O QUE DEVO SABER SOBRE

RESTRIÇÕES ALIMENTARES?

Restrições alimentares são associadas com alergias, intolerância alimentar ou crenças culturais e religiosas.

SEM LÁCTEOS

Dietas sem leite e produtos lácteos, como por exemplo, queijo, iogurte, manteiga, etc.

SEM GLÚTEN

Dietas sem ingredientes que contenham glúten, comumente encontrado em cereais – ex.: trigo, centeio e cevada (esses cereais podem ser usados na elaboração de pães, massas e até mesmo molho de soja.)

VEGETARIANA

Esta é uma dieta que inclui alimentos de origem vegetal, mas exclui carne e peixe. Podem ter variações nesta dieta. Por exemplo:

- OVOVEGETARIANA: Inclui alimentos de origem vegetal e ovos.
- LACTOVEGETARIANA: Inclui alimentos de origem vegetal e produtos lácteos.
- OVOLACTOVEGETARIANA: Inclui alimentos de origem vegetal, ovos e produtos lácteos.

PESCETARIANA

Vegetariana
+ peixe e frutos do mar.

VEGANA

Esta dieta inclui apenas alimentos de origem vegetal e exclui qualquer alimento de origem animal – ex.: carne, peixe, ovos e mel.

RESTRIÇÕES RELIGIOSAS

Dieta e alimentos também fazem parte da identidade cultural das pessoas. Um alimento ou uma dieta que é comum, ou é uma especialidade em uma região, pode ser considerada inapropriada em outro lugar. Alimento é cultura e muitas pessoas expandem suas experiências culturais por meio dos alimentos.

PALEO

Esta dieta é baseada nos possíveis tipos de alimentos consumidos pelos primeiros seres humanos. Inclui carne, peixe, cereais, vegetais e frutas, mas exclui laticínios e alimentos processados.

OPAS Organização Pan-Americana da Saúde
Organização Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS Américas
PANAFTOSA
Centro Pan-Americano de Febre Aftosa e Saúde Pública Veterinária