

## O que é vegetarianismo?

Vegetarianismo é o regime alimentar segundo o qual nada que implique em sacrifício de vidas animais deva servir à alimentação. Assim, os vegetarianos não comem carne e seus derivados, mas podem incluir em seu regime, leite, laticínios e ovos. O regime vegetariano não é, pois, exclusivamente vegetal e seu nome não se origina de alimentação vegetal e, sim, do latim vegetus que significa "forte", "vigoroso", "saudável". A dieta ideal de cada pessoa é única e varia segundo fatores de ordem físico-fisiológica (idade, sexo, clima, atividade, secreções endócrinas, superfície corporal), de acordo com seu modo de vida, objetivos, desenvolvimento, evolutivo etc.