



# Pirâmide Alimentar Vegetariana

**N**esta edição de aniversário de um ano da **Revista dos Vegetarianos**, você encontrará um pôster especial que traz a imagem de uma pirâmide alimentar. A pirâmide é um instrumento bastante utilizado para a orientação nutricional, podendo variar em conteúdo de acordo com a proposta. Esta pirâmide que você tem em mãos é uma síntese e adaptação feita a partir de diferentes versões de pirâmides vegetarianas que estão disponíveis na literatura estrangeira.

A base da pirâmide representa os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e o topo representa os que devem ser consumidos em menor quantidade. Uma recomendação para ingerir uma quantidade menor de determinado alimento não significa necessariamente que este implique em risco de excesso alimentar. Na maioria das vezes, significa apenas que a quantidade necessária para suprir a necessidade do organismo não é grande (em relação às outras). As quantidades são expressas de maneira genérica porque a recomendação específica e individualizada só pode ser feita após levar em consideração o peso, altura, idade, grau de atividade física e objetivos almejados por cada pessoa. Idealmente, isso deve ser feito por um profissional de nutrição. No caso específico dos vegetarianos, por um profissional que tenha bom conhecimento sobre o tema da nutrição vegetariana.

Para falarmos de maneira não específica a cada indivíduo, fica a recomendação expressa em quantidades relativas, ou proporções. Por proporções, entenda a relação que existe entre cada um dos grupos descritos: mais dos alimentos que estão na base para menos dos alimentos que estão mais acima. Em outras palavras, qualquer que seja a sua prescrição individual, ela comumente se apresentará nas proporções indicadas pela forma da pirâmide: mais cereais, uma quantidade menor de vegetais e frutas e uma quantidade moderada de fontes de

proteína e de cálcio, fazendo ainda restrição ao uso de óleos e outros ingredientes processados.

Note ainda que estas quantidades expressas em proporcionalidade não dizem respeito a cada uma das refeições, mas à totalidade dos alimentos ingeridos durante todo o dia. Portanto, você não precisa ingerir a proporção correta entre cada grupo a cada refeição. Uma refeição pode ser mais proteica, desde que a anterior ou a próxima tenha uma proporção maior de carboidratos e assim por diante, de modo que no final do dia haja sido contemplada a proporção correta.

**“A base da pirâmide representa os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e o topo representa os que devem ser consumidos em menor quantidade”**

Temos na base, onde estão os cereais e os seus derivados (que deverão ser preferencialmente integrais), a principal fonte de carboidratos. Além disso, também uma boa dose de fibras e alguns minerais importantes, como o zinco. Este é o grupo que deve corresponder ao maior volume de alimentos consumidos durante o dia.

Um nível acima, você encontra os vegetais e as frutas. Por vegetais, entenda tudo aquilo que não for um grão (cereal, leguminosa, oleaginosa) ou uma fruta. Portanto, cabem aqui as folhas, as raízes, os talos, alguns frutos (como o tomate), entre outros. Este é sem dúvida o grupo que apresenta a maior diversidade para a sua escolha. Quanto mais variadas e coloridas forem as suas escolhas, mais corretas elas serão.

No grupo das frutas, essas mais facilmente identificáveis, você escolherá

frutas como o abacate ou a banana ou frutas como a carambola e a melancia (com uma diferença calórica bastante óbvia entre os dois pares) dependendo dos seus objetivos. As frutas secas também entram neste mesmo grupo. Da mesma maneira que com os vegetais, as escolhas no grupo das frutas devem variar ao máximo para que se obtenha o melhor de todas elas. Aliás, a regra da variedade vale indistintamente para todos os grupos: quanto maior for a variedade de alimentos consumidos, maior será a variedade de nutrientes a que você terá acesso e maiores serão as chances de você ter sucesso no planejamento da sua dieta.

Um nível acima, encontramos os alimentos ricos em proteínas e os ricos em cálcio. As principais fontes de proteína na dieta vegetariana são as leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja e derivados) e as oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas e sementes como as do gergelim e do girassol). Apesar de ser um nutriente que merece alguma atenção na dieta vegetariana, note que o grupo das proteínas não é o que aparece em maior quantidade (ele não está na base). Isto denuncia o erro no mito de que a dieta vegetariana possa ser deficiente em proteínas, já que a quantidade de alimentos necessária para obter proteínas suficientes não é tão difícil de atingir. A dieta vegetariana somente será deficiente em proteínas se estes alimentos forem consumidos em quantidades muito pequenas ou com pouca variedade. Este último erro limitaria a ingestão de aminoácidos essenciais – como sempre, e em especial no grupo dos alimentos proteicos, a variedade é muito importante.

No grupo do cálcio nota-se uma repetição dos outros grupos. Encontram-se ali os vegetais verde-escuros, as leguminosas, as castanhas, as frutas secas e o melado-de-cana, sendo este último o único que aparece com exclusividade. O grupo do cálcio apresenta, portanto, poucas novidades. Por que então destacar um grupo para os alimentos ricos em cálcio, se estes já foram contemplados em

outros grupos? Porque estes alimentos não serão necessariamente os escolhidos dentre tantos outros que constam dos grupos anteriores. Como as possibilidades de escolha dentro de cada grupo são muitas, o grupo do cálcio está lá para garantir que algumas dessas escolhas serão por alimentos ricos em cálcio. Quando você consumir uma couve, por exemplo, já terá consumido os nutrientes dos grupos: vegetais e cálcio.

Do contrário, você poderia acabar passando pelo grupo dos vegetais sem consumir um vegetal verde-escuro sequer, ou pelo grupo das proteínas fazendo a escolha justamente pelos alimentos processados, como o leite de soja e a proteína vegetal texturizada (PVT) que, após a industrialização, foram privados do cálcio que o alimento original continha. Note que o extrato de soja comum é fonte de proteína, mas não de cálcio. No entanto, o extrato de soja pode ser uma opção para o cálcio, desde que ele tenha sido fortificado com o nutriente.

A fusão dos grupos de proteína e cálcio representa os alimentos ricos em ferro. Em outras palavras, todo alimento vegetal que é rico em proteína ou em cálcio, é também rico em ferro. Você já deve ter notado que essa pirâmide é, na verdade, uma pirâmide vegana (sem ovos ou laticínios). Os laticínios são um exemplo de um alimento rico em cálcio e pobre em ferro. Ou seja, é um alimento que não favorece a dieta vegetariana da melhor maneira. O cálcio fornecido pelos laticínios pode muito bem ser fornecido pelos vegetais representados no grupo do cálcio, com a vantagem de serem também fontes de ferro. Se você estiver acertando na proteína e no cálcio, não há como errar no ferro (a não ser que a sua dieta seja rica em laticínios).

No topo da pirâmide, encontramos os alimentos que devem ser evitados ao máximo, como é o caso do sal, das gorduras processadas ou dos alimentos excessivamente industrializados. Encontramos também alimentos que podem ser consumidos, mas em pequena

quantidade, como é o caso do açúcar mascavo. Enquanto a margarina deveria ser eliminada por completo por ser fonte de gordura saturada e gordura trans, o açúcar mascavo tem algum espaço por ser fonte de ferro e outros minerais. No entanto, ele poderia ser eliminado da dieta sem que fizesse falta do ponto de vista nutricional. Já o óleo de linhaça deve ser consumido diariamente pelos vegetarianos, pois fornece boa quantidade do ácido graxo ômega-3, um nutriente essencial tipicamente pouco presente na dieta vegetariana. Ele está ali no topo porque, apesar de importante, precisa ser consumido em pequena quantidade: 1 colher de chá por dia é suficiente para atender à necessidade da maioria dos vegetarianos. O uso de um suplemento ou alimento fortificado com a vitamina B12 se faz necessário no caso de uma dieta vegana.

Vemos também na pirâmide a referência ao consumo de água, que deve acontecer em quantidade que seja suficiente para saciar a sede, considerando que a ingestão adequada deste líquido vital varia de acordo com o clima, com a atividade física e em especial com a quantidade de água já presente nos alimentos. Portanto, a sede é o melhor indicativo da quantidade de água que precisamos ingerir. Uma exposição ao Sol por 15 minutos, em horário apropriado, garante a produção da vitamina D, que é escassa na dieta vegetariana mas pode ser sintetizada pelo próprio organismo quando há a exposição da pele aos raios solares.

A dieta vegetariana tem muitos benefícios

a oferecer e os poucos riscos que existem podem ser prevenidos fazendo uso da informação correta. Com o exercício deste instrumento de orientação nutricional que você tem em mãos, você estará mais perto de praticar uma dieta vegetariana nutricionalmente equilibrada. Faça bom uso dele e continue pesquisando e se informando sobre a sua dieta!

