

Dieta Vegetariana e variantes



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

Aula 10

Docente **SOFIA OLIVEIRA**
Regimes alimentares terapêuticos

Ao final desta apresentação, serão capazes de:

Saber as bases, princípios e evidências
da alimentação vegetariana

Conhecer e enumerar as diversas
adaptações da dieta vegetariana

Conhecer e identificar a dieta Pegan

Conhecer os fundamentos, alimentos e
aplicações da dieta macrobiótica



Origem

Dieta Vegetariana

A dieta vegetariana

Este padrão alimentar ou “dieta” não é uniforme, podendo ser exclusivamente fundada em produtos de origem vegetal (e que apresenta algumas variações e adaptações consoante a exclusão de certo tipo de alimentos).

Na sua base estão, geralmente, fruta, hortícolas, cereais, leguminosas, oleaginosas e sementes, de preferência locais, da época e minimamente processados.



Pitágoras é considerado o fundador do movimento vegetariano, no entanto, muito provavelmente, tê-lo-á sido em conjunto com outras figuras Gregas contemporâneas. Algumas religiões, tais como o Budismo e o Hinduísmo, promovem o uso de dietas vegetarianas com o intuito de preservar a vida animal.

Os **primeiros registros encontrados no ano de 1842**, da escola Alcott House, revelaram que o termo vegetarianismo já era familiar na época.

O fundador da escola, James Pierrepont Greaves, adotou a “dieta vegetal” em 1817; como consequência dessa mobilização, em **meados de 1847, foi criada a “The Vegetarian Society”**.



Composição da dieta vegetariana

Os vegetarianos consomem menor quantidade calórica alimentar, devido ao facto da sua dieta ser composta de menor quantidade total de gordura e proteínas (ao invés de maior quantidade de hidratos de carbono complexos).

A dieta vegetariana é também, comparativamente à dieta não vegetariana, menos rica em colesterol e gordura saturada, possui um maior ratio de ácidos gordos não saturados e possui maior quantidade de fibras alimentares

Motivos para adoção da dieta vegetariana

RAZÕES MORAIS

O respeito pelas florestas tropicais, que são dizimada e transformada em pasto para gado.

Produtores e poluidores de água e

A pesca industrializada.

RAZÕES DE SAÚDE

O respeito pela vida animal. Consideram injusta e cruel a matança e o sofrimento de animais para o consumo humano, por causa da violência que esse processo envolve

RAZÕES ÉTICAS

O respeito pela vida animal. Consideram injusta e cruel a matança e o sofrimento de animais para o consumo humano, por causa da violência que esse processo envolve

Motivos para adoção da dieta vegetarianana

POR CRENÇA

Pelo respeito pela vida animal. E considerar injusta e cruel a matança e o sofrimento de animais para o consumo humano, por causa da violência que esse processo envolve.

RAZÕES RELIGIOSAS

O budismo faz a apologia do vegetarianismo, mas admite o consumo moderado de carne e de peixe. O judaísmo e o islamismo proíbem o consumo de carne de porco.

NATUREZA PESSOAL

Pela identificação profundamente com o respeito à natureza, a preservação do meio ambiente e a busca por um estilo de vida mais sustentável.

Alimentos permitidos

- **Frutas:** Todas as frutas frescas, congeladas ou enlatadas, sem adição de açúcar.
- **Vegetais:** Todos os tipos de vegetais frescos, congelados ou enlatados.
- **Grãos integrais:** Arroz, trigo, aveia, cevada, quinoa, milho, etc.
- **Leguminosas:** Feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, soja e seus derivados.
- **Castanhas e sementes:** Nozes, amêndoas, castanhas, sementes de girassol, linhaça, chia, etc.
- **Produtos lácteos vegetais:** Leite de soja, leite de amêndoa, leite de coco, queijo vegano, iogurte vegetal, etc.
- **Gorduras:** Azeite, óleo de coco, óleo vegetais etc.
- **Condimentos e ervas:** Sal, pimenta, orégãos, alho, cebola, gengibre, etc.
- **Bebidas:** Água, sumos de frutas, chás, café (em moderação).

Fontes de proteína vegetal

Existem diversas fontes de proteína vegetal que podem suprir as necessidades de uma dieta vegetariana de forma saudável.

1. Leguminosas:

- Feijão (preto, branco, soja, etc.)
- Lentilhas
- Grão de bico
- Ervilhas

2. Grãos integrais:

- Arroz integral
- Quinoa
- Aveia
- Trigo integral

3. Nozes e sementes:

- Amendoim
- Castanhas (castanha-do-pará, castanha de caju, nozes, etc.)
- Sementes de chia, linhaça, gergelim, girassol

4. Derivados de soja:

- Tofu
- Tempeh
- Leite e iogurte de soja

5. Proteínas vegetais processadas:

- Seitan (proteína de trigo)
- Proteína de ervilha
- Proteína de arroz
- Proteína de soja isolada

6. Pseudocereais:

- Amaranto
- Quinoa
- Teff

Alimentos não permitidos

- **Carnes:** Gado, ovinos, aves, peixes, marisco e seus derivados.
- **Ovos e produtos lácteos de origem animal:** Leite de vaca, queijo, manteiga, iogurte, etc.
- **Mel:** Devido à exploração das abelhas.
- **Gelatina:** Feita a partir de ossos e peles de animais.
- **Alimentos processados com ingredientes de origem animal:** Alguns bolos, biscoitos, sopas enlatadas, etc.

Tipos de Vegetarianismo

Dieta Vegetariana

TIPOS DE VEGETARIANISMO

Consomem:	Grupos de carnes	Ovos	Leite e derivados	Gelatina e mel
Vegetariano estrito (vegano ou vegetariano puro)	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
Ovovegetariano	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Lactovegetariano	NÃO	NÃO	SIM	SIM
Ovolactovegetariano	NÃO	SIM	SIM	SIM
Pescovegetariano	APENAS PEIXES	SIM	SIM	SIM
Semivegetarianos/ Flexitarianos	Consomem ocasionalmente carnes (1 a 2 vezes na semana)			

Fonte: CRN-3 - Parecer Técnico N° 11/20157.

Ovo-vegetariano

Ovo-lacto-vegetariano é a forma de vegetarianismo mais clássica mas também a mais popular.

Os adeptos deste **regime comem laticínios e ovos**, embora excluam a carne, o peixe e os produtos alimentares derivados dos animais.

Muitos praticantes fazem-no por motivos de saúde, por exemplo, intolerância à lactose.



Lactovegetariano

A dieta lactovegetariana é uma variante da dieta vegetariana que **permite o consumo de produtos lácteos**, mas exclui outros produtos de origem animal, como carnes, peixes e ovos.

Este grupo de vegetarianos muitos fazem-no por motivos de saúde, pois o ovo contém um elevado nível de colesterol.



Ovolacto vegetariano

A dieta ovolactovegetariana é uma variante da dieta vegetariana que **permite o consumo de ovos e produtos lácteos**, além de alimentos de origem vegetal.

Permite que os adeptos consumam os benefícios dos produtos lácteos e dos ovos, como cálcio, proteínas, vitaminas e minerais, ao mesmo tempo em que evitam o consumo de carnes e outros produtos de origem animal.



Flexitarianos

A dieta flexitariana é uma abordagem alimentar que promove uma **redução no consumo de carne, mas não exclui completamente o seu consumo**. É uma opção intermediária entre o vegetarianismo e o onívoro tradicional.

Propõe minimizar o consumo de carne sem a excluir, baseia-se na procura de equilíbrio e saúde.



Crudívoros

Este grupo defende que o homem é o único animal que cozinha os alimentos, destruindo por isso as suas propriedades nutritivas, embora esteja preparado para digerir e assimilar alimentos crus (naturais).

Adeptos desta dieta **alimentam-se única e exclusivamente de alimentos crus**. Os alimentos são comidos no estado natural e geralmente sem o recurso a conservantes, temperos, fermentações ou qualquer preparação culinária.



Veganismo

(VEGANO OU VEGETARIANO PURO)

Este é considerado o grupo dos “vegetarianos radicais”.

Exclui qualquer variedade de produtos animais, incluído produtos testados em animais, e não usam produtos de origem animal.

O veganismo pode ser definido como uma forma de viver.



O veganismo é considerado um estilo de vida; portanto, transcende os aspectos relacionados à alimentação.

A The Vegan Society, fundada em 1944 como uma vertente da The Vegetarian Society, **define o veganismo** como

“uma forma de viver que procura excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais para alimentação, roupa ou qualquer outro propósito”; assim, **não se limita apenas ao padrão alimentar.**

100%
VEGAN



Dieta vegetariana ao longo da vida

Gravidez e amamentação

A dieta ovolactovegetariana fornece suporte nutricional adequado durante a gravidez e a lactação, mas será necessário uma atenção particular à dieta vegetariana pura, particularmente em relação à ingestão calórica total, de ferro, vitamina B12, cálcio e vitamina D.

Mães vegetarianas tendem a amamentar os seus filhos mais e por mais tempo do que a população em geral, exigindo monitorização contínua do seu estado nutricional e contribuição nutricional.



Estudos sugerem **um aumento no nascimento prematuro** e no baixo peso ao nascer em dietas vegetarianas puras após uma dieta restrita, possivelmente ligado a baixos níveis de ferritina.

Normalmente, as **reservas de vitamina B12, após o parto, são suficientes** para um período de 6 a 12 meses. no entanto, foram descritos estudos de casos de deficiência desta vitamina em crianças de mães vegetarianas puras antes dos 6 meses de idade.

Estas crianças eram totalmente alimentadas pelo leite materno, em que o nível de vitamina B12 se revelou inferior ao desejável, paralelamente a baixos níveis séricos.

Infância

Apesar do receio em relação a possível compromisso nutricional em crianças vegetarianas, existe pouca evidência de qualquer rebate físico ou intelectual nestas crianças.

Mais uma vez, deverá ser prestada particular atenção a alguns itens essenciais devido à sua implicação directa no crescimento e desenvolvimento, como sejam a vitamina D, o cálcio, o ferro e a vitamina B12.



Adolescência

Nesta faixa etária há aumento das necessidades de calorias, de cálcio, ferro, zinco e vitaminas. Portanto, adequar a alimentação a estas recomendações pode ser um desafio.

Nesta fase da vida mantém-se a atenção particular carência de determinados tipos de nutrientes é maior. Particularmente em B12 e Vitamina D.

Deve haver um acompanhamento e monitorização rigorosa do estado nutricional e a correcção de qualquer deficiência nutricional por parte do profissional de saúde.



Idade adulta e velhice

A dieta vegetariana pode ser adoptada na idade adulta como veículo da tentativa de perder peso, diminuir o risco de doença ou como parte de uma opção terapêutica para o controlo de uma patologia existente.

No caso da 3ª idade terá que se considerar o aumento da incapacidade dos nutrientes e alguns estudos descrevem existir em alguns casos baixos níveis de vitamina D em idosos vegetarianos, bem como o estado nutricional de ferro e zinco.



Um aporte nutricional adequado de vitamina D principalmente nas mulheres idosas vegetarianas é essencial para manter uma adequada densidade mineral óssea e a sua ingestão, combinada com uma adequada exposição solar, deve ser assegurada.

Devido a alterações da absorção, o risco de deficiência de vitamina B12 aumenta com a idade, quer nos vegetarianos, quer nos não vegetarianos;

Possivelmente, no caso dos vegetarianos, devido à redução das reservas desta vitamina, esta manifestação poderá manifestar-se mais cedo; portanto deverá prestar-se particular atenção a esta situação.

J Am Diet Assoc 2000;100:434-441

J Am Diet Assoc 2000;100:629.

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. National Academy Press; 1998.

Benefícios

Dieta Vegetariana

A dieta vegetariana, quando é bem planejada, é um padrão alimentar saudável e poderá ser benéfica para a saúde, prevenindo algumas doenças.

Este padrão alimentar vegetariano tem vindo a ser cada vez mais estudado, sendo que as dietas vegetarianas têm demonstrado benefícios, tais como:

- Redução da prevalência de doenças oncológicas;
 - Redução da prevalência de obesidade;
 - Redução da prevalência de doença cardiovascular;
 - Redução da prevalência de hiperlipidemias;
 - Redução da prevalência de hipertensão;
 - Redução da prevalência de diabetes;
 - Aumento da longevidade.
-

Este padrão alimentar, muitas vezes, pode estar associado a um estilo de vida saudável, ao nível da prática de exercício físico, o não consumo de álcool e tabaco, pelo que estes podem também estar relacionados com os benefícios de saúde observados na dieta vegetariana.

Também o baixo ou inexistente consumo de produtos de origem animal podem estar associados e contribuir para os benefícios observados, uma vez que se tem vindo a relacionar o consumo excessivo de produtos de origem animal com algumas doenças crónicas.

Riscos

Dieta Vegetariana



CARÊNCIA DE PROTEÍNA

A carência de proteína surge quando não existe uma ingestão adequada, que permita suprimir as necessidades nutricionais.



CARÊNCIA DE ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS

Menor consumo, uma vez que a principal fonte alimentar desta gordura são os peixes gordos.



CARÊNCIA EM VITAMINA B12

Baixo consumo, devido a forma ativa ser obtida através de produtos de origem animal ou através de suplementos.



CARÊNCIA DE FERRO

Na alimentação vegetariana as necessidades de ferro encontram-se aumentadas em cerca de 80%.



CARÊNCIA EM VITAMINA D

A diminuição da ingestão de vitamina D, Principalmente durante o Inverno em vegetarianos puros.



CARÊNCIA DE CÁLCIO

Principalmente no caso dos veganos.

NA SAÚDE E NA DOENÇA

Comparação da prevalência de algumas patologias na população vegetariana em relação à população não vegetariana

	Não vegetarianos (n = 1711)	Vegetarianos (n = 106)	Teste estatístico	Valor de P
Perímetro abdominal (cm, média ± SE)	79.8 ± 0.5	75.0 ± 1.5	F = 9.66	0.002
Patologia (%)				
Diabetes	4.9	1.3	$\chi^2 = 1.97$	0.160
Doença coronária	3.7	4.0	$\chi^2 = 0.02$	0.889
AVC	1.9	0.0	$\chi^2 = 1.45$	0.228
Hipertensão arterial	15.3	6.7	$\chi^2 = 4.15$	0.042
Hipercolesterolemia	11.3	6.8	$\chi^2 = 1.44$	0.230
Cancro	8.3	1.3	$\chi^2 = 4.70$	0.030
Osteoporose	6.1	8.0	$\chi^2 = 0.44$	0.506
Nenhum dos descritos	67.7	78.4	$\chi^2 = 3.62$	0.057

Adaptado de *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2005; 2: 4. Published online 2005 April 13. 10.1186/1479-5868-2-4. © 2005 Bedford and Barr; licensee BioMed Central Ltd.

Evidências

Dieta Vegetarina

O efeito da dieta vegetariana no desempenho de praticantes de *endurance*

The effect of the vegetarian diet on the performance of endurance practitioners

El efecto de una dieta vegetariana en el rendimiento de los practicantes de resistencia


Dietas vegetarianas, associadas à **prática desportiva**.

Uma revisão bibliográfica narrativa, onde foram analisados artigos publicados nos últimos 10 anos (2011 a 2021) nas bases de dados PubMed, SciELO e Lilacs.

Os estudos demonstram que através da seleção estratégica e gestão de escolhas alimentares, a dieta vegetariana, adequadamente planejada, atende às necessidades energéticas, de macro e micronutrientes para um bom desempenho nos esportes de endurance, bem como na saúde como um todo.



Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies

Monica Dinu^{ab}, Rosanna Abbate^a, Gian Franco Gensini^{ac}, Alessandro Casini^{ab}, and Francesco Sofi ^{abc}

^aDepartment of Experimental and Clinical Medicine, University of Florence, Florence, Italy; ^bUnit of Clinical Nutrition, University Hospital of Careggi, Florence, Italy; ^cDon Carlo Gnocchi Foundation Italy, Onlus IRCCS, Florence, Italy

Um estudo publicado no Journal of the American Heart Association em 2019 analisou 32 estudos envolvendo mais de 1,2 milhão de participantes. Os resultados indicaram que uma dieta vegetariana está associada a um risco 25% menor de **doença cardíaca** coronariana e 8% menor de **acidente vascular cerebral**, em comparação a uma dieta onívora (Dinu et al., 2019).

Review Articles

Evidence of a vegan diet for health benefits and risks – an umbrella review of meta-analyses of observational and clinical studies

Eliška Selinger , Manuela Neuenschwander , Alina Koller, Jan Gojda , Tilman Kühn , Lukas Schwingshackl ,

[...show all](#)

Pages 9926-9936 | Published online: 16 May 2022

 Cite this article  <https://doi.org/10.1080/10408398.2022.2075311>



Uma revisão sistemática e meta-análise publicada no Nutrition Reviews em 2015 avaliou 12 estudos com mais de 1.100 participantes. Os resultados mostraram que indivíduos vegetarianos apresentaram um Índice de Massa Corporal (IMC) significativamente menor do que os não vegetarianos, sugerindo que a dieta vegetariana pode ser uma estratégia eficaz para o **controle de peso**

Strategies to Address the Complex Challenge of Improving Regional and Remote Children's Fruit and Vegetable Consumption

by **Stephanie L. Godrich** ^{1,*}  , **Christina R. Davies** ², **Jill Darby** ¹  and **Amanda Devine** ¹ 

¹ School of Medical and Health Sciences, Edith Cowan University, 270 Joondalup Drive, Joondalup, Perth 6027, Australia

² School of Population Health, University of Western Australia, Crawley 6009, Australia

* Author to whom correspondence should be addressed.

Nutrients **2018**, *10*(11), 1603; <https://doi.org/10.3390/nu10111603>

estudo longitudinal publicado no *Nutrients* em 2018 acompanhou mais de 166.000 participantes durante 10 anos. Os resultados indicaram que uma dieta vegetariana foi associada a um risco 25% **menor de depressão** em comparação a uma dieta onívora.

Dieta Pegán



Origem

Dieta Pegan

A dieta Pegan

A dieta pegan, que é a junção das dietas paleo e vegana, foi idealizada com base nos princípios de que alimentos integrais e ricos em nutrientes reduzem a inflamação, equilibram o açúcar no sangue e melhoram a saúde como um todo.



TRATA OS
ALIMENTOS
COMO
MEDICAMENTOS

os alimentos são
medicamentos, que
tanto podem curar
como causar danos

BASEIA-SE
NA MEDICINA
FUNCIONAL

é a ciência que
promove a saúde e
que não se limita a
tratar os sintomas.

SALVA O SER
HUMANO E O
PLANETA

O que comemos afeta
a forma como os
alimentos
são cultivados e que
métodos
agrícolas são usados.

É UMA
FORMA
INCLUSIVA E
FLEXÍVEL DE
COMER PARA
TODA A VIDA

**PRINCÍPIOS
FUNDAMENTAIS**

- **Comer o Arco-Íris;** Comer diariamente uma variedade de vegetais e frutas de todos os grupos de cores ajuda a proporcionar uma gama de benefícios para a saúde
- **Regra dos 75%;** Encher 75% do prato com alimentos à base de plantas, e os 25% restantes podem incluir fontes de proteína.
- **Comer o feijão certo, grãos inteiros, nozes e sementes;** Consumir fontes vegetais de proteínas.
- **Ter gorduras com cada refeição:** alimentos ricos em gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas, que podem ajudar a promover níveis saudáveis de colesterol e reduzir o risco de doenças cardíacas.
- **Limpar, Desintoxicar e Repor;** desintoxicação de dez dias que inclui o consumo de combinações de alimentos e práticas que são essenciais para o restabelecimento do organismo.
- **Comer pela saúde intestinal;** consumo de alimentos que promovem a saúde intestinal, tais como alimentos fermentados e fibras prebióticas.



O plano é ter 75% de frutas e legumes na alimentação do dia a dia e 25% de proteína animal

Também incentiva a ingestão de peixes – como sardinha e salmão selvagem, que os veganos acreditam serem mais saudáveis por que, estes teriam um menor teor de mercúrio em relação a outros peixes.

Alimentos permitidos

- **Oleaginosas** (exceto amendoim);
- **Sementes** (exceto óleos de sementes processadas);
- **Abacate e azeitonas** (azeite e abacate prensado a frio também podem ser usados);
- **Coco** (óleo de coco não refinado é permitido);
- **Ómega-3:** especialmente aqueles de peixes ou algas com baixo teor de mercúrio.
- **Alimentos ricos em ómega 3, 6 e 9: exemplos e benefícios**
- **Grãos:** arroz preto, quinoa, amaranto, milho, teff, aveia
- **Leguminosas:** lentilha, grão-de-bico e feijão

A ingestão de grãos não deve exceder mais que uma chávena (125 gramas) por refeição, e as leguminosas, meia chávena (75 gramas) por dia.

Alimentos permitidos

- **Frutas:** Todos os tipos de frutas são permitidos. No entanto, é dada ênfase as frutas de baixo índice glicêmico, como cerejas, morangos, pêras e maçãs.
- **Legumes:** E uma variedade de legumes coloridos, incluindo verduras de folhas, brócolos, pimentão e abóbora.
- **Ovos:** Ovos são permitidos na Dieta Pegan, de preferência criados em pastagem.
- **Carnes e aves:** De preferência, carnes orgânicas, alimentadas no pasto, criadas de forma sustentável.
- **Alternativas aos produtos lácteos:** O leite deve ser evitado na Dieta Pegan. Entretanto, é possível consumir alternativas lácteas como leite de castanha não adoçado ou iogurte de coco.

Alimentos não permitidos

Laticínios: leite de vaca, iogurte e queijo são fortemente não recomendados no estilo de vida Pegan. No entanto, alimentos feitos com leite de ovelha ou cabra são permitidos em quantidades limitadas, desde que o animal tenha sido alimentado com pasto e não ração;

Glúten: todos os grãos que contêm glúten são fortemente a evitar;

Açúcar: evitar qualquer forma de adição de açúcar, refinado ou não. Pode ser usado ocasionalmente – mas com moderação;

Óleos refinados: óleos refinados ou altamente processados, como canola, soja, girassol e óleo de milho, são quase sempre evitados;

Aditivos alimentares: corantes artificiais, aromas, conservantes e outros aditivos são evitados.

Benefícios

Dieta Pegan

- A forte ênfase na ingestão de frutas e vegetais talvez seja sua melhor característica. Frutas e vegetais são alguns dos alimentos mais nutricionalmente diversos.
 - Rica em fibras, vitaminas, minerais e compostos vegetais conhecidos por prevenir doenças e reduzir o stresse oxidativo e a inflamação.
 - Prioriza a ingestão de gorduras saudáveis, que podem ter um impacto positivo na saúde do cardiovascular.
 - Poucos alimentos ultraprocessados estão associadas a uma melhoria na qualidade geral da saúde .
-

Evidências

Dieta Pegan

Fruit and vegetable consumption and its relation to markers of inflammation and oxidative stress in adolescents

[Erica M. Holt](#)¹, [Lyn M. Steffen](#)¹, [Antoinette Moran](#)², [Samar Basu](#)³, [Julia Steinberger](#)², [Julie A. Ross](#)², [Ching-Ping Hong](#)¹, and [Alan R. Sinaiko](#)²

▶ [Author information](#) ▶ [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

▶ [Nutrients](#). 2021 Jun 21;13(6):2123. doi: 10.3390/nu13062123.

The Impact of Vegan Diet in the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes: A Systematic Review

[Daniela Pollakova](#)¹, [Aikaterini Andreadi](#)², [Francesca Pacifici](#)², [David Della-Morte](#)², [Davide Lauro](#)^{2 3}, [Claudio Tubili](#)¹

Affiliations + expand

PMID: 34205679 PMID: [PMC8235036](#) DOI: [10.3390/nu13062123](#)

Strategies to Address the Complex Challenge of Improving Regional and Remote Children's Fruit and Vegetable Consumption

by [Stephanie L. Godrich](#)^{1,*}  , [Christina R. Davies](#)², [Jill Darby](#)¹  and [Amanda Devine](#)¹ 

¹ School of Medical and Health Sciences, Edith Cowan University, 270 Joondalup Drive, Joondalup, Perth 6027, Australia

² School of Population Health, University of Western Australia, Crawley 6009, Australia

* Author to whom correspondence should be addressed.

Nutrients **2018**, *10*(11), 1603; <https://doi.org/10.3390/nu10111603>



Dieta Pegan

A DIETA PEGAN É UMA FORMA SAUDÁVEL E CONSCIENTE DE COMER QUE CONSIDERA O MEIO AMBIENTE AO TOMAR DECISÕES DIETÉTICAS. COMBINA ELEMENTOS DAS DIETAS VEGAN E PALEO, AO MESMO TEMPO EM QUE ELIMINA O LEITE E MINIMIZA O CONSUMO DE GRÃOS E LEGUMES

Miaccrobiotica



Origem

Dieta Macrobiótica

A dieta Macrobiótica

A dieta macrobiótica é caracterizada por priorizar os **alimentos naturais e orgânicos**. Ela também defende a **eliminação completa de produtos químicos e ingredientes artificiais**, inclusive nos produtos de higiene pessoal e outros de uso doméstico. Isso faz com que a dieta macrobiótica vá além da alimentação e seja um **estilo de vida natural, que enfatiza o equilíbrio e a harmonia**.



Alimentos permitidos

- Vegetais frescos;
- Grãos inteiros;
- Leguminosas como feijões;
- Frutas;
- Nozes;
- Sementes;
- Alimentos fermentados como chucrute; natto, miso
- Algas marinhas;
- Ervas;
- Temperos;
- Chás.

Princípios

- A dieta macrobiótica também indica que se dê prioridade aos alimentos que cresceram e se adaptaram à sua região climática e os **alimentos orgânicos** com o mínimo de aditivos químicos possível. Isso parte tanto da preocupação com a saúde quanto da preocupação em relação aos impactos ambientais.
- **Para a preparação**, a dieta macrobiótica indica a preparação natural, técnicas de cozimento e métodos que preservem e realcem o sabor, a qualidade e os nutrientes dos alimentos.
- **Equilíbrio yin-yang dos alimentos.**
- Também incentiva **comer com foco** e atenção plena sem distrações, como a televisão. Deve-se comer regularmente, devagar e **mastigando bem a comida**. Comidas e bebidas, como chás, devem servir para matar a fome e a sede e **não para serem ingeridos em excesso**.

Alimentos não permitidos

Consumidos apenas ocasionalmente ou algumas vezes **por semana:**

- Sementes;
- Nozes;
- Pepinos;
- Aipo
- Alface.

Consumidos muito raramente ou apenas algumas vezes **por mês:**

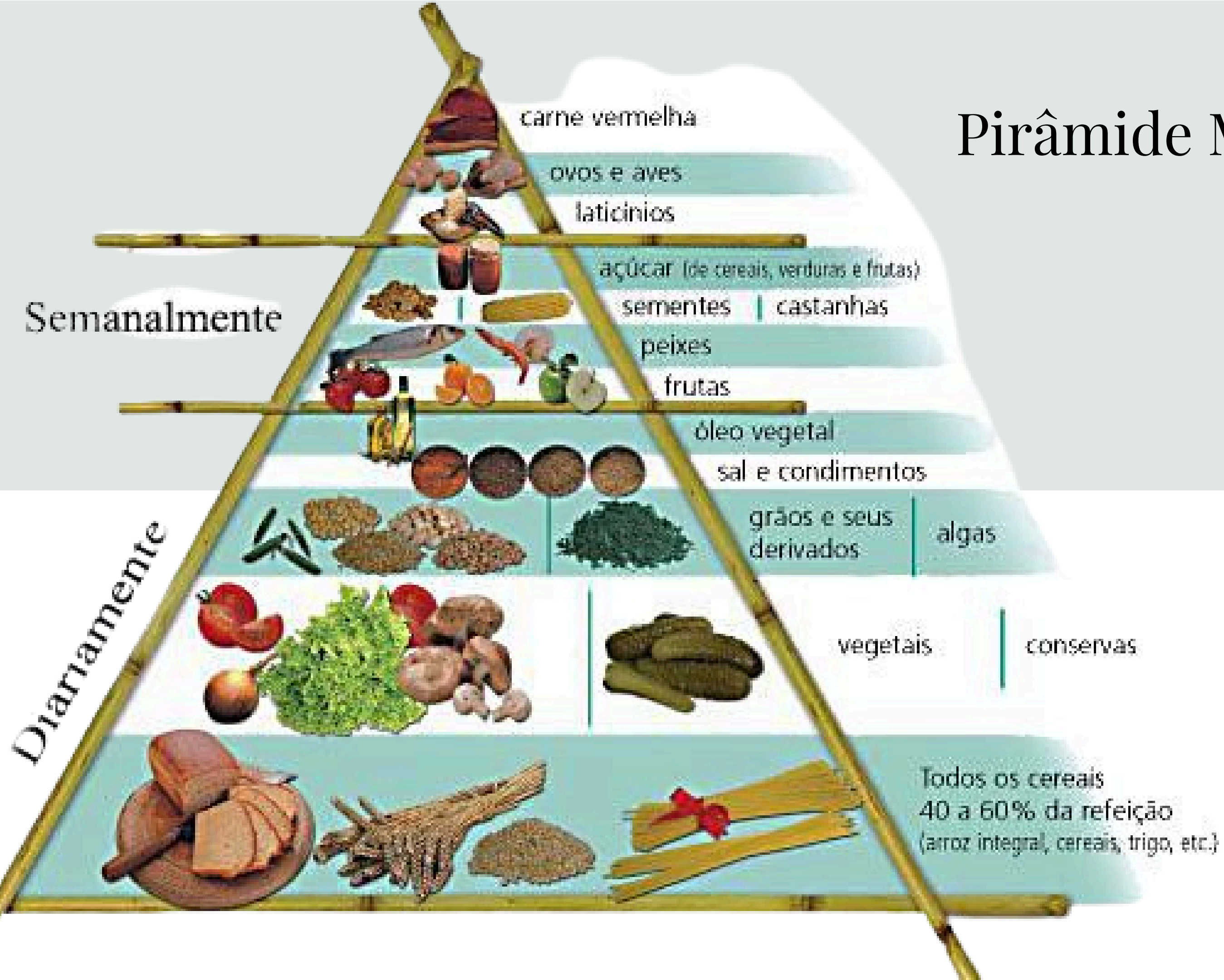
- Peixes;
- marisco
- Laticínios;
- Ovos;
- Aves.

Alimentos não permitidos

Alimentos **totalmente a evitar**

- Bebidas com cafeína
- Bebidas alcóolicas;
- Alimentos processados, como pão branco, bolos e biscoitos;
- Alimentos com ingredientes artificiais;
- Refrigerantes;
- Açúcar;
- Melaço;
- Baunilha;
- Carne de porco.

Pirâmide Macrobiótica



Benefícios

Dieta Macrobiótica

Uma abordagem macrobiótica da vida, é composta por um estilo de alimentação saudável, exercício, meditação, sono reparador e pensamento positivo. Manutenção de peso

- Prevenção e controlo do pré-diabetes e diabetes
 - Maior nível de energia
 - Redução da acidez excessiva
 - Melhor digestão
 - Redução da obstipação
 - Facilitar a fertilidade
 - Redução dos níveis de colesterol
 - Redução da pressão arterial
 - Manutenção de sistema imune saudável
 - Pensamento positivo
 - Libertação do Stress
 - Redução de depressões leves e moderadas
 - Aumento do bem-estar emocional
 - Maior clareza mental e concentração
-

Riscos

Dieta Macrobiótica

- A alimentação macrobiótica não é adequada para todos. Sendo um **padrão restritivo** do que a alimentação omnívora “tradicional”, obviamente que também está associada a alguns potenciais riscos.
 - Causar possíveis **baixos níveis de várias vitaminas e minerais**, tais como vitamina B12, vitamina D, ácidos gordos ómega-3, cálcio e ferro.
 - Uma vez que o consumo de carne, peixe e produtos lácteos é bastante limitado, podem também surgir **carências ao nível da quantidade de proteína ingerida**.
 - Há alguns grupos populacionais para os quais essa alimentação não é aconselhada ou, se for adotada, deve ser regularmente e eficazmente monitorizada. Estou a falar de idosos, pessoas com doenças debilitantes (cancro, desnutrição, anorexia, etc.) ou crianças.
-

Evidências

Dieta Macrobiótica

Review > [Nutr Clin Pract.](#) 2010 Dec;25(6):621-6. doi: 10.1177/0884533610385704.

The macrobiotic diet in chronic disease

[Robert H Lerman](#)¹

Affiliations + expand

PMID: 21139126 DOI: [10.1177/0884533610385704](#)

Review > [J Nutr.](#) 2001 Nov;131(11 Suppl):3056S-64S. doi: 10.1093/jn/131.11.3056S.

The macrobiotic diet in cancer

[L H Kushi](#)¹, [J E Cunningham](#), [J R Hebert](#), [R H Lerman](#), [E V Bandera](#), [J Teas](#)

Affiliations + expand

PMID: 11694648 DOI: [10.1093/jn/131.11.3056S](#)

Review > [World J Diabetes.](#) 2015 Apr 15;6(3):403-11. doi: 10.4239/wjd.v6.i3.403.

Gut microbiota and Ma-Pi 2 macrobiotic diet in the treatment of type 2 diabetes

[Francesco Fallucca](#)¹, [Lucia Fontana](#)¹, [Sara Fallucca](#)¹, [Mario Pianesi](#)¹

Affiliations + expand

PMID: 25897351 PMCID: [PMC4398897](#) DOI: [10.4239/wjd.v6.i3.403](#)

[Nutr Metab \(Lond\)](#). 2014; 11: 39.

Published online 2014 Aug 25. doi: [10.1186/1743-7075-11-39](#)

PMCID: PMC4190933

PMID: [25302069](#)

The effect of the macrobiotic Ma-Pi 2 diet vs. the recommended diet in the management of type 2 diabetes: the randomized controlled MADIAB trial

[Andreea Soare](#)¹, [Yeganeh M Khazraj](#)¹, [Rossella Del Toro](#)¹, [Elena Roncella](#)¹, [Lucia Fontana](#)², [Sara Fallucca](#)¹, [Silvia Angeletti](#)³, [Valeria Formisano](#)¹, [Francesca Capata](#)¹, [Vladimir Ruiz](#)⁴, [Carmen Porrata](#)⁵, [Edlira Skrami](#)⁶, [Rosaria Gesuita](#)⁶, [Silvia Manfrini](#)¹, [Francesco Fallucca](#)⁷, [Mario Pianesi](#)⁸ and [Paolo Pozzilli](#)¹, for the MADIAB Group



Dieta Vegetariana

**DIETA VEGETARIANA NÃO IMPLICA,
PER SE, MELHOR SAÚDE. MAIS E
MELHOR SAÚDE DEPENDE DA
ESCOLHA DE UM ESTILO DE VIDA
SAUDÁVEL, ONDE A ALIMENTAÇÃO É
APENAS UMA DE DIVERSAS
ESCOLHAS**



Resumo



Dieta Vegetariana

- Origem
- Motivos de adoção da dieta vegetariana
- Alimentos permitidos e não permitidos

TIPOS DE VEGETARIANISMO

- Ovo-vegetariano
- Lactovegetarianismo
- Ovolactovegetarianos
- Flexitarianos
- Crudivoros
- Veganismo

DIETA VEGETARIANA AO LONGO DA VIDA

- Gravidez e amamentação
- Infância
- Adolescência
- Idade adulta e velhice

Dieta Vegetariana

BENEFÍCIOS

RISCOS

EVIDÊNCIAS

DIETA PEGAN

- Origem
- Princípios fundamentais
- Alimentos Permitidos e não permitidos

BENEFÍCIOS

EVIDÊNCIAS

DIETA MACROBIÓTICA

- Origem
- Princípios
- Alimentos permitidos
- Alimentos não permitidos
- Pirâmide macrobiótica

BENEFÍCIOS

RISCOS

EVIDÊNCIAS



Pense sobre isto.



QUESTÕES?



Sofia
Oliveira

whatsapp - 93 437 25 24
sofia.oliveira.nutri123@gmail.com



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa