



**FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

GABRIELA SANTOS BARBOSA

INTRODUÇÃO ALIMENTAR INFANTIL AO VEGETARIANISMO ESTRITO

**Feira de Santana
2020**

GABRIELA SANTOS BARBOSA

INTRODUÇÃO ALIMENTAR INFANTIL AO VEGETARIANISMO ESTRITO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Nobre de Feira de Santana como requisito parcial obrigatório para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob a supervisão do Prof. Ms. André Ricardo da Luz Almeida.

Orientador: Prof(a). Liliane Vidal Damas

Feira de Santana

2020

INTRODUÇÃO ALIMENTAR INFANTIL AO VEGETARIANISMO ESTRITO

GABRIELA SANTOS BARBOSA

Aprovado em XX de XXXXXXXX de XXXX

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). LILIANE VIDAL DAMAS
(ORIENTADOR)

Prof. Ms. ANDRÉ RICARDO DA LUZ ALMEIDA
(PROFESSOR DE TCC II)

Prof. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
(CONVIDADO)

FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA

INTRODUÇÃO ALIMENTAR INFANTIL AO VEGETARIANISMO ESTRITO

GABRIELA SANTOS BARBOSA¹

LILIANE VIDAL DAMAS²

RESUMO

Introdução - A introdução de alimentos saudáveis desde os 6 meses é importante para o desenvolvimento da criança e a manutenção de bons hábitos durante a vida adulta. Por isso, pesquisou-se sobre a introdução alimentar infantil ao vegetarianismo estrito. **Objetivo** - verificar que não há atraso no desenvolvimento de crianças vegetarianas ou deficiência de micronutrientes, exceto a vitamina B12. **Métodos** - revisão de literatura narrativa descritiva, qualitativa, com busca nas seguintes bases de dados: Pubmed, Lilacs e Scielo, Associações e Sociedades, em português, inglês e espanhol. **Resultados** - dietas vegetarianas nutricionalmente adequadas e planejadas são saudáveis, auxiliam na prevenção e tratamento de doenças. O consumo de alimentos de origem animal não é indispensável para que as crianças cresçam e se desenvolvam saudáveis. A vitamina B12 precisa ser suplementada de acordo com as necessidades da criança. **Conclusão** - A alimentação vegetariana pode ser seguida em todas as fases da vida, incluindo a gestação, lactação e infância.

Palavras-chave: Vegetarianismo. Vegetarianismo estrito. Veganismo. Introdução alimentar infantil. Aleitamento materno. Crianças vegetarianas.

ABSTRACT

Introduction - The introduction of healthy foods since 6 months is important for the development of the child and the maintenance of good habits during adulthood. For this reason, research was carried out on the introduction of infant food to strict vegetarianism. **Objective** - to verify that there is no delay in the development of vegetarian children or micronutrient deficiency, except for vitamin B12. **Methods** - descriptive and qualitative narrative literature review, searching the following databases: Pubmed, Lilacs and Scielo, Associations and Societies, in Portuguese, English and Spanish. **Results** - nutritionally adequate and planned vegetarian diets are healthy, help in the prevention and treatment of diseases. The consumption of animal foods is not essential for children to grow up and develop healthy. Vitamin B12 needs to be supplemented according to the child's needs. **Conclusion** - Vegetarian eating can be followed in all stages of life, including pregnancy, lactation and childhood.

Keywords: Vegetarianism. Strict vegetarianism. Veganism. Infant feeding introduction. Breastfeeding. Vegetarian children.

¹ Bacharelado em Nutrição da Faculdade Nobre (FAN-BA).

² Docente do curso de Nutrição da Faculdade Nobre (FAN-BA)

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Principais estudos e suas recomendações sobre dietas vegetarianas para crianças..... p. 12

1 INTRODUÇÃO

O vegetarianismo é um regime alimentar, onde produtos de origem animal são excluídos totalmente ou parcialmente, dependendo da sua variação: ovolactovegetarianismo - utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação, lactovegetarianismo - utiliza leite e laticínios na sua alimentação, ovovegetarianismo - utiliza ovos na sua alimentação, vegetarianismo estrito - não utiliza nenhum produto de origem animal na sua alimentação. Vários são os motivos para se tornar vegetariano, como por razões éticas, para melhor a saúde e/ou pela preservação do meio ambiente (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2017).

O padrão alimentar vegetariano é conhecido desde a Grécia Clássica, onde, no século VI a.C., os filósofos Pitágoras e Plutarco já escreviam sobre a alimentação vegetariana (Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável, 2015).

A crescente busca por uma alimentação mais saudável com o consumo de produtos in natura, livre de alimentos ultraprocessados, redução do consumo de carnes, proporcionou o aumento do número de vegetarianos. Uma pesquisa feita pelo IBOPE (2018), mostra que 14% dos brasileiros se declaram vegetarianos, caracterizando o total de 29 milhões de pessoas.

Assim, aqueles que já possuem uma alimentação baseada em vegetais, procuram disseminar esses ideais para os seus filhos, o que nos faz ter uma preocupação maior com as crianças vegetarianas e questionar se é indispensável o consumo de carnes e derivados de animais para que elas cresçam saudáveis e tenham um bom desenvolvimento. A mudança para uma alimentação livre de produtos de origem animal também está ligada à preocupação com a sustentabilidade e preservação do meio ambiente. Valores esses que estão sendo passados de geração em geração e o vegetarianismo passa a ser adotado por muitos pais a partir dos 6 meses de vida dos seus filhos, quando começa a introdução alimentar da criança.

Deve-se considerar também que, a maioria das pessoas que adotam o regime alimentar vegetariano, também evitam o consumo de álcool, drogas e tabaco e praticam atividade física regularmente, o que garante um estilo de vida mais saudável (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2017).

A partir dos 6 meses de vida, o bebê chega à fase de introdução alimentar, sendo o alimento um complemento usado com o aleitamento materno ou com o uso de fórmulas infantis quando a amamentação não for possível. De acordo com os dez passos para uma alimentação saudável: Guia alimentar para crianças menores de dois anos (2010), a partir dos 6 meses de vida, as necessidades nutricionais da criança já não são mais atendidas só com o leite materno, mas ele continua sendo uma boa e importante fonte de calorias e nutrientes e a introdução alimentar precisa começar a ser feita para complementar a ingestão calórica e de nutrientes do bebê, até que o leite materno passe a ser o complemento.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (2012) traz o conceito de alimentação complementar como o conjunto de todos os alimentos, além do leite materno, que são ofertados enquanto a criança ainda é amamentada, porém o aleitamento materno passa a não ser exclusividade.

No entanto, é importante avaliar se o regime alimentar vegetariano estrito é saudável para crianças em idade pediátrica, levando em consideração a não introdução de nenhum alimento de origem animal (carnes, pescados, ovos, leite e laticínios), a fim de verificar que não há nenhum atraso no desenvolvimento de crianças vegetarianas ou deficiência de vitaminas e minerais, exceto a vitamina B12, na alimentação livre de produtos de origem animal para crianças a partir de 6 meses de vida.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta é uma revisão de literatura narrativa descritiva, de caráter qualitativo, que tem como objetivo explicitar que não há nenhuma contra indicação de que a introdução alimentar infantil pode ser baseada no vegetarianismo estrito. Foram utilizados para esta pesquisa documental, artigos colhidos nas seguintes bases de dados: Pubmed, Lilacs e Scielo, livros, materiais desenvolvidos pelo Ministério da Saúde, Associações e Sociedades. Os materiais escolhidos para desenvolver este trabalho foram escritos em português, inglês e espanhol.

3 RESULTADOS

O aleitamento materno é importante para a saúde do bebê, pois o leite materno é completo, possui os carboidratos, proteínas e lipídios que o bebê precisa, além de vitaminas e minerais essenciais para o seu desenvolvimento, oferecendo à criança anticorpos, protegendo-a de infecções. Assim, ele deve ser mantido de forma exclusiva, até os 6 meses de vida e, de forma complementar à introdução alimentar, até os 2 anos de vida da criança. (Ministério da Saúde, 2009).

Segundo Segura et. al (2016), o leite materno é o melhor alimento para os recém-nascidos e lactantes, sendo que o seu volume é variável e os nutrientes dele são provenientes da dieta da mãe e das suas reservas nutricionais. Para conseguir um bom estado nutricional durante a lactação, a mãe precisa aumentar a ingestão de nutrientes.

O IBFAN (2009) traz que a introdução alimentar após os 6 meses de vida deve buscar complementar as funções e qualidades que o leite materno traz para o bebê e o aleitamento materno deve ser mantido preferencialmente até os dois anos de vida da criança ou mais. A introdução alimentar é uma nova fase da vida da criança, pois são ofertados novos sabores, cores, texturas e aromas, e a aproxima dos hábitos alimentares dos seus familiares.

Entre os seis aos 12 meses de vida, a criança necessita se adaptar aos novos alimentos, cujos sabores, texturas e consistências são muito diferentes do leite materno. Durante essa fase, não é preciso se preocupar com a quantidade de comida ingerida; o mais importante é proporcionar introdução lenta e gradual dos novos alimentos para que a criança se acostume aos poucos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009).

Tanto o bebê onívoro como o vegetariano, precisam de ofertas de alimentos variados em uma alimentação balanceada e, de acordo com a American Dietetic Association: Dietitians of Canada (2013) preconiza que a introdução de alimentos sólidos é a mesma para bebês vegetarianos e não vegetarianos. Nessa fase, deixar a criança conhecer o alimento, usar todos os sentidos para experimentá-lo é fundamental.

De acordo com o livro: Alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos (2019), elaborado pela Sociedade Vegetariana Brasileira, as refeições principais da dieta do bebê vegetariano estrito em introdução alimentar, devem conter todos os grupos alimentares nas principais refeições. Como as carnes, ovos e derivados não

estão incluídos, se faz necessário aumentar as porções de leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico etc.) e adequar as porções de cereais, como arroz, macarrão, para que a mesma recomendação nutricional de uma alimentação onívora seja atingida.

O livro traz que 1/3 do prato infantil vegetariano deve ser composto por leguminosas, 1/3 composto por cereais, raízes e grãos, como arroz, batata, quinoa, milho, mandioca, inhame e o outro 1/3 deve ser composto por legumes e verduras cozidos, como abóbora, couve, cenoura, brócolis etc. Ainda informam que outro fator importante na introdução alimentar, principalmente da criança vegetariana, é o pré-preparo e o preparo de alguns alimentos, como as leguminosas. Para garantir melhor digestibilidade e melhor biodisponibilidade dos nutrientes, as leguminosas, como feijão, grão-de-bico, lentilha, devem ficar imersas na água por no mínimo 12 horas, reduzindo no alimento fatores antinutricionais, como o ácido fítico, que diminuem a absorção do Ferro não-heme, por exemplo.

Mostram também que, pensando em composição energética para a faixa etária de 6 meses a 12 meses, a quantidade de carboidratos deve ser maior do que a de proteínas e lipídios, pois a criança precisa de um maior aporte energético para se desenvolver corretamente.

Abordando um pouco mais sobre a proteína dietética, a Journal of The American Dietetic Association (2001), explana as necessidades proteicas em crianças que não consomem nenhum alimento de origem animal são supridas quando há uma alimentação com energia adequada e variedade de alimentos de origem vegetal, sem muita diferença entre a ingestão de proteína de uma criança onívora para uma criança vegetariana estrita. A única ressalva que a Revista traz é que é importante aumentar a quantidade de proteína ingerida em 30 a 35% para crianças menores de 2 anos para garantir todos os aminoácidos, já que a proteína de origem vegetal é 85% digerível.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2017), vitaminas essenciais na idade pediátrica como as vitaminas A, B2, C e minerais como ferro, ácido fólico, zinco podem ser consumidos através de uma alimentação balanceada, com acompanhamento de um profissional capacitado, livre de produtos de origem animal na introdução alimentar do bebê.

Legumes, hortaliças e verduras devem ser oferecidos nas duas refeições principais. Todos podem ser oferecidos frequentemente, exceto o espinafre e a acelga, pois são ricos em ácido oxálico, que é o inibidor mais

potente da absorção de cálcio. Os vegetais que apresentam coloração alaranjada, como cenoura, abóbora e batata doce devem ser oferecidos três vezes na semana para atingir a necessidade de betacaroteno. Alimentos verdes-escuros que são fontes de cálcio, como o agrião, brócolis e couve devem ser oferecidos pelo menos quatro vezes na semana. Podem ser cozidos no vapor ou por imersão em água até atingir a consistência adequada. Após o prato montado, adicione o óleo de oliva e linhaça (Sociedade Brasileira Vegetariana, 2019).

A linhaça é responsável por oferecer à alimentação vegetariana uma fonte de ômega 3 de origem vegetal e o azeite possui a função de oferecer uma fonte de gordura. Logo após a refeição principal, também é interessante oferecer uma fonte de vitamina C, como laranja, tangerina, pois ela vai auxiliar na absorção do Ferro não-heme presentes nas leguminosas. Esses minerais possuem menor biodisponibilidade quando sua fonte é de origem vegetal. No entanto, garantem que a biodisponibilidade dos minerais na alimentação vegetariana pode ser aumentada com o uso de técnicas de molho e a combinação de alimentos, como consumir uma fruta fonte de vitamina C na mesma refeição onde são consumidas leguminosas para aumentar a absorção do Ferro (Sociedade Brasileira Vegetariana, 2019).

A *Journal of The American Dietetic Association* (2001) reforça o que Sociedade Brasileira Vegetariana traz em 2019 quando diz que a vitamina C encontrada nos vegetais aumenta consideravelmente a absorção de ferro não heme. Como a ingestão dessa vitamina em crianças vegetarianas é alta, em combinação com boas ofertas de ferro na alimentação, a menor biodisponibilidade do ferro não heme não é prejudicial.

Ainda sobre os minerais, a Sociedade Brasileira de Pediatria (2017) nos mostra que há indicação de suplementação de ferro em qualquer criança, vegetariana ou não, a partir dos 6 meses de vida, se houver risco de deficiência nutricional. O único nutriente que o vegetarianismo estrito não é capaz de fornecer à criança mesmo com uma dieta balanceada, é a vitamina B12, que é encontrada em carnes bovinas, suínas, aves, peixes, ovos, vísceras, e em menor quantidade nos leites e derivados.

De acordo com o livro *alimentação vegetariana para bebês e crianças vegetarianas até os 2 anos de idade* (2019), a suplementação de vitamina B12 precisa ser priorizada pelas mães vegetarianas estritas, pois esse micronutriente é presente apenas em produtos de origem animal e a fonte dietética para o bebê antes da introdução alimentar, vem do leite materno. A quantidade de vitamina B12 da mãe depende dos seus níveis sanguíneos e da sua ingestão.

Leite materno de mulheres veganas seguindo dietas veganas bem planejadas, incluindo uma fonte confiável de vitamina B12, fornece nutrição adequada para seus bebês amamentados. Bebês veganos devem começar a suplementar B12 com o início da alimentação complementar, por volta dos 6 meses de idade, pois, com a introdução de alimentos sólidos, a quantidade de vitamina B12 fornecida pelo leite materno ou com fórmula diminui (BARONI et al., 2019).

Segundo a Academy of Nutrition and Dietetics (2016), a alimentação vegetariana pode ser seguida em todas as fases da vida, incluindo a gestação, lactação e infância. Informa ainda que dietas vegetarianas adequadamente planejadas são saudáveis, nutricionalmente adequadas e auxiliam na prevenção e tratamento de certas doenças.

Além disso, a Journal of The American Dietetic Association (2001) afirma que dietas sem alimentos de origem animal, podem reduzir o risco de algumas doenças crônicas da idade adulta que têm início na infância. Crianças com a alimentação sem produtos de origem animal consomem menos gordura total, saturada e colesterol do que crianças onívoras, e também tem uma maior ingestão de vegetais, frutas e são expostas a maior variedade de vegetais, colaborando para hábitos saudáveis para toda a vida.

A American Dietetic Association (2001), a American Academy of Pediatrics (2014) e a Canadian Paediatric Society (2010) também compactuam do mesmo pensamento e, além disso, afirmam que uma dieta vegetariana balanceada é capaz de promover a crianças o crescimento e desenvolvimento adequados.

Segundo Barranha (2017), conscientizar a população sobre as suas escolhas alimentares traz impactos positivos ao longo da vida e reduz drasticamente os níveis de morbidade e mortalidade, melhora da qualidade de vida e têm impacto positivo nos fatores de risco causadores de doenças. Promover uma alimentação saudável desde a infância é vantajoso, pois esses hábitos tendem a se manter durante a idade adulta. Barranha traz também que as escolhas alimentares feitas durante a infância e a adolescência vão ter implicações na qualidade de vida durante a vida adulta, prevenindo doenças através de um estilo de vida saudável.

Segundo Sebastiani et al. (2019), a dieta vegetariana com baixo teor de gordura ricas em frutas, vegetais e fibras previne doenças cardíacas, câncer e diabetes tipo 2, redução do IMC, pressão arterial mais baixa e, com isso, melhor perfil lipídico. É

importante o planejamento de uma alimentação balanceada para que haja a ingestão balanceada de todos os nutrientes. A orientação nutricional antes gravidez também é necessária para evitar o risco de desnutrição e carências nutricionais durante a gestação.

Pilis et al. (2014) confirma isso quando traz que o regime alimentar vegetariano balanceado é a maneira mais efetiva de reduzir o IMC, além de melhorar o perfil lipídico plasmático, diminuindo a incidência de hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, AVC, síndrome metabólica, aterosclerose, maior sensibilidade à insulina, taxas mais baixas de diabetes e câncer.

Baroni et al. (2019) traz os critérios de uma alimentação vegetariana bem planejada. São eles: consumir grandes quantidades e variedade de alimentos vegetais, priorizando os integrais ou minimamente processados; limitar o consumo em grande quantidade de gorduras vegetais, escolhendo boas fontes de ácidos graxos, como ômega 3 e ácidos graxos monoinsaturados, evitando os ácidos graxos trans; consumir quantidades adequadas de cálcio e se atentar à vitamina D; o consumo de quantidades adequadas de vitamina B12 é fundamental na dieta vegetariana. Baroni também aborda que crianças que seguem dietas à base de vegetais, possuem menos risco de desenvolver obesidade e tem melhor perfil de adipocina anti-inflamatória.

Tabela 1 - Principais estudos e suas recomendações sobre dietas vegetarianas para crianças.

Autor	Ano	Título	Recomendações
Sociedade Brasileira de Nutrologia	2017	Vegetarianismo na infância e adolescência.	O vegetarianismo pode ser saudável para crianças e adolescentes desde que haja uma alimentação balanceada em energia, macro e micronutrientes. Frutas e vegetais amarelos escuros, ricos em betacaroteno suprem os requerimentos diários de vitamina A se houver o consumo variado destes alimentos. Alimentos fortificados com vitamina B12 podem ser benéficos e a suplementação é recomendada.
Journal of The American Dietetic Association	2001	Considerations in planning vegan diets: Children.	Demonstrou-se que as necessidades protéicas em crianças vegetarianas geralmente são supridas quando a ingestão energética é adequada. A dieta deve garantir que fontes alimentares adequadas de cálcio, ferro, zinco e vitamina B12 sejam incluídas. Em alguns casos, suplementos podem ser indicados. Crianças que

			não consomem nenhum alimento de origem animal devem receber alimentos de alta densidade energética e 3 refeições e 2 a 3 lanches por dia.
Ministério da Saúde	2010	Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos.	É necessário oferecer frutas, de preferência da estação, todos os dias, principalmente as que são fonte de vitamina A. Leguminosas são fontes de ferro não heme quando consumidos em conjunto com uma fonte de vitamina C.
Ministério da Saúde.	2017	Alimentação Vegetariana em Idade Pediátrica: riscos, benefícios e recomendações.	A suplementação de vitaminas e minerais deve levar em consideração a idade, desenvolvimento esperado para a faixa etária e necessidades nutricionais. Na dieta vegetariana estrita, pode ser necessário o aumento de 30 a 35% das necessidades proteicas para crianças menores de 2 anos. O cálcio pode ser obtido do brócolis e couve, que são bons substitutos do leite de vaca. O ferro pode ser suplementado se houver necessidade mas a vitamina C ajuda na sua absorção.
Sociedade Vegetariana Brasileira	2018	Alimentação vegetariana para crianças menores de 2 anos: Guia alimentar para a família.	Todos os elementos necessários para o crescimento e desenvolvimento saudável podem ser garantidos com uma dieta vegetariana estrita - exceto a vitamina B12. Frutas podem ser ofertadas nos lanches. É necessário aumentar as porções de leguminosas e adequar as porções de cereais para que a mesma recomendação nutricional seja atingida. Para obter a necessidade de cálcio a manutenção do leite materno pelo máximo de tempo possível é importante ou, na impossibilidade disso, o uso de fórmula específica para lactentes.

Fonte: elaborado pelo autor (2020)

4 DISCUSSÃO

Nota-se que, conforme o número de indivíduos vegetarianos aumentam no Brasil e no mundo, é de extrema importância conscientizar a população geral, principalmente aqueles que já são pais e que buscam por um estilo de vida mais saudável com alimentação livre de produtos de origem animal, que o vegetarianismo não oferece riscos à saúde do bebê a partir dos 6 meses de vida quando há uma alimentação balanceada e bem planejada por um profissional.

Vitamina A, cálcio e zinco podem ser obtidos através da alimentação. No entanto, se houver risco de deficiência nutricional, precisam ser suplementados. Percebe-se que a única vitamina que realmente precisa ser suplementada em vegetarianos estritos, é a vitamina B12. A criança obtém essa vitamina através do leite

materno enquanto o aleitamento materno acontecer e suprir essas necessidades. Por isso, é de suma importância enfatizar os benefícios do aleitamento materno até os 2 anos de idade. A partir do desmame ou quando a mãe não suprir mais a necessidade da vitamina B12, é necessário suplementar.

A biodisponibilidade de proteínas, de outras vitaminas e minerais, como ferro e zinco, podem ser melhoradas quando se utilizam técnicas como o remolho, utilização da vitamina C para melhor absorção do ferro e a combinação de cereais com as leguminosas, que deve ter sua quantidade aumentada pela exclusão das carnes, para se obter todos os aminoácidos essenciais nas refeições. Além disso, o bebê vegetariano estrito, assim como o onívoro, deve ter uma alimentação variada.

As análises apontam que é possível que o bebê seja vegetariano estrito desde a introdução alimentar sem riscos, com crescimento e desenvolvimento adequados, como afirmam a Sociedade Vegetariana Brasileira, a American Dietetic Association, a American Academy of Pediatrics e a Canadian Paediatric Society.

A alimentação vegetariana oferece benefícios desde a infância, como menor consumo de gordura total, saturada e colesterol, maior consumo de frutas e vegetais, melhora da qualidade de vida, diminuição da morbidade e mortalidade, e traz impacto positivo na prevenção de doenças cardíacas, câncer e diabetes tipo 2. Além disso, escolhas saudáveis feitas na infância trazem benefícios à saúde para a vida toda.

5 CONCLUSÃO

Quando se iniciou o trabalho de pesquisa, constatou-se que estudar sobre a introdução alimentar infantil ao vegetarianismo estrito era importante para mostrar à população os benefícios de uma alimentação saudável, sustentável e livre de produtos de origem animal desde a infância, que vai oferecer à criança manutenção de bons hábitos durante as outras fases da vida e, conseqüentemente, prevenindo doenças futuras causadas por uma má alimentação.

Diante disso, a pesquisa teve como objetivo geral verificar que não há nenhum atraso no desenvolvimento de crianças vegetarianas ou deficiência de vitaminas e minerais, exceto a vitamina B12, na alimentação livre de produtos de origem animal para crianças a partir de 6 meses de vida. Constata-se que o objetivo geral foi atendido porque efetivamente o trabalho conseguiu demonstrar que crianças vegetarianas

podem ser saudáveis e que a vitamina B12 precisa ser suplementada a partir do momento em que o leite materno não estiver fornecendo as necessidades adequadas dessa vitamina e quando ele passar a ser complementar à alimentação da criança.

O objetivo específico inicial era descrever e avaliar o vegetarianismo estrito, mostrando todos os benefícios de uma alimentação sem produtos de origem animal. O objetivo específico foi atendido, pois pode-se observar que o regime alimentar vegetariano tem impactos positivos ao longo da vida e reduz drasticamente os níveis de morbidade e mortalidade, melhora da qualidade de vida e têm impacto positivo nos fatores de risco causadores de doenças. A dieta vegetariana com baixo teor de gordura e enriquecidas com frutas, vegetais e fibras podem levar a uma redução dos fatores de risco para doenças cardíacas coronárias, um melhor perfil lipídico, menor índice de massa corporal (IMC) e pressão arterial mais baixa. Além disso, dietas vegetarianas parecem prevenir o câncer e o diabetes tipo 2, diminuição da incidência de pressão arterial alta, acidente vascular cerebral, síndrome metabólica, arteriosclerose e aumentando a sensibilidade à insulina.

A pesquisa partiu da hipótese de que o vegetarianismo estrito garante todas as necessidades energéticas e de micronutrientes, com exceção da vitamina B12 porque o número de crianças vegetarianas tem aumentado cada vez mais e é importante conscientizar a população geral, principalmente pais, de que o vegetarianismo estrito é possível para crianças a partir dos 6 meses de vida. Durante o trabalho verificou-se que a hipótese foi confirmada, mostrando que a introdução alimentar infantil ao vegetarianismo estrito é viável quando há uma alimentação balanceada.

Assim, é possível afirmar que não é indispensável o consumo de carnes e derivados de animais para que as crianças cresçam e se desenvolvam saudáveis. A alimentação livre de produtos de origem animal é totalmente viável desde a introdução alimentar.

Diante da metodologia proposta, percebe-se que o trabalho poderia ter sido realizado com uma pesquisa mais ampla para analisar estudos em outros idiomas além do português, inglês e espanhol, feitos em países com maior número de vegetarianos. Além disso, o número de pesquisas feitas sobre bebês e crianças vegetarianas ainda é escasso, visto que a maioria da população mundial é onívora e há poucas crianças que têm como regime alimentar o vegetarianismo estrito.

A sugestão para elaboração pesquisas futuras seria aumentar a pesquisa em outras bases de dados, assim como em outras línguas além do português, inglês e espanhol. Entende-se que pesquisas quantitativas e estudos de campos para avaliar riscos nutricionais em crianças vegetarianas estritas em introdução alimentar é inviável pelo perigo oferecido a esse público.

REFERÊNCIAS

1. ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS. **Position of the American Dietetic Association and Dietitians: Vegetarian Diets.** Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, v.116, n.12, pp. 1970-1980, 2016.
2. ACCIOLY et al. **Nutrição em Obstetrícia e Pediatria.** 2. ed. Rio de Janeiro. Cultura Médica, 2009.
3. AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION: DIETITANS OF CANADA. **Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets.** [J Am Diet Assoc.](#) 2003 Jun;103(6):748-65.
4. AMIT, Minoli. **Vegetarian diets in children and adolescents.** Paediatr Child Health, Canadian Paediatric Society, Community Paediatrics Committee., v. 15, ed. 5, p. 303-314, 2010.
5. BARRANHA, Sofia. **Alimentação Vegetariana em Idade Pediátrica: riscos, benefícios e recomendações.** 2017 (Mestrado Integrado em Medicina). Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar. Universidade do Porto. Jun 2017.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica.** Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/enpacs_10passos>. Acesso em: 01 out. 2019.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da criança: Nutrição Infantil, Aleitamento Materno e Alimentação Complementar.** Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília, 2009.
8. DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE. **Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável.** Programa Nacional Para a Promoção da Alimentação Saudável. Lisboa, jul. 2015. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/07/Linhas-de-Orienta%C3%A7%C3%A3o-para-uma-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Vegetariana-Saud%C3%A1vel.pdf>. Acesso em: 11 out. 2020.

9. IBFAN BRASIL. **Estratégia Nacional de Promoção da Alimentação Complementar Saudável**, Belo Horizonte, jan. 2009. Disponível em: <http://www.ibfan.org.br/projetos/pdf/doc-392.pdf>. Acesso em: 11 out. 2020.
10. IBOPE INTELIGÊNCIA. **Pesquisa de Opinião Pública - JOB0416/2018**. Brasil.
11. JOURNAL OF THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. **Considerations in planning vegan diets: Children**. J Am Diet Assoc. 2001;101:661-669.
12. KARCZ et al. **Vegetarian diet in pregnancy and lactation - safety and rules of balancing meal plan in the aspect of optimal fetal and infant development**. [Pol Merkur Lekarski](#). 2019 Jan 28;46(271):45-50.
13. KLEINMAN R. E., GREER F. R. **Nutritional aspects of vegetarian diets**. Pediatric nutrition, 7^a ed, American Academy of Pediatrics, 2014; p. 241-264. 6
14. MANGELS, R., MESSINA, V., **Considerations in planning Vegan Diets: infants**. Journal of American Dietetic Association; Jun, 2001; volume 101, nº6; pp. 670-677.
15. PILIS et al. **Health benefits and risk associates with adopting a vegetarian diet**. [Rocz Panstw Zakl Hig](#). 2014;65(1):9-14
16. SEBASTIANI et al. **The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring**. [Nutrients](#). 2019 Mar; 11(3): 557.
17. SEGURA et al. **La importancia de la nutrición materna durante la lactancia, ¿necesitan las madres lactantes suplementos nutricionales?** [Anales de Pediatría, Volume 84](#), 6 ed., jun. 2016, pag 347.e1-347.e7
18. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Orientação. Departamento de Nutrologia**. 3. ed. Rio de Janeiro. 2012
19. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Vegetarianismo na infância e na adolescência**. Guia Prático de Atualização. Departamento Científico de Nutrologia, 4 de Jul. 2017.
20. SOCIEDADE BRASILEIRA VEGETARIANA (SBV). **Alimentação para bebês e crianças vegetarianas até 2 anos de idade: Guia alimentar para a família**. Departamento de Saúde e Nutrição, 2019.