

Apreciação do projeto Lei N.530/XIII/2^a do PEV, que estabelece a oferta alternativa de bebida vegetal, no âmbito do Programa de Leite Escolar (alteração do DL nº 55/2009, de 2 de março)

1. Resumo executivo

Os inúmeros benefícios do leite fazem deste alimento um alimento de eleição para integrar a dieta de crianças e adultos de todas as idades.

Não foi por acaso que foi criado no ano letivo de 1977/1978 o Programa de Leite Escolar, para melhorar os hábitos alimentares das crianças, através da distribuição de leite aos alunos.

Os pilares estruturais do Programa de Leite Escolar foram, desde sempre, a melhoria dos hábitos alimentares das crianças e o apoio à distribuição de produtos agrícolas e à fileira dos lácteos.

O PEV distorce totalmente os objetivos do Programa de Leite Escolar ao propor que, em determinadas circunstâncias, este seja substituído por uma espécie de “Programa de Bebida Vegetal Escolar”, sob o pretexto da suposta incongruência com a Lei nº 11/2017.

Ora a Lei nº 11/2017 visa a disponibilização de refeições vegetarianas (almoços e jantares completos) nas cantinas públicas, que nada tem a ver com os propósitos do Programa de Leite Escolar. O Programa de Leite Escolar visa a promoção do consumo de um alimento específico, enquanto a Lei nº 11/2017 visa a disponibilização de refeições. Na situação das refeições faz sentido que existam opções para todos, no caso da promoção de um alimento, obviamente quem não o quiser/puder consumir não usufrui dos seus benefícios (acontece com o leite escolar, assim como com a fruta escolar). Portanto o argumento de que se trata de uma suposta forma de discriminação pelos que optam pelo vegetarianismo não tem suporte.

O Programa Leite Escolar é destinado exclusivamente ao leite e não a outras bebidas ou alimentos. Além disso, as bebidas vegetais não cumprem nenhuma das premissas deste Programa: nem a de melhorar os hábitos alimentares das crianças, nem a de apoiar a produção agrícola e a fileira dos lácteos.

Tendo em conta a natureza e os propósitos do Programa de Leite Escolar, defendemos que a proposta do PEV não deve ser aceite.

Aparentemente, a proposta do PEV é uma questão simples de resolver, mas toca num tema complexo e que já merece uma reflexão profunda da parte de todos. Mesmo que não seja aceite, esta proposta contribui para criar a percepções erradas aos pais e às crianças: primeiro, passa a ideia que as bebidas vegetais são equivalentes ao leite, o que terá, com certeza, consequências no presente e no futuro das nossas crianças; e segundo, incute a noção errada de que todo o regime vegetariano exclui o leite da alimentação.

Aproveitamos, por isso, esta oportunidade para reforçar a importância do consumo de leite pelas crianças, bem como alertar para o cenário preocupante de redução do consumo de leite que assistimos nos últimos anos – que não é mais do que o resultado de campanhas continuadas de ataque ao leite, a que nos habituámos a assistir há vários anos, e que operam com base em mitos e suposições sem fundamento científico. Neste sentido,

queremos também esclarecer que as bebidas vegetais não são uma alternativa ao leite e que existem riscos decorrentes do consumo continuado de bebidas vegetais por crianças.

Reforçamos que um regime vegetariano não é sinónimo de eliminar o leite da alimentação. O manual *“Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável”* do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde¹ esclarece que existem vários padrões alimentares vegetarianos, que excluem sempre a carne e o pescado, mas podem incluir ovos ou laticínios.

Além disso, a adoção de um regime vegetariano em crianças deve ser uma opção muito bem ponderada e consciente dos riscos nutricionais inerentes, como adverte a Comissão de Nutrição da Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPP): “embora seja consensualmente aceite que uma alimentação vegetariana bem planeada é uma opção válida na idade adulta desde que se dê a devida atenção a certos nutrientes chave como a proteína, os ácidos-gordos ómega-3 e algumas vitaminas e minerais, a sua adequação à idade pediátrica é discutível e controversa.”²

Também o manual da Direção-Geral da Saúde, *“Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável”* do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável³, salvaguarda que “a adoção de uma dieta vegetariana não implica, à partida, mais saúde. São necessárias escolhas alimentares adequadas e um estilo de vida saudável, tal como na dieta não vegetariana. Uma dieta vegetariana, se mal planeada, com défice de nutrientes ou com excesso de sal ou gordura, por ex., pode ser bastante prejudicial para a saúde”.

Finalmente, do ponto de vista técnico-jurídico, a proposta do PEV vem recalcar um erro já cometido aquando da preparação do Orçamento de Estado de 2018, concretamente por via do art.º 321, da Lei 114/2017, que vem alterar o regime legal do leite escolar no âmbito da Ação Social Escolar:

Artigo 321.º

Alteração ao Decreto -Lei n.º 55/2009, de 2 de março

Os artigos 16.º e 17.º do Decreto -Lei n.º 55/2009, de 2 de março, que estabelece o regime jurídico aplicável à atribuição e ao funcionamento dos apoios no âmbito da ação social escolar, na sua redação atual, passam a ter a seguinte redação:

«Artigo 16.º [...]

2 — Para que seja dada resposta adequada às efetivas necessidades alimentares das crianças que frequentam os estabelecimentos de educação pré -escolar e dos alunos do 1.º ciclo do ensino básico da rede pública, é oferecida a alternativa de leite sem lactose e disponibilizada uma quota de 5 % de bebida vegetal como alternativa ao leite, podendo ser associados ao leite escolar outros alimentos nutritivos.

Artigo 17.º [...]

¹ Direção-Geral da Saúde. *Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Julho de 2015. Disponível em:

https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444910720LinhasdeOrientaçãoparaumaAlimentaçãoVegetarianaSaudável.pdf

² GUERRA, António *et al.* *Alimentação e nutrição do lactente*. Acta Pediatr Port 2012;43(2):S17-S40. Disponível em: http://www.spp.pt/UserFiles/file/Protocolos/Alimentacao_Nutricao_Lactente.pdf

³ Direção-Geral da Saúde. *Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Julho de 2015. Disponível em:

https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444910720LinhasdeOrientaçãoparaumaAlimentaçãoVegetarianaSaudável.pdf

3 — Os encarregados de educação cujos educandos pretendam consumir leite vegetal devem informar, por escrito, a direção do respetivo agrupamento de escolas ou escola não integrada, podendo fazê-lo em qualquer altura do ano letivo.

4 — (Anterior n.º 3.)

5 — (Anterior n.º 4.)

6 — (Anterior n.º 5.)»

Assim, não obstante estar já (erradamente) reservada uma “quota” de 5% para distribuição de bebidas vegetais no âmbito do programa de leite escolar, vem agora o PEV reincidir nesta pretensão, ignorando a alteração já introduzida em 2017.

Pelo exposto, somos da opinião que a pretensão do PEV está tecnicamente desajustada do ponto de vista jurídico e fundamenta-se em argumentos que não são válidos do ponto de vista científico ao equiparar as bebidas vegetais ao leite.

2. O Programa Leite Escolar é destinado exclusivamente ao leite

Os inúmeros benefícios do leite fazem deste alimento um alimento de eleição para integrar a dieta de crianças e adultos de todas as idades.

Os pilares estruturais do Programa de Leite Escolar são a melhoria dos hábitos alimentares das crianças e o apoio à distribuição de produtos agrícolas e à fileira dos lácteos.

O Programa de Leite Escolar foi iniciado oficialmente no ano letivo de 1977/1978 para melhorar os hábitos alimentares das crianças, através da distribuição de leite aos alunos.

Hoje em dia, o Programa de Leite Escolar mantém o mesmo propósito e acrescenta o objetivo e educar para a importância do leite na alimentação, tal como informa o cartaz⁴ de afixação obrigatória em todos os estabelecimentos de educação e de ensino que distribuem leite escolar (Regulamento (CE) n.º 657/2008 da Comissão de 10 de Julho de 2008), com a chancela do Ministério da Educação e da Comissão Europeia.

A Comissão Europeia apoia a distribuição de leite escolar, igualmente alicerçada na convicção de contribuir para a melhoria dos “hábitos alimentares das crianças”, bem como a ajuda à “distribuição de produtos agrícolas”⁵. A Portaria n.º 161/2011 de 18 de abril também tem em conta a recente crise no sector dos produtos lácteos e o apoio assumido à fileira dos lácteos, tão importante na economia nacional.

O PEV distorce totalmente os objetivos do Programa de Leite Escolar ao propor que, em determinadas circunstâncias, este seja substituído por uma espécie de “Programa de Bebida Vegetal Escolar”. A proposta do PEV consiste numa tentativa de aumentar a penetração das bebidas vegetais em consumidores jovens, à boleia do Programa Leite Escolar, sob o pretexto da suposta incongruência com a Lei n.º 11/2017.

⁴ Cartaz Leite Escolar: Afixação obrigatória em todos os estabelecimentos de educação e de ensino que distribuem leite escolar (Regulamento (CE) n.º 657/2008 da Comissão de 10 de Julho de 2008). Disponível em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/AccaoSocialEscolar/cartaz_leite.pdf

⁵ Art 23.º do REGULAMENTO (UE) N.º 1308/2013 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 17 de dezembro de 2013 que estabelece uma organização comum dos mercados dos produtos agrícolas e que revoga os Regulamentos (CEE) n.º 922/72, (CEE) n.º 234/79, (CE) n.º 1037/2001 e (CE) n.º 1234/2007 do Conselho.

Ora a Lei nº 11/2017 visa a disponibilização de refeições vegetarianas (almoços e jantares completos) nas cantinas públicas, que nada tem a ver com os propósitos do Programa de Leite Escolar.

O Programa de Leite Escolar visa a promoção do consumo de um alimento específico e, por isso, só se aplica obviamente a quem consome/ pode consumir leite, ficando de fora as crianças que não gostam de leite ou que apresentam alguma condição clínica (ex.: alergia às proteínas do leite de vaca) ou as vegetarianas, especificamente as ovovegetarianas e as estritamente vegetarianas ou vegan (porque as ovolactovegetarianas e os lactovegetarianas incluem leite), entre outras eventuais situações. Mesmo as crianças intolerantes à lactose podem consumir leite na escola, na sua variante sem lactose, no âmbito da Portaria n.º 113/2018 de 30 de abril.

Da mesma forma, o Programa da Fruta Escolar também só se aplica a quem consome fruta/ pode consumir fruta, ficando de fora as crianças que não gostam de fruta ou que apresentam alguma condição clínica que as impeça de comer determinadas frutas (ex.: Doença de Crohn), entre outras eventuais situações.

Portanto o argumento de que se trata de uma suposta forma de discriminação pelos que optam pelo vegetarianismo cai por terra.

O Programa Leite Escolar é destinado exclusivamente ao leite e não a outras bebidas ou alimentos. Além disso, as bebidas vegetais não cumprem nenhuma das premissas deste programa: nem a de melhorar os hábitos alimentares das crianças, nem a de apoiar a produção agrícola e a fileira dos lácteos.

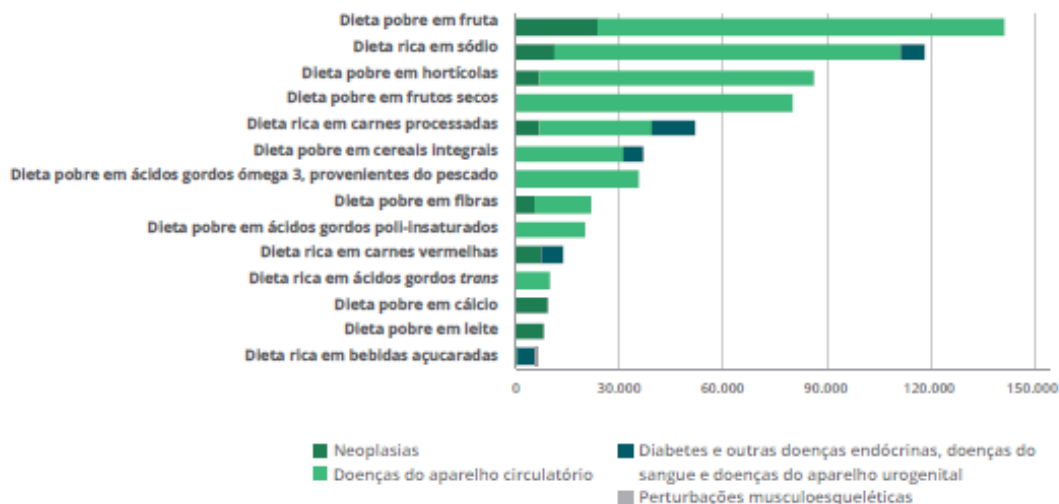
3. Importância do consumo de leite pelas crianças

Está cientificamente provado que o leite é um alimento saudável e o seu consumo diário é recomendado em todos os guias alimentares oficiais, incluindo a Roda dos Alimentos portuguesa.

De acordo com o Relatório do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Portugal – Alimentação Saudável em números – 2015⁶, os hábitos alimentares inadequados foram o fator de risco que mais contribuiu para o total de anos de vida saudável perdidos pela população portuguesa, sendo que uma “dieta pobre em leite” está identificada como um desses hábitos alimentares inadequados.

⁶ Direção-Geral da Saúde. Portugal – Alimentação Saudável em números – 2015. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável e Direção de Serviços de Informação e Análise. Março 2016. P. 17.

FIGURA 5 ESTIMATIVAS DA CARGA GLOBAL DE DOENÇA ATRIBUÍVEL A HÁBITOS ALIMENTARES INADEQUADOS, EXPRESSA EM DALY, PORTUGAL, 2010



Fonte: Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME), GBD Compare, Seattle, WA; IHME, University of Washington, 2014. Disponível em <http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>, consultado em setembro de 2015

A obesidade infantil atinge dimensões preocupantes em Portugal. De acordo com a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil⁷ (APCOI), 1 em cada 3 crianças entre os 2 e os 10 anos tem excesso de peso.

A Organização Mundial de Saúde salienta que o consumo de alimentos de elevada densidade energética (que oferecem muitas calorias e pouca variedade de nutrientes) pode contribuir para o risco de obesidade, ao contrário dos alimentos com elevada densidade nutricional.

O leite é um alimento de elevada densidade nutricional, ou seja, oferece uma boa relação entre calorias e nutrientes essenciais para o organismo. É uma fonte valiosa de cálcio, mas também de outros nutrientes como proteínas, riboflavina, fósforo, vitamina B12, potássio e, se for inteiro, é também uma boa fonte de vitamina A.

Além disso, vários estudos científicos demonstram que o leite está inversamente associado ao ganho de peso corporal. Recentemente, uma meta-análise e revisão sistemática publicada no *British Journal of Nutrition*⁸, que agrega os resultados de vários estudos observacionais, atesta que o consumo de produtos lácteos está associado a um menor risco de síndrome metabólica, incluindo hiperglicemia, hipertensão, hipertriacilglicerolemia e baixo colesterol HDL (ou colesterol bom). Além disso, esta meta-análise conclui que, por cada porção de leite consumida diariamente, reduz-se 12% do risco de obesidade abdominal.

⁷ APCOI - <http://www.apcoi.pt/obesidade-infantil/>

⁸ LEE M et al. *Dairy food consumption is associated with a lower risk of the metabolic syndrome and its components: a systematic review and meta-analysis*. *British Journal of Nutrition*. 2018 Jun 6:1-12. Disponível em <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/dairy-food-consumption-is-associated-with-a-lower-risk-of-the-metabolic-syndrome-and-its-components-a-systematic-review-and-metaanalysis/D18A251A57F4651558BCD93ECEAFEC04>

Também a Academia Americana de Pediatria alerta que, para as crianças com excesso de peso, é importante que bebam, no mínimo, dois copos de leite de vaca por dia. Investigadores do Centro de Saúde e Ciência da Universidade do Texas, nos Estados Unidos, apresentaram, no Congresso Europeu sobre a Obesidade, que decorreu em Viena, um estudo sobre a importância que o leite tem na alimentação de uma criança obesa, apesar de o seu consumo, em geral, estar a diminuir.

O leite deve ser bebido diariamente como parte de uma alimentação saudável, pois a sua riqueza nutricional é valiosa para o desenvolvimento das crianças. Juntamente com a fruta e os cereais, o leite deve compor o pequeno-almoço e os lanches.

Justifica-se, por todos os motivos elencados, a par da redução do consumo de leite, incentivar as crianças a beber leite.

4. As bebidas vegetais não são uma alternativa ao leite

Do ponto de vista nutricional, o leite e as bebidas vegetais são muito diferentes. Portanto, em condições normais, não se deve substituir diretamente o consumo de leite por bebidas vegetais.

Recentemente, um artigo do *Journal of Food Science and Technology*⁹ alertou para a escassa investigação que existe, no sentido de perceber as implicações nutricionais de consumir bebidas vegetais diariamente, a médio e longo prazo. Mesmo assim, estas bebidas continuam a ser promovidas como produtos saudáveis e como alternativas ao leite.

Na perceção do consumidor, é comum transferir-se diretamente os benefícios dos alimentos de origem (por exemplo da soja, do arroz, da amêndoa, da aveia, da avelã, do coco, entre outros) para a respetiva bebida. No entanto, a composição nutricional destas bebidas não é comparável ao alimento original, porque a transformação de um cereal ou leguminosa ou fruto oleaginoso em bebida acarreta sempre um processamento mais ou menos complexo (extração da matéria vegetal, fragmentação e homogeneização), que implica perdas nutricionais, nomeadamente fibra, vitaminas e minerais.

Outro erro comum é considerar as bebidas vegetais todas iguais, quando, na realidade, não são. A sua composição nutricional depende do alimento vegetal que está na sua origem (por exemplo soja ou arroz ou amêndoa ou aveia ou avelã ou coco, entre outros), bem como do maior ou menor grau de processamento e de “ingredientação” a que foi sujeito.

Quando comparamos as bebidas vegetais com o leite, as suas semelhanças ficam-se pelo aspeto: bebidas com tonalidade branca e opaca. O leite é um alimento natural e as bebidas vegetais são produtos processados. As bebidas vegetais estão longe de apresentar a mesma qualidade e densidade nutricional do leite, antes pelo contrário:

- A maioria das bebidas vegetais é pobre em proteína e a que existe não é de alto valor biológico como no leite.

⁹ Vanga SK, Raghavan V. *How well do plant based alternatives fare nutritionally compared to cow's milk?* J Food Sci Technol. 2018 Jan;55(1):10-20.

- São fonte de **açúcares adicionados** e de **sal**, substâncias cujo consumo deve ser reduzido no âmbito de uma alimentação saudável.
- São fonte de **aditivos**.
- Poderão ser fonte de vitaminas e minerais se forem adicionados artificialmente, dependendo da opção do fabricante.
- Dependendo da sensibilidade do consumidor, podem ser fonte de substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias, como é o caso da aveia, da soja, das amêndoas e das avelãs.
- Podem ter OGM (organismos geneticamente modificados).

5. Riscos do consumo continuado de bebidas vegetais por crianças

As bebidas vegetais são sempre alimentos processados, que recorrem ao uso de aditivos e, a maioria, apresenta sal adicionado. Além disso, todo o açúcar declarado na informação nutricional corresponde à definição de “açúcares livres”¹⁰ da Organização Mundial de Saúde (OMS) que apela à redução destes açúcares na alimentação das crianças.

Entendemos que não é coerente a introdução de alimentos com estas características (bebidas processadas com adição de sal e açúcar), na alimentação das crianças, numa altura em que:

- a) A OMS recomenda a redução do consumo de sal adicionado e de “açúcares livres”, e que
- b) Se impõe o cumprimento, a nível nacional, da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação (EIPAS), publicada em Diário da República no dia 29 de dezembro de 2016 (Despacho n.º 11418/2017), em particular a medida 4 do eixo 1 – “Promover a adequação dos perfis nutricionais para determinadas categorias de alimentos, nomeadamente relativamente à quantidade de sal, açúcar e ácidos gordos trans”.

Um estudo publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*¹¹ revela que o consumo de “bebidas não-leite” está associado a menor estatura na infância – indicador importante do crescimento e desenvolvimento infantil.

O problema coloca-se sobretudo em crianças vegetarianas. De acordo com a Comissão de Nutrição da Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPP), “embora seja consensualmente aceite que uma alimentação vegetariana bem planeada é uma opção válida na idade adulta desde que se dê a devida atenção a certos nutrientes chave como a proteína, os ácidos-

¹⁰ “Açúcares livres” incluem os mono e dissacáridos adicionados aos alimentos e bebidas pela indústria alimentar, pelos manipuladores de alimentos ou pelos consumidores e os açúcares naturalmente presentes no mel, xaropes, sumos de fruta e concentrados de sumo de fruta. In [Incentives and disincentives for reducing sugar in manufactured foods An exploratory supply chain analysis: A set of insights for Member States in the context of the WHO European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020](#)

¹¹ MORENCY, ME *et al.* Association between noncow milk beverage consumption and childhood height. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 106, Issue 2, 1 August 2017, Pages 597–602. Disponível em: <https://doi.org/10.3945/ajcn.117.156877>

gordos ómega-3 e algumas vitaminas e minerais, a sua adequação à idade pediátrica é discutível e controversa.”¹²

A SPP refere ainda que “as particularidades e vulnerabilidade que caracterizam o crescimento e maturação durante os primeiros meses / anos de vida levam a que a *European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN)* considere inadequada uma dieta vegan, bem como crianças que efetuem uma dieta vegetariana devem receber uma quantidade diária de cerca de 500ml de leite (materno ou fórmula infantil) ou de laticínios e, ainda, uma oferta pelo menos semanal de produtos animais (peixe). Tais recomendações são suportadas pela constatação da ocorrência de desnutrição energético-proteica acompanhada de carências em vitaminas D, B12 e riboflavina bem como em cálcio, com compromisso estatura-ponderal, da composição corporal e do desenvolvimento cognitivo, associada a dietas macrobióticas em idade pediátrica.”¹³

O consumo diário de bebidas vegetais por crianças, em alternativa ao leite, poderá acarretar risco de carências nutricionais, devido à sua menor densidade e qualidade nutricional.

O manual “*Alimentação Vegetariana em Idade Escolar*”¹⁴ destaca os nutrientes essenciais ao desenvolvimento das crianças que merecem particular atenção num regime alimentar vegetariano, entre os quais se inclui a vitamina B12, zinco, cálcio e iodo. Este grupo de nutrientes está naturalmente presente no leite, sem ser preciso fortificá-lo, mas o mesmo não acontece nas bebidas vegetais. A presença de vitaminas e minerais nas bebidas vegetais depende da opção do fabricante de fortificar neste ou naquele nutriente, porque estas bebidas não fornecem naturalmente **nenhuma vitamina ou mineral**. Posto isto, vale a pena olhar para o mercado e perceber que nenhuma bebida vegetal reúne simultaneamente todas estas características.

A boa notícia é que optar por um regime vegetariano não é sinónimo de eliminar o leite da alimentação. De acordo com o manual “*Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável*” do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde¹⁵, o termo “Dieta vegetariana” é geralmente atribuído a um “padrão de consumo alimentar que utiliza predominantemente os produtos de origem vegetal. Exclui sempre a carne e o pescado, mas **pode incluir** ovos ou **laticínios**. A inclusão de laticínios e/ou ovos é um dos principais fatores de diferenciação das dietas vegetarianas. Os cereais, hortícolas, fruta, leguminosas, frutos gordos e sementes são os alimentos comuns aos vários tipos de dietas vegetarianas.

A alimentação vegetariana pode-se classificar como:

¹² GUERRA, António *et al.* *Alimentação e nutrição do lactente*. Acta Pediatr Port 2012;43(2):S17-S40. Disponível em: http://www.spp.pt/UserFiles/file/Protocolos/Alimentacao_Nutricao_Lactente.pdf

¹³ GUERRA, António *et al.* *Alimentação e nutrição do lactente*. Acta Pediatr Port 2012;43(2):S17-S40. Disponível em: http://www.spp.pt/UserFiles/file/Protocolos/Alimentacao_Nutricao_Lactente.pdf

¹⁴ Direção-Geral da Saúde. *Alimentação Vegetariana em Idade Escolar*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Abril de 2016. Disponível em: https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1460120952AlimentaçãoVegetarianaemIdadeEscolar.pdf

¹⁵ Direção-Geral da Saúde. *Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Julho de 2015. Disponível em: https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444910720LinhasdeOrientaçãoparaumaAlimentaçãoVegetarianaSaudável.pdf

- Ovolactovegetariana – exclui carne e pescado, **permite ovos e laticínios**
- Lactovegetariana – exclui carne, pescado e ovos, **permite laticínios**
- Ovovegetariana – exclui carne, pescado e laticínios, permite ovos
- Vegetariana estrita e vegana – exclui todos os alimentos de origem animal.”

O próprio manual “*Alimentação Vegetariana em Idade Escolar*” do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde refere que “uma dieta vegetariana saudável deve recorrer de forma mínima a alimentos processados e integrar, sempre que possível, a tradição alimentar portuguesa”¹⁶.

Também o manual da Direção-Geral da Saúde, “*Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável*” do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável¹⁷ salvaguarda que “a adoção de uma dieta vegetariana não implica, à partida, mais saúde. São necessárias escolhas alimentares adequadas e um estilo de vida saudável, tal como na dieta não vegetariana. Uma dieta vegetariana, se mal planeada, com défice de nutrientes ou com excesso de sal ou gordura, por ex., pode ser bastante prejudicial para a saúde”. Da mesma forma, o mesmo manual alerta que “a designação “apto para vegetarianos” existente em alguns produtos processados, não implica necessariamente que sejam nutricionalmente adequados, pois poderão conter na sua composição excesso de sal, gordura ou açúcar adicionados.”

Tendo já visto que, pelas suas características e propriedades, as bebidas vegetais não são comparáveis nem substituem o leite, não podemos deixar de fazer um último apontamento não menos importante, que se prende com o facto do custo das bebidas vegetais ser cerca de 45% a 50% superior ao do leite.

¹⁶ Direção-Geral da Saúde. *Alimentação Vegetariana em Idade Escolar*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Abril de 2016. Disponível em:

https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1460120952AlimentaçãoVegetarianaemIdadeEscolar.pdf

¹⁷ Direção-Geral da Saúde. *Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável*. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Julho de 2015. Disponível em:

https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444910720LinhasdeOrientaçãoparaumaAlimentaçãoVegetarianaSaudável.pdf