

## Impactos de uma dieta vegetariana na infância: revisão de literatura

Nieclyson Alexandre de Oliveira<sup>1</sup>, Giovanna de Amorim Papaléo<sup>2</sup>, Mariany Piedade Almeida Albuquerque<sup>2</sup>, Lucas Cordeiro Lima<sup>2</sup>, Max William Evangelista da Silva<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Faculdade Metropolitana (UNNESA), <sup>2</sup>Centro Universitário São Lucas, <sup>3</sup>UPA Fazenda Rio Grande.

**Introdução:** O número de pessoas vegetarianas aumenta a cada ano. Uma pesquisa realizada em 2018, pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública (IBOPE), demonstra isso ao apresentar que 14% da população brasileira se declara vegetariana. Diante do alto índice de vegetarianos na população, é válido conceber que há pais vegetarianos que estendem essa dieta a seus filhos. Assim, é necessário indagar que efeitos esse tipo de dieta pode ter no desenvolvimento infantil. **Objetivo:** Analisar os impactos que uma dieta vegetariana pode ter nas crianças. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa. Foi utilizada a base de dados LILACS, na qual foi realizada a busca pelas palavras-chaves: Children, Diet, Vegetarian. A busca resultou em 14 artigos, nos quais foram selecionados 5 que se relacionavam ao tema, publicados nos últimos 5 anos, gratuitos. **Resultados e Discussão:** A Academia Americana de Nutrição e Dietética, considera benéfica a introdução de uma dieta vegetariana na alimentação infantil, em contraponto a Academia Americana de Pediatria não recomenda esse tipo de dieta na infância. A principal preocupação é sobre possíveis deficiências nutricionais que crianças com essa dieta possam ter como, por exemplo, baixa energia, pois com a alimentação vegetariana há uma ingesta calórica mais baixa; diminuição de absorção de nutrientes, pois, normalmente, há um excesso na ingesta de fibras o que dificulta essa absorção; deficiência de cianocobalamina, vitamina B12, que pode afetar diretamente o sistema nervoso. Porém, existem recomendações para possíveis déficits que uma dieta vegetariana possa causar, esses podem ser revertidos com uma dieta balanceada e suplementação de sais e vitaminas. **Conclusão:** Apesar de não haver um consenso entre as entidades especializadas, associações nutricionais de diversos países estabeleceram que uma dieta vegetariana, desde que balanceada e acompanhada por profissionais, pode proporcionar diversos benefícios à saúde e ser aplicada em qualquer idade.

**Palavras-chave:** Dieta vegetariana, Desenvolvimento infantil, Nutrição da criança.

### Referências:

- AGUIRRE, Dr. Juan A. Compromiso neurológico grave por déficit de vitamina B12 en lactantes hijos de madres veganas y vegetarianas. **Archivos Argentinos de Pediatría**. v. 117, n. 4, p. 420-424, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2019.e420>. Acesso em: 06 nov. 2022.
- ALVAREZ, Andrea *et al.* Revisión bibliográfica: alimentación vegetariana en la infancia y adolescencia. **DIAETA - Buenos Aires**. v. 39, n. 174, p. 59-71, 2021. Disponível em: <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v39n174/1852-7337-diaeta-39-174-59.pdf>. Acesso em: 06 nov. 2022.
- COMITÉ NACIONAL DE CRESCIMIENTO Y DESARROLLO. Crecimiento en niños y en hijos de madres que adhieren a dietas vegetarianas: revisión de la literatura. **Archivos Argentinos de Pediatría**. v. 119, n. 4, p. 77-106, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2021.S77>. Acesso em: 06 nov. 2022.
- FERRO, Elen Lúcia Bagatini Saud *et al.* Alimentação vegetariana na merenda escolar e sua relação com o estado nutricional infantil. **Saúde e Pesquisa – Revista Cesumar**. v. 14, n. 3, p. 609-622, jul./set. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2021v14n3e9445>. Acesso em: 06 nov. 2022.
- SCAVINO, Ivana *et al.* Dietas vegetarianas en niños, niñas y adolescentes: revisión bibliográfica. **Archivos de Pediatría del Uruguay**. v. 93, n. 1, jun. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.31134/ap.93.1.8>. Acesso em: 06 nov. 2022.

**DOI:** <https://doi.org/10.52600/2763-583X.bjcr.2022.2.Suppl.5.13>

