

# ANÁLISE DA DISPONIBILIDADE DE ALIMENTOS PARA DIETAS VEGETARIANAS NA ZONA CENTRO

Azevedo S<sup>I</sup>, Cortesão S<sup>I</sup>, Castilho MC<sup>II</sup>, Ramos F<sup>II</sup>, Silveira MI<sup>II</sup>

A história do vegetarianismo é longa, sendo a sua origem atribuída ao Budismo e às religiões primitivas da Índia, estando relacionada com a proibição de sacrificar animais. Já Pitágoras, séc.VI a.C (570-571) defendia o vegetarianismo como uma necessidade exterior de se insurgir contra o poder instituído face à política de governação. Apesar das restrições existentes na dieta vegetariana (qualidade nutritiva inferior das proteínas vegetais, ausência de vitamina B12 e deficiência ou fraca biodisponibilidade de alguns minerais: cálcio, ferro e zinco), esta, se não for estritamente vegan, consegue responder a todas as necessidades nutricionais. A dieta vegetariana coloca problemas mais complicados no caso dos bebés e de crianças porque apresentam necessidades nutricionais aumentadas devido ao seu crescimento. Durante a terceira idade, podem surgir patologias relacionadas com a nutrição e alimentação as quais podem, eventualmente, ser atenuadas através de uma dieta vegetariana. Com o objectivo de conhecer a disponibilidade de produtos específicos para vegetarianos realizou-se uma pesquisa, nas grandes superfícies da zona centro, avaliou-se a oferta disponível e comparou-se o preço com o dos produtos tradicionais. Dos produtos pesquisados o leite de soja é aquele que apresenta maior variedade no que diz respeito a sabores e enriquecimento em nutrientes. Semelhante àquele, embora com menos variedades existem os sumos de soja. Relativamente aos iogurtes de soja, estes apresentam-se em vários sabores, mas em muito menos variedade que os tradicionais. Só nos deparamos com uma marca de natas de soja e a preço elevado. Os rebentos de soja apresentavam-se em todas as superfícies, mas não eram vendidos avulso. Os hambúrgueres e salsichas vegetarianas são os produtos cuja discrepância de preço, relativamente aos tradicionais, é maior não apresentando, contudo, muita variedade. O tofú e o seitan são os produtos em que ocorrem as maiores diferenças de preço entre grandes superfícies. Concluiu-se que a oferta de produtos específicos para vegetarianos, nestes locais é baixa e que o preço destes produtos é, em média, muito mais elevado do que o dos produtos tradicionais.

<sup>I</sup> Alunas do 5º ano do mestrado integrado em Ciências Farmacêuticas

<sup>II</sup> CEF- Grupo de Bromatologia – Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, 3000-295 Coimbra

email: mccast26@gmail.com