professor doutor Eric Slywitch

Fotografia: Tomaz Vello

É importante ressaltar que esse arranjo não implica a necessidade de comer a quantidade de alimentos retratados porque a refeição na foto contém aproximadamente 750 kcal. O que importa é organizar as principais refeições com base na **proporção dos grupos alimentares** mostrados na **Figura 1**. A **Figura 2** mostra possíveis substituições dentro de cada grupo alimentar.

Figura 2. Substituições alimentares dentro de cada grupo alimentar



Se você precisar de mais calorias por razões específicas, pode dividir seu prato em 3 compartimentos iguais em que 1/3 será com grãos integrais e/ou batatas, outro 1/3 com leguminosas e os outros 1/3 com vegetais cozidos e crus. Você também pode misturá-los com algumas frutas e/ou sementes/castanhas.

Cereais integrais

- Arroz (branco, preto, vermelho, selvagem), quinoa, aveia, milho, cevada, trigo.
- Grãos e açúcares refinados devem ser minimamente consumidos (doces, biscoitos, sorvetes, bolos).

Leguminosas

- Feijões, lentilhas, grão-de-bico, soja, ervilhas e alimentos derivados dessas leguminosas como tofu, seitan, tempeh, hommus.

Oleaginosas

- Amêndoas, castanhas (caju, pará), nozes, pistache, sementes (abóbora, girassol, chia, gergelim, cânhamo), linhaça.
- Amendoim é uma leguminosa, porém dentro de uma classificação nutricional é considerado oleaginosa devido o seu alto teor de gordura.

Hortaliças

A variedade desse grupo alimentar é imensa. As diferentes combinações e preparativos que poderiam ser feitas nunca terminam. É por isso que é difícil para alguém não gostar de nenhum vegetal.

- **Folhas verde-escuras** – são importantes fontes de cálcio. Exceto espinafre, acelga suíça e folhas de beterraba, pois o corpo não absorve facilmente o cálcio nesses três vegetais.
- **Vegetais alaranjados** – cenoura, abóbora, tomate laranja, pimentão laranja.
- **Vegetais avermelhados** – tomate, pimentão vermelho.
- **Vegetais roxos** – repolho roxo, cebola roxa.

Frutas

A variedade desse grupo alimentar também é imensa e pode mudar tanto de um lugar para outro, dependendo do clima e da cultura.

- Manga, banana, melancia, maçã, laranja, jaca, uva, morango e abacaxi são apenas alguns entre inúmeros exemplos.

Esses grupos alimentares têm nutrientes importantes para manter o corpo humano funcionando corretamente. Alguns nutrientes merecem atenção especial.

* **Cogumelos** são fungos – não animais – o que significa que podem fazer parte de qualquer dieta vegetariana. Nutricionalmente, eles encaixam melhor na categoria de vegetais.

NUTRIENTES IMPORTANTES

Proteína: cada célula do corpo humano contém proteína, até mesmo seu cabelo! Parte do seu trabalho é consertar células e produzir novas.

As leguminosas são a fonte mais importante de proteína em uma dieta vegana e você deve saber que a proteína das plantas tem o mesmo efeito que a proteína dos animais.

Fontes vegetais que contêm proteínas: leguminosas, oleaginosas, cereais.

Cálcio: o corpo usa cálcio para formar e manter os ossos, e para contração muscular, então toda vez que seu coração bate e você anda, o cálcio é usado.

Fontes vegetais que contêm cálcio: leguminosas, verduras verde-escuras, sementes de gergelim, tahine e alimentos fortificados como leite vegetal.

Ferro: muito abundante na natureza. Todas as células sanguíneas do nosso corpo usam ferro para espalhar oxigênio e nutrientes para todas as outras células.

Fontes vegetais que contêm ferro: leguminosas, nozes, sementes, cereais.

Vitamina C (abundante em frutas e vegetais frescos) ajuda a aumentar a absorção de ferro. Assim, as fontes alimentares de vitamina C devem ser consumidas em refeições que contenham ferro. Pode ser parte da refeição, como frutas na salada, ou até mesmo frutas como sobremesa.

Vitamina B12: participa da formação de todas as células sanguíneas e também faz parte do sistema nervoso.

Fontes vegetais que contêm B12: alimentos fortificados veganos ou bebidas e suplementos. Os veganos geralmente têm que complementar essa vitamina.

Ácidos graxos Ômega 3: importante para crianças em desenvolvimento; tem efeito anti-inflamatório e muitas outras funções no corpo.

Fontes vegetais que contêm Ômega 3: linhaça, sementes de chia, nozes.

SUBSTITUTOS NA CULINÁRIA VEGANA

Tenha em mente que ao substituir, você terá o mesmo resultado em aspecto e textura, mas o valor nutricional e/ou sabor podem não ser os mesmos.

Ovos

Aquafaba, molho de maçã, tofu amassado, substituto de ovo, semente de linhaça (1 colher de sopa de sementes de linhaça moída mais 3 colheres de sopa de água ou outro líquido misturado), sementes de chia ou purê de bananas.

Leite

Qualquer leite à base de plantas, a mesma medida. Exemplos: leite de soja, leite de arroz, leite de aveia, leite de coco ou leite de nozes.

Mel

Melado de cana ou xarope de glicose.

Gelatina

Flocos ou pó de ágar-ágar.



ALIMENTOS QUE PODEM SER **NOVOS PARA VOCÊ**

Aquafaba

Água do grão-de-bico cozido ou enlatado. Substitui claras de ovo em receitas.

Semente de chia

Muito pequena, preta e redonda. Gosto suave. Crocante se usado seco, molhado se usado demolidado ou com alimentos úmidos. Fonte de proteína, ácidos graxos ômega 3, fibras, cálcio, ferro.

Grão-de-bico em pó

Grão-de-bico, também chamado de feijão garbanzo, é muito versátil. O pó é comumente usado para fazer panquecas, tortas, legumes empanados.

Jaca

Quando cozida enquanto ainda verde é muito semelhante ao frango.

Missô

Pasta de soja fermentada salgada. Comumente usado em sopas e molhos.

Levedura nutricional

Amarela e em flocos com um sabor de queijo. Comumente usado em preparações com sabor de queijo ou mesmo como uma cobertura em saladas e massas.



Leites vegetais (amêndoas, castanhas, aveia, coco, arroz, soja, etc)

“Leite” extraído de diferentes alimentos, em vez de vacas, ovelhas ou búfalos. Eles têm uma aparência semelhante, mas não são nutricionalmente semelhantes ao leite animal. Pode ser caseiro, especialmente se destinado a receitas, mas é ideal usar a versão de loja fortificada com cálcio.

Quinoa

Pequenas sementes redondas, disponíveis em 3 cores – branca, vermelha, preta. Cozinha muito rápido e tem uso similar ao arroz.

Seitan

Conhecido como “carne de trigo” por causa de sua textura e sabor.

Tahine

Manteiga de semente de gergelim. Pode ser feita de gergelim branco ou preto. Tem um sabor amendoado e intenso.

Tempê

tradicionalmente é um produto fermentado de soja, mas pode ser feito com qualquer leguminosa. Consumido nas receitas ou apenas grelhado.

Proteína vegetal texturizada (PVT)

Produto da soja, tem uso culinário similar à carne moída.

Tofu

Também conhecido como queijo de soja. Seu sabor neutro ajuda a absorver qualquer sabor adicionado a ele.

ONDE ENCONTRAR **MAIS INFORMAÇÕES** SOBRE VEGANISMO

- *Guia de Nutrição Vegana para Adultos*
União Vegetariana Internacional (disponível em inglês e português)

LIVROS E SHOW PARA **CRIANÇAS E PRÉ-ADOLESCENTES**

- *Amiga ursa* (Rita Lee)
- *É por isso que não comemos animais* (Ruby Roth)
- *Era uma vez um porquinho* (Maria Castellano)
- *Mimi a vaquinha que não queria virar comida* (Xuxa Meneghel)
- *Se os bichos falassem* (Luisa Mell)
- *Virei vegetariano e agora?* (Eric Slywitch)
- *So many cooks* (programa bimestral para crianças:
bit.ly/SMKKyouTube – disponível apenas em inglês)



LIVROS PARA **ADOLESCENTES E ADULTOS**

- *100% Vegetariano o guia essencial para uma alimentação saudável e ecologicamente correta* (Brenda Davis e Vesanto Melina)
- *Alimentação sem carne* (Eric Slywitch)
- *Comendo o planeta* (Cynthia Schuck)
- *Comer para não morrer* (Michael Greger)
- *Por que amamos cachorros, comemos porcos e vestimos vacas: uma introdução ao carnismo* (Melanie Joy)



CRÉDITOS

International Vegetarian Union - IVU

Marly Winckler - presidente

Departamento de Medicina e Nutrição

Dr. Eric Slywitch - director

Autora: *Milena D. Brandão*

Ilustrações: *Brígida Solé*

Design gráfico: *Jean Pierre Verdaguer*



REFERÊNCIAS

1. Slywitch E. Guia de Nutrição Vegana para Adultos da IVU. Departamento de Medicina e Nutrição. 1ª edição União Vegetariana Internacional (IVU), 2022.
2. Melina V, Craig W, Levin S. Posição da Academia de Nutrição e Dietética: dietas vegetarianas. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.
3. OMS, IARC. Monografias avaliam o consumo de carne vermelha e carne processada. Em https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf. Acessado em março de 2021. 2015.
4. Nutrição para crianças: Uma abordagem dietética para a saúde ao longo da vida. Comitê Médico para uma Medicina Responsável.



International
Vegetarian
Union

