

COMPOSIÇÃO DE UM PRATO VEGETARIANO EQUILIBRADO

ALMOÇO E JANTAR

1 Variedade de hortícolas e frutas!

- ✓ Ricos em vitamina C: promovem a absorção de ferro e de zinco!
- ✓ Ricos em fibra, minerais e vitaminas;
- ✓ Hortaliças com alto teor de cálcio;
- ✓ Legumes ricos em carotenóides (fonte de vitamina A).

2 Fontes proteicas:

- ✓ Leguminosas (bem demolhadas);
- ✓ Produtos à base de soja (tofu, tempeh);
- ✓ Produtos à base de glúten (seitan);
- ✓ Laticínios e ovos (em dietas que o permitam).

Fornecem H.C., proteínas, Fe, Zn e P.



3 Cereais e Tubérculos:

Trigo, arroz, cevada, centeio e aveia, pseudocereais e tubérculos.

Fornecem hidratos de carbono e proteínas, fibra alimentar, vitamina E e do complexo B e minerais (magnésio, selénio e zinco).

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Fazer uma alimentação completa e equilibrada, que inclua alimentos variados;

Fazer entre 5 a 6 refeições/dia (pequeno-almoço + almoço + jantar e 2 a 3 merendas), evitando ficar mais do que 3 horas sem comer;

Consumir bebidas lácteas ou, caso a dieta não o permita, optar pela bebida de soja sem adição de açúcar, enriquecida em vitaminas (como a B12, a B2 e a D) e em cálcio;

Consumir alimentos ricos em proteína, como ovos e laticínios (caso a dieta o permita), leguminosas (bem demolhadas e/ou sem casca), soja, quinoa, amaranto; Incluir fontes de vitamina C (fruta) ao almoço e jantar, de forma a potenciar a absorção do ferro;

Incluir frutos gordos, sementes (linhaça, chia), abacate, azeite, óleos e cremes vegetais na alimentação (ricos em ómega 3);

Considerar a oferta de alimentos fortificados ou suplementos que garantam o aporte dos nutrientes menos presentes/disponíveis na dieta;

Beber bastante água, entre as refeições.

Utilize o QR code para
aceder e imprimir os
nossos folhetos



Unidade Local de Saúde Litoral Alentejano
Monte do Gilbardinho
7540 - 230 Santiago do Cacém
Tel: +351 269 818 100
Fax: +351 269 818 156
www.ulsla.min-saude.pt



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO

Serviço
de Nutrição

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NA CRIANÇA



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO

NO QUE CONSISTE ?

Padrão alimentar que tem como base o consumo de alimentos de origem vegetal, excluindo carne e pescado, podendo, ou não, incluir alguns dos seus derivados.



Consoante a inclusão, ou não, dos derivados de origem animal, a dieta vegetariana pode ser classificada como:

- 🌱 **Ovolactovegetariana:** exclui carne e pescado, permitindo o consumo de ovos e laticínios.
- 🌱 **Lactovegetariana:** exclui carne, pescado e ovos, permitindo o consumo de laticínios.
- 🌱 **Ovovegetariana:** exclui carne, pescado e laticínios, permitindo o consumo de ovos.
- 🌱 **Vegetariana estrita ou Vegan:** exclusão de todos os produtos e/ou ingredientes de origem animal.

FONTES ALIMENTARES IMPORTANTES

DEVEM INCLUIR-SE NA DIETA ALIMENTOS DOS GRUPOS:

- ✓ Hortícolas;
- ✓ Fruta;
- ✓ Laticínios ou alternativas vegetais;
- ✓ Leguminosas, derivados e algas;
- ✓ Cereais e tubérculos;
- ✓ Frutos gordos e sementes;
- ✓ Gorduras;
- ✓ Ovos e ovoprodutos.



Importante privilegiar alimentos locais e sazonais!

RISCOS ASSOCIADOS A UM MAU PLANEAMENTO DA DIETA VEGETARIANA

CARÊNCIA EM VITAMINAS E MINERAIS ESSENCIAIS PARA O BOM CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA!

- ✓ Ferro;
- ✓ Zinco;
- ✓ Cálcio;
- ✓ Omega 3;
- ✓ Cobalamina (vitamina B12);
- ✓ Vitamina D.

IMPORTANTE CONSIDERAR O RECURSO A ALIMENTOS FORTIFICADOS E/OU A SUPLEMENTAÇÃO!



RECOMENDA-SE ACOMPANHAMENTO POR PARTE DA EQUIPA DE SAÚDE!