



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Visão geral da dieta vegetariana/vegana

Unidade 1





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 1:

Visão geral da dieta vegetariana/vegana

Elsie Shringley e Donald Watson derivaram o termo ‘vegetariano’ da palavra latina ‘vegetus’, que significa vivo, saudável e cheio de vida. A palavra ‘vegano’ foi cunhada no século 20 por Donald Watson, um dos fundadores da sociedade vegana, utilizando a primeira e a última letra de ‘vegetariano’ para distinguir os vegans dos vegetarianos. O veganismo significa evitar o consumo de alimentos de origem animal.

O veganismo é uma filosofia e um estilo de vida que evita todas as formas de exploração e crueldade dos animais, quer seja para alimentação, vestuário ou outros fins. O veganismo apoia o desenvolvimento e a utilização de alternativas que envolvam animais para benefício dos seres humanos, dos animais e do ambiente. Neste contexto, o vegetarianismo e o veganismo evoluíram para um modo de vida influenciado pelos fatores como o clima e o ambiente, os direitos dos animais, a saúde e a nutrição e a sustentabilidade.

O vegetarianismo remonta ao século 6 DC e é um padrão alimentar baseado principalmente no consumo de alimentos de origem vegetal. De acordo com a Associação Americana de Dietistas, um indivíduo vegetariano é alguém que evita ou imita o consumo de alimentos de origem animal, tais como carne, aves, peixe, produtos lácteos e ovos. Embora não seja possível determinar a prevalência global exata do vegetarianismo, a sua adoção varia significativamente entre regiões. A Ásia tem a taxa





de prevalência mais elevada, com 19%, enquanto a Índia lidera com quase 40% da sua população a identificar-se como vegetariana. A prevalência do vegetarianismo em África, no Médio Oriente e na América Latina varia entre 8% e 16%, enquanto a América do Norte e a Europa têm as taxas mais baixas, com aproximadamente 5-6% (Hargreaves et al., 2021).

O vegetarianismo divide-se ainda em tipos específicos de dieta com base no grau de consumo de produtos de origem animal. Estas categorias incluem:

- Vegano (exclui completamente todos os produtos de origem animal)
- Frutariana (dieta à base de fruta)
- Zen Macrobiótico
- Alimentação crua / Crudismo
- Lactovegetariano (inclui laticínios, mas exclui ovos, carne, aves e peixe)
- Ovovegetariano (inclui ovos, mas exclui laticínios, carne, aves e peixe)
- Lactoovo vegetariano (inclui laticínios e ovos, mas exclui carne, aves e peixe)
- Semi-vegetariano (consome ocasionalmente carne, aves ou peixe)
- Pescovegetariano (inclui peixe, mas exclui carne e aves de capoeira)
- Polovegetariano (inclui aves de capoeira, mas exclui carne e peixe) (Karabudak, 2012).

O vegetarianismo é geralmente adotado por razões económicas, religiosas, de direitos dos animais, éticas, de preferência





alimentar e de sustentabilidade ecológica. Outra motivação principal é a saúde (Dagnelie & Mariotti, 2017; Karabudak, 2008). Um estudo identificou dois tipos principais de vegetarianos com base nas suas motivações (Jabs et al., 1998):

- Vegetarianos saudáveis, que adotam a dieta devido à percepção da relação entre produtos animais e doenças.
- Os vegetarianos éticos, que são motivados pela sua crença nos direitos dos animais (Jabs et al., 1998).

Vários estudos sugerem que uma dieta vegetariana pode ajudar a prevenir a obesidade, as doenças cardiovasculares, a diabetes tipo 2, a hipertensão e o cancro (ADA, 2003; Özcan & Baysal, 2016). No entanto, não é claro se estes benefícios resultam do facto de se evitar a carne ou de se adotar uma dieta mais equilibrada, rica em frutas, legumes, cereais integrais e fibras (ADA, 2003).

Verificou-se que as dietas vegetarianas causam variações individuais no peso corporal, mas a evidência atual é insuficiente para tirar conclusões definitivas (Jaacks et al., 2016). Os possíveis mecanismos por trás desses efeitos incluem:

- Elevado consumo de frutas, legumes e alimentos ricos em fibras, o que leva a uma maior plenitude gástrica, a um esvaziamento gástrico mais lento e a uma menor absorção de nutrientes, o que, por sua vez, evita a ingestão excessiva de alimentos (Huang et al., 2016).
- Menor ingestão de gorduras e gorduras saturadas, o que resulta numa redução do consumo total de calorias (Appleby et al., 1998).

