

# nutrimento



## Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável

São cada vez mais os Portugueses interessados em adotar padrões alimentares com quantidades elevadas de vegetais ou exclusivamente vegetarianos, por razões de saúde ou de filosofia de vida. Contudo, esta forma de comer, obriga a alguns cuidados nutricionais específicos e a um planeamento rigoroso no dia-a-dia.

O **Manual**, que agora se lança, pretende ser o primeiro de outros documentos científicos com carácter pedagógico na área da alimentação vegetariana, destinado a profissionais de saúde e população em geral. Apresenta linhas orientadoras para a adoção de um padrão alimentar vegetariano, tendo por base o melhor conhecimento científico disponível e utilizando produtos vegetais de origem nacional, sazonais e enquadrados na nossa tradição culinária. **Sugere assim que é possível e desejável juntar sabor, tradição e saúde à mesa.**

### Direção-Geral da Saúde

Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: [pnpas@dgs.pt](mailto:pnpas@dgs.pt)