II CONPINUT
Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição
Edição 2021

978-65-89908-76-0

IMPLICAÇÕES DA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

II Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição., 1ª edição, de 21/09/2020 a 28/03/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-29-7

LUBIANA; Aline [1], NETO; Antônio Viana Neves [2], SILVA; Fabrícia Araújo e [3], VAZ; Giovanna Silva Cascelli [4], ALMEIDA; Jenifer Mendes de [5], DRUMOND; Kttya Nardy [6], SILVA; Mariana Almeida [7], MOREIRA; Maria Eliza de Castro [8]

RESUMO

É considerado vegetariano todo aquele que exclui da sua alimentação todos os tipos de carne, aves, peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. Existem subgrupos no vegetarianismo: ovolactovegetarianos, lactovegetarianos, ovovegetarianos e veganos, contudo, todos partem do princípio de excluir alimentos de origem animal da dieta, sendo um cardápio baseado em frutas, cereais integrais, legumes, nozes, carboidratos e fibras. A adesão a essa dieta pode ser atribuída e vinculada a saúde, direitos animais, questões sociais e/ou éticas e ambientais, economia e religião. Existem teorias de que este modelo de alimentação traga benefícios clínicos que se refletem por toda a vida do indivíduo, contudo também existem estudos que afirmam que este padrão alimentar torna crianças e adolescentes particularmente vulneráveis a desequilíbrios nutricionais que poderão ter consequências irreversíveis no crescimento e na saúde. Neste artigo de revisão bibliográfica procurou-se avaliar o impacto da adoção da dieta vegetariana na saúde das crianças e adolescentes, visto que o uso da dieta vegetariana para crianças e adolescentes tem sido ponto de discussão. Assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar artigos publicados nos últimos 10 anos sobre o impacto da adoção da dieta vegetariana na saúde das crianças e adolescentes. Para isso foram selecionados artigos de relevância das bases de dados PUBMED e Scopus, usando os descritores “vegetarianism and children” e “vegetarianism and teenager and children”. Os dados da literatura são concordantes com o fato de que não ocorrem diferenças antropométricas significativas entre crianças ou adolescentes onívoros e vegetarianos, como peso, altura e IMC. Alguns estudos relatam que jovens vegetarianos não necessariamente tem níveis reduzidos de ferro e vitamina B12, por outro lado também há descrito na literatura presença de redução nos níveis de ferritina. É valido ressaltar que vários fatores interferem na saúde das crianças vegetarianas, não só a ausência do consumo de carne em si, mas a condição sociodemografica da criança e de sua família. Não há dados que contra indiquem a dieta vegetariana em qualquer fase do crescimento, contudo deve haver controle e cuidados para alimentação adequada e para suplementação

[1] FADIP, alineluba57@gmail.com
[2] FADIP, netinhovianna167@gmail.com
[3] FADIP, fabaraujo20@gmail.com
[4] FADIP, giovannacascelli@hotmail.com
[5] FADIP, jeni.mendes@hotmail.com
[6] FADIP, kttya13@hotmail.com
[7] FADIP, mariasmed23@gmail.com
[8] FADIP, elizamoreira@yahoo.com.br

quando necessária.

PALAVRAS-CHAVE: “vegetarianismo e crianças”, “vegetarianismo e crianças e adolescentes”

[1] FADIP, alineluba57@gmail.com
[2] FADIP, netinhovianna167@gmail.com
[3] FADIP, fabaraujo20@gmail.com
[4] FADIP, giovannacascelli@hotmail.com
[5] FADIP, jeni.mendes@hotmail.com
[6] FADIP, kttya13@hotmail.com
[7] FADIP, mariasmed23@gmail.com
[8] FADIP, elizamoreira@yahoo.com.br