

## Filosofia alimentar diz não para qualquer produto de origem animal

*Considerado um estilo de vida, o vegetarianismo vegano é uma filosofia seguida por pessoas que não comem carne ou qualquer produto de origem animal, incluindo laticínios, mel e ovos.*

Por mais fome que estejam sentindo, eles dispensam um succulento pedaço de carne sem pestanejar. Mesmo um filé de peixe ou uma fatia de queijo estão estritamente proibidos no cardápio de um vegetariano vegano.

Mais que uma opção de dieta, o veganismo é uma filosofia de vida. Criado em 1944, o trata-se de um movimento que vem atraindo cada vez mais adeptos. Os seus seguidores repudiam o consumo de produtos que tenham sido testados em animais ou que utilizem qualquer forma de exploração animal para fabricação de produtos. Assim, os veganos excluem de seu cotidiano o uso de tecidos feitos a partir de pêlos, acessórios de pérolas ou qualquer objeto nesta linha.

Para suprirem suas necessidades nutricionais, especialmente no que diz respeito a proteínas, os vegetarianos veganos procuram manter um cardápio sempre variado, baseado em frutas, vegetais e grãos.

### **Dieta restritiva porém saudável**

Está fora do cardápio qualquer tipo de carne, frutos do mar e alimentos produzidos por animais, como leite, ovos e mel. Mesmo os produtos produzidos a partir destes alimentos, como iogurte e queijo, ou alimentos como pães e massas, que utilizem qualquer produto de origem animal na composição, estão fora do cardápio.

Assim, para garantir uma boa nutrição, estas pessoas investem em frutas, vegetais, folhas verdes, sementes, frutas secas, grãos integrais e legumes. Já as proteínas podem ser encontradas na batata, pão integral, arroz, brócolis, espinafre, amêndoa, ervilha, grão de bico, amendoim e na couve, por exemplo. Neste sentido, a soja é um grão praticamente obrigatório na dieta dos veganos, por ser o mais completo em relação à oferta de proteínas.

“O segredo para uma dieta saudável é a variedade de nutrientes e pessoas que seguem este tipo de dieta costumam seguir esta regra à risca,” explica a nutricionista consultora da SupraSoy, Nathália Califre. “Há também indícios de que as pessoas que seguem esta alimentação são menos propensas a desenvolverem doenças como o câncer.”

A primeira hipótese a explicar esta situação é a restrição de carnes vermelhas e gordura animal. Já a segunda explicação, tem a ver com a adoção de alimentos estratégicos para a boa saúde, como é o caso da soja.