

## Fátima Santos

---

**Assunto:** FW: Parecer sobre Proposta de Inclusão de Opção Vegetariana nas Refeições nas Cantinas Públicas  
**Anexos:** Parecer à Assembleia Legislativa Regional (ALR).pdf; Parecer 005\_2016\_Opção Vegetariana\_ON[1].pdf  
**Importância:** Alta

-----Mensagem original-----

De: Rita CB. Carvalho [mailto:Rita.CB.Carvalho@azores.gov.pt]  
Enviada: 3 de julho de 2017 16:44  
Para: Berta Tavares <btavares@alra.pt>  
Cc: gab.bastonaria@ordemdosnutricionistas.pt; , <mafalda.sd.oliveira@gmail.com>  
Assunto: Parecer sobre Proposta de Inclusão de Opção Vegetariana nas Refeições nas Cantinas Públicas

Exmo. Senhor

Presidente da CPG

Junto envio como solicitado parecer sobre proposta do Grupo Parlamentar do Bloco de Esquerda supracitado.

Envio igualmente parecer da Ordem dos Nutricionistas aquando discussão do referido assunto em sede da Assembleia da República.

Com os Melhores Cumprimentos

Rita Carvalho

Nutricionista, CP, 568N, Assessora Superior

Serviço de Endocrinologia e Nutrição

Dir. Dr. Rui César

Hospital Divino Espírito Santo, EPER

Membro do Conselho Geral da Ordem dos Nutricionistas pelo Circulo Eleitoral dos Açores

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DA REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES	
ARQUIVO	
Entrada <b>2255</b>	Proc. n.º <u>105</u>
Data: <u>07/07/13</u>	N.º <u>61 XI</u>



Excelentíssima Senhora  
Presidente da Assembleia Legislativa da  
Região Autónoma dos Açores

V/ Referência

Data

N/ Referência

Data

3/7/2017

**ASSUNTO: PARECER SOBRE A INCLUSÃO DE OPÇÃO VEGETARIANA NAS REFEIÇÕES DAS CANTINAS PÚBLICAS**

A opção por uma dieta vegetariana tem vindo a aumentar o seu número de aderentes, sendo, como transcrito de documento de Projeto Legislativo Regional do Bloco de Esquerda dos Açores "uma opção crescente, feita por diversas motivações".

As motivações que se prendem com esta opção alimentar são diversas, desde alegados benefícios para a saúde, como por razões económicas, culturais, éticas, religiosas e ou ecológicas.

Em rigor uma dieta vegetariana restringe-se exclusivamente ao consumo de alimentos de origem vegetais com total evicção de qualquer alimento de origem animal.

O Projeto de Decreto Legislativo Regional do qual se solicita parecer, no seu artigo 3º, alínea b) define "Refeição de opção vegetariana: refeição que não contém produtos de origem animal".

O conceito de dieta à base de vegetais é, na sua essência de conceito de variável quantidade alimentos de origem animal, oposto ao conceito de dieta exclusivamente com alimentos de origem vegetal com total exclusão de alimentos de origem animal. Uma alimentação à base de alimentos de origem vegetal pode ou não ser equilibrada, promotora da saúde e preventiva da doença mas uma alimentação com exclusão total de alimentos animais é por definição uma alimentação deficitária.

O ser humano é um ser biologicamente omnívoro, isto é, o seu metabolismo está adaptado e dependente da ingestão de nutrientes veiculados por alimentos de origem vegetal juntamente com alimentos de origem animal.

A falta de ingestão de alimentos de origem animal está, nas populações, e especialmente nas populações infantis, associado a deficiências proteicas, a deficiências em ácidos gordos essenciais, a deficiências em minerais como o ferro, cálcio e zinco e deficiências em vitaminas, sobretudo vitamina D e vitamina B12. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde e das Nações Unidas/UNICEF 1 em cada 7 crianças no



**HOSPITAL DO DIVINO ESPÍRITO SANTO DE PONTA DELGADA, EPE**

mundo é desnutrida e 1 em cada 4 crianças no mundo têm baixa estatura, o que é um sinal de desnutrição crónica e acumulada ao longo dos anos e do seu crescimento; 18% das crianças do mundo têm falta de ferro e 17 % falta de zinco. A esmagadora maioria destes números deve-se á inadequada ingestão de alimentos de origem animal, associada ou não á falta de outros alimentos.

Não deixa no entanto de ser verdade que os macro e micronutrientes acima referidos podem ser, com muitos cuidados acrescidos, fornecidos por alimentos de origem vegetal.

Excetua-se do descrito no parágrafo anterior o caso da vitamina B12; uma dieta sem produtos de origem animal é uma dieta, por definição, sem vitamina B12, já que este nutriente na natureza só é veiculado por alimentos de origem animal. Deduz-se pois que uma dieta vegetariana não tem vitamina B12.

Quantidades adequadas de vitamina B12 são essenciais para a formação do sangue e para funções neurológicas. A carência de vitamina B12 pode estar associada a deficiências cognitivas em crianças e adolescentes, nomeadamente na capacidade de resolução de problemas, pensamento abstrato, capacidade de aprendizagem, orientação espacial e memória recente. A falta de Vitamina B12, se não for medicamente tratada, potencialmente pode levar a danos neurológicos irreversíveis e a anemia grave.

Em rigor científico, uma dieta vegetariana tem como consequência uma condição patológica, carência de vitamina B12, condição que nutricional ou medicamente não é benigna, sobretudo para as crianças, uma vez que as estas estão mais sujeitas às consequências deletérias da carência nutricional pois proporcionalmente ao peso têm maiores necessidades que os adultos.

É argumento dos indivíduos vegetarianos, que são tomados suplementos de vitamina B12, o que consideramos um artifício que obriga à necessidade de medicação preventiva de uma patologia que não teria razão de ser se fossem ingeridos os alimentos naturalmente adaptados á biologia humana.

Acrescente-se que na Região Autónoma dos Açores, e segundo os dados do Inquérito Alimentar Nacional de 2015-2016, o consumo de produtos substitutos de produtos lácteos ou substitutos da carne, alimentos alternativos consumidos por indivíduos vegetarianos é residual. Substitutos de produtos lácteos são consumidos na quantidade de 4 g por pessoa e por dia, em 2% dos dias, sendo o consumo de leite 356 g por pessoa e por dia em 93% dos dias. Relativamente aos substitutos da carne, e sem dados relativos à RAA, no território português o seu consumo é de 0.8g por pessoa por dia, consumidos em 1% dos dias, contra o consumo de carne, peixe e ovos que é de 237 g por pessoa e por dia em 96% dos dias.



**HOSPITAL DO DIVINO ESPÍRITO SANTO DE PONTA DELGADA, EPE**

Alerta-se a Assembleia Legislativa Regional que ao introduzir como obrigatório nas cantinas uma opção alternativa deve ser tido em consideração que outras dietas alternativas serão também solicitadas ou com legitimidade exigidas às Instituições Públicas, nomeadamente alimentações lacto-vegetarianas, ovo-lacto-vegetariano, ovo-lacto-piscis-vegetarianas, adaptadas á religião Judaica, Muçulmana ou outra religião, e outras alimentações que com cada vez maior periodicidade surgem na sociedade moderna, como alimentação sem carnes vermelhas, alimentação macrobiótica, alimentação paleo, dieta cetogénica, dieta Atkins, dieta bulletproof, alimentação rastafariana, alimentação frutífera, e certamente muitas outras que surgirão com os seus alegados e eventualmente potenciais benefícios para a saúde.

Considera-se oportuno referir que o segundo a Constituição da República Portuguesa, no seu artigo 22º, "O Estado é civilmente responsável por ações ou omissões de que resulte violação de direitos, liberdades ou prejuízo", sendo que pela implementação obrigatória de dieta vegetariana pode eventualmente vir o Estado a ser responsabilizado por doença induzida por uma alimentação por definição nutricionalmente deficitária fornecido á pessoa que por ela possa optar sem total conhecimento científico das suas consequências, não tendo previamente o Estado assegurado o Artigo 64º nº 1, ao não ter sido assegurado o direito à protecção da saúde.

Somos de parecer que o Estado deve assumir o seu papel protetor, nomeada e particularmente protetor das crianças e garantir o Artigo 69.º nº 1 da Constituição da República Portuguesa assegurando que: "As crianças têm direito à protecção da sociedade e do Estado com vista ao seu desenvolvimento integral" e não implementar a inclusão obrigatória de opção vegetariana nas cantinas públicas.

À consideração Superior da Assembleia Legislativa Regional dos Açores

R T B L d C

Rita Brotas de Carvalho,  
Nutricionista, CP 568N  
Assessora Superior

Serviço de Endocrinologia e Nutrição - Hospital do Divino Espírito Santo  
Membro do Conselho Geral da Ordem dos Nutricionistas pelo Círculo Eleitoral dos Açores