

## **PARECER CRN-3**

### **Vegetarianismo**

O Conselho Regional de Nutricionistas – 3ª Região, dando continuidade ao *Projeto “Ponto e Contra Ponto”*, para discussão de diversos temas polêmicos e de interesse para a atuação do nutricionista, divulga o resultado das discussões sobre Vegetarianismo, quando profissionais analisaram as questões nutricionais, sociais e culturais inerentes ao tema.

#### **Nesta discussão, destacaram-se as seguintes considerações:**

- os seres humanos são animais onívoros que podem consumir tanto os produtos de origem animal como vegetal. Por sua natureza biológica, o homem pode comer o que quiser. As vicissitudes ambientais, associadas à pulsão de vida vêm determinando as alterações evolutivas nos costumes alimentares;
- vegetariano é aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos;
- a alimentação vegetariana é praticada, atualmente, por diversas razões - científicas, ambientais, religiosas, filosóficas, éticas. Estudos científicos demonstram que é possível atingir o equilíbrio e a adequação nutricional com dietas vegetarianas-ovolactovegetarianas, lactovegetarianas, ovovegetarianas e até veganas, desde que bem planejadas e, se necessário, suplementadas;
- a dieta vegetariana estrita (vegana) não apresenta fontes nutricionais de vitamina B12, que deve ser fornecida por meio de alimentos fortificados ou suplementos. Os elementos que exigem maior atenção na alimentação do ovolactovegetariano são: ferro, zinco e ômega-3. Na dieta vegetariana estrita deve haver atenção, além de vitamina B12, para cálcio e proteína;

#### **Diante destas considerações, o CRN-3 RECOMENDA aos nutricionistas para que estejam atentos ao seguinte:**

- 1) Qualquer dieta mal planejada, vegetariana ou onívora, pode ser prejudicial à saúde, levando a deficiências nutricionais.

2) As dietas vegetarianas, quando atendem às necessidades nutricionais individuais, podem promover o crescimento, desenvolvimento e manutenção adequados e podem ser adotadas em qualquer ciclo de vida.

3) Indivíduos com distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia, ortorexia e outros), em algum momento da evolução da doença, estão sujeitos a adotar dietas restritivas de qualquer tipo, vegetarianas ou não e devem ser avaliados nesse contexto.

4) A adequação nutricional da dieta vegetariana estrita (vegana) é mais difícil de atingir e exige planejamento e orientação alimentar cuidadosos, incluindo suplementação específica.

Ao nutricionista cabe orientar o planejamento alimentar dos indivíduos, visando à promoção da saúde, respeitando as individualidades e opções pessoais quanto ao tipo de dieta. Aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais da relação entre o indivíduo e os alimentos devem sempre ser considerados, no processo da atenção dietética.