



## Trabalhos Científicos

**Título:** Vegetarianismo Na Infância

**Autores:** VIVIANE ALVES DOS SANTOS (IPPMG/UFRJ); NATHALIA FERNANDES DE MELLO (IPPMG/UFRJ); ALESSANDRA FERNANDES MARQUES BRAGA (IPPMG/UFRJ); LILIAN DA COSTA BRAGA LICURGO (IPPMG/UFRJ); TAMIRES COELHO CAMARGO (IPPMG/UFRJ); JULIA DONIZETTI LINS DE ALBUQUERQUE (IPPMG/UFRJ); HELIO FERNANDES DA ROCHA (IPPMG/UFRJ); MONICA DE ARAUJO MORETZSOHN (IPPMG/UFRJ); LAURA OHANA (IPPMG/UFRJ)

**Resumo:** Introdução: O vegetarianismo envolve vários padrões alimentares, caracterizados pelo grau de restrição de produtos e subprodutos de origem animal. Devido a maior vulnerabilidade a desenvolver deficiência de micronutrientes, a faixa etária pediátrica deve ser clinicamente monitorada, já que o risco é proporcional a menor variedade de grupos alimentares consumidos. Descrição de caso: Paciente de 3 anos, masculino, ovolactovegetariano - assim como seus pais - com curva ascendente de peso e comprimento para a idade desde o nascimento, dentro da normalidade, sem atrasos do desenvolvimento neuropsicomotor, baixo consumo de ovos e vegetais ricos em cálcio. Apresenta anemia microcítica discreta, insuficiência de 25-hidroxi-vitamina D e deficiência de vitamina B12. Foi instituída a suplementação oral de vitamina B12 na dose de 800mcg/semana e sulfato ferroso 2mg/Kg/dia. Discussão: Na impossibilidade do aleitamento materno, fórmulas infantis à base de proteína hidrolisada de arroz ou proteína isolada de soja enriquecida com cálcio funcionam como alternativa. Nas dietas restritivas deve-se ofertar alimentos com maior densidade calórica. Crianças veganas tendem a consumir mais fibras que o recomendado, o que poderá interferir com a absorção de cálcio, ferro, zinco e magnésio. É necessário incentivar o consumo de leguminosas, cereais e sementes – fonte de aminoácidos essenciais – e de alimentos ricos em ômega-3, como óleo e semente de linhaça. Grãos germinados e cereais fortificados fornecem maior quantidade de zinco biodisponível. O ferro na sua forma não heme presente nos vegetais possui uma biodisponibilidade menor. Os fitatos e oxalatos diminuem a absorção de ferro e cálcio. Conclusão: Dietas vegetarianas cuidadosamente planejadas são capazes de prover quantidades adequadas de proteínas e nutrientes para os estágios de crescimento e desenvolvimento na infância. Dietas muito restritivas resultam em “failure to thrive” e deficiências nutricionais, principalmente de cianocobalamina, colecalciferol, ácidos graxos essenciais, ferro, cálcio e zinco, sendo necessário aconselhamento dietético e acompanhamento pelo pediatra.