



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Grupos alimentares vegetarianos e veganos

Unidade 2





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 2: Grupos alimentares vegetarianos e veganos

De acordo com a União Vegetariana Internacional, os vegetarianos seguem uma dieta que consiste em alimentos de origem vegetal, consumindo ainda produtos lácteos, ovos e mel. Os veganos, por outro lado, seguem uma filosofia que vai para além da dieta; evitam completamente consumir qualquer animal ou produtos derivados de animais, como carne, marisco, lacticínios, ovos e mel. Além disso, não utilizam quaisquer produtos obtidos a partir de animais ou testados em animais, nem apoiam locais que utilizem animais para entretenimento (Mark, 2021). Dependendo das restrições alimentares, as dietas vegetarianas e veganas variam da seguinte forma:

- Lactoovovegetariana: Esta dieta inclui ovos, leite e produtos lácteos, excluindo carne, peixe e marisco (Marioitti, 2017:4).
- Lactovegetariana: Esta dieta exclui carne, peixe e ovos, mas inclui leite, produtos lácteos e alimentos à base de plantas (Özcan & Baysal, 2016:102).
- Ovovegetariana: Uma dieta vegetariana que exclui todos os produtos animais, exceto os ovos (Tunçay Son, 2016:8).
- Semi-vegetariana: Esta dieta inclui quantidades limitadas de aves e marisco, bem como alimentos à base de plantas. Os produtos lácteos e os ovos também podem ser consumidos (Karabudak, 2012:8).
- Polovegetariana: Refere-se àqueles que consomem alimentos





à base de plantas juntamente com aves apenas (Tunçay Son, 2016:8).

- Pescovegetariana: Inclui frutas, vegetais, legumes, ovos e laticínios, juntamente com peixe e marisco (Altaş, 2017:405).
- Vegana: Uma dieta vegetariana estrita que exclui todos os tipos de carne (carne vermelha, aves, marisco) e produtos derivados de animais, como mel, leite, ovos, iogurte e kefir. Além disso, os veganos evitam vestuário feito de produtos animais, como lã, seda e couro (Tunçay, 2016:52).
- Dieta macrobiótica zen: Os veganos que seguem esta dieta consomem grãos, vegetais, frutas e legumes, sendo que alguns dependem exclusivamente de produtos à base de grãos (Altaş, 2017:405).
- Crudívora: Esta dieta exclui totalmente a carne, os laticínios e os ovos. Os veganos crudívoros também evitam estimulantes como o café, o chá, o álcool e o tabaco (Hossain, 2016:533).
- Frutariana: Esta dieta consiste apenas em frutas e frutos classificados botanicamente, como abóbora, pepino, pimento e tomate. Os seguidores acreditam na continuação do ciclo de crescimento natural através do consumo de alimentos que podem regressar ao solo e regenerar-se (Karabudak, 2012:7).
- Freeganismo: Não é um vegetariano absoluto. Os freegans evitam o consumo de produtos de origem animal por razões ecológicas (Kansenen, 2013:9).
- Veganismo flexível: Este conceito vê o veganismo como um meio de reduzir os danos ao mundo, aos animais e ao meio ambiente, bem como de minimizar o sofrimento geral (Tunçay, 2016:56).

