



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Grupos alimentares básicos em dietas vegetarianas e veganas

Unidade 5



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Deaf Chefs
Learning The Vegan Cuisine





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



Unidade 5: Grupos alimentares básicos em dietas vegetarianas e veganas

Nos últimos anos, os hábitos alimentares e estilos de vida pouco saudáveis conduziram a um aumento significativo das doenças crónicas. A obesidade, a diabetes, a hipertensão, as doenças cardiovasculares e o cancro são considerados resultados destas alterações do estilo de vida. À medida que a relação entre os hábitos alimentares e as doenças crónicas se torna mais clara, surgem novas abordagens e modelos dietéticos. Neste contexto, o vegetarianismo e o veganismo são cada vez mais recomendados como modelos alimentares alternativos para a gestão de determinadas doenças crónicas.

Muitas organizações internacionais de nutrição afirmam que, quando devidamente planeadas, as dietas veganas podem ser suficientes para todos os grupos etários, incluindo a infância, a velhice e a gravidez. No entanto, as dietas veganas apresentam tanto benefícios como riscos para a saúde. Determinar os efeitos a longo prazo de uma dieta vegana na saúde é um desafio devido aos vários fatores que a influenciam. Por conseguinte, assegurar uma ingestão equilibrada de macro (especialmente proteínas e aminoácidos essenciais) e micronutrientes (vitaminas e minerais) é crucial nas dietas vegetarianas e veganas.





Uma dieta diária equilibrada deve incluir grupos de alimentos essenciais, como substitutos da carne, alternativas aos laticínios, frutas, vegetais, cereais integrais, legumes, frutos secos e sementes.

Legumes:

- Fontes primárias de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.
- A variedade é fundamental, incluindo folhas verdes (espinafres, couve), brócolos, pimentos e curgetes.

Frutas:

- Fornecem açúcares naturais, vitaminas, minerais e fibras.
- Os frutos frescos, secos e congelados são escolhas adequadas.

Nas dietas vegetarianas, é essencial assegurar uma ingestão suficiente de proteínas. Os vegetarianos que consomem ovos e produtos lácteos podem satisfazer mais facilmente as suas necessidades proteicas. Para os veganos, um dos principais desafios é obter todos os aminoácidos essenciais a partir de fontes vegetais. Os alimentos ricos em proteínas de origem vegetal, como leguminosas, produtos de soja, grãos (como quinoa e painço), frutos secos (como amêndoas, avelãs, nozes, amendoins e caju) e sementes (como sementes de girassol, sementes de abóbora e sementes de chia), devem ser incluídos regularmente. Para satisfazer as necessidades de aminoácidos essenciais, deve ser incorporada nas refeições uma seleção diversificada destes alimentos.

Cereais integrais:

- Fornecem hidratos de carbono para energia, vitaminas B, fibras e proteínas.





- As opções incluem aveia, arroz integral, trigo integral, quinoa, bulgur (triguilho) e cevada.

Leguminosas:

- Fontes ricas de proteínas, ferro, zinco e fibras.
- As opções incluem lentilhas, grão-de-bico, feijão, feijão preto e soja.

Nozes e sementes:

- Fornecem gorduras saudáveis, proteínas, ácidos gordos ómega-3 e vitaminas/minerais.
- As opções incluem nozes, amêndoas, avelãs, sementes de chia, sementes de linhaça e sementes de girassol.

Fontes de proteína de origem vegetal:

- Tofu, tempeh, leite de soja e alternativas de carne à base de plantas.
- Leites vegetais fortificados e alternativas:
- Leites à base de plantas, como o leite de amêndoa, aveia e soja, enriquecidos com cálcio, B12 e vitamina D.

Gorduras saudáveis:

- As fontes incluem o azeite, o óleo de coco e o abacate.

