



Trabalhos Científicos

Título: Vegetarianismo Na Infância E Adolescência

Autores: INGRA ELLEN MENEZES RUFINO (FACULDADE SANTA MARIA), LUANA QUEIROGA CAMILO (FACULDADE SANTA MARIA), BRENDA MENEZES RUFINO (UNIPÊ), ANTONIO CUSTÓDIO FERREIRA NETO (FACULDADE SANTA MARIA), MOISÉS SOUSA LIMA (FACULDADE SANTA MARIA), ISANNE CRISTINE GOMES MARTINS CAVALCANTE (FACULDADE SANTA MARIA), SAMYLLY TEIXEIRA DE ARAÚJO (FACULDADE SANTA MARIA), LARA MARIA CHAVES MAIA (FACISA), LUSANIRA ANTÔNIA PINHEIRO ALVES (FACULDADE SANTA MARIA), ARLON SILVA ALENCAR (FACULDADE SANTA MARIA), JULIA LIMA COELHO (FACULDADE SANTA MARIA), LUCAS ANDRIOLA GOMES (FACULDADE SANTA MARIA), BEATRIZ BRASILEIRO DINIZ (FACULDADE SANTA MARIA), DIEGLYS DE SANTANA SARMENTO (FACULDADE SANTA MARIA), CICERA KAROLINE MENDES FIGUEREDO (FACULDADE SANTA MARIA), WIVIANY SILVA ROLIM (FACULDADE SANTA MARIA), RAVANNA MARIA MATIAS DE SÁ (CENTRO UNIVERSITÁRIO INTA - UNINTA), BRUNNA RORIZ MIRANDA (FACISA), NATÁLIA TAMIRIS ALVES PEREIRA (FACULDADE INTEGRADA TIRADENTES - FITS PIEDADE), ANTÔNIO DE PÁDUA BATISTA JUNIOR (FACULDADE SANTA MARIA)

Resumo: INTRODUÇÃO: Considera-se vegetariano aquele indivíduo que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves, peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. Há, portanto, um risco ao crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes. OBJETIVOS: O objetivo deste trabalho foi analisar os riscos da dieta vegetariana nas crianças e adolescentes. MÉTODOS: Trata-se de um estudo de revisão da literatura realizada no período de 2009 a 2019, com base na seguinte pergunta norteadora: qual a influência da dieta vegetariana nas crianças e adolescentes? A pesquisa foi realizada inicialmente com a procura do descritor vegetarianismo and infância no DescBVS. Logo após a obtenção do mesmo, foi realizada uma pesquisa de informações utilizando o Scielo, onde foram filtrados para sua utilização na íntegra 3 artigos. RESULTADOS: As dietas vegetarianas fornecem, geralmente, menores quantidades energéticas e menor proporção de gorduras saturadas por refeição, além de maiores quantidades de fibras, frutas e vegetais. A falta de consumo de alimentos de origem animal e laticínios podem contribuir para uma inferior ingestão de ferro, vitamina B12, cálcio e zinco. Diversas vezes, quando se avalia a quantidade de ferro, cálcio e zinco na dieta têm-se a falsa impressão de ser adequada e mesmo superior à da dieta onívora. Porém, quando se analisa a biodisponibilidade, verifica-se que é bem menor nos alimentos utilizados, resultando em posterior deficiência. Deve-se analisar detalhadamente os adolescentes que resolvem se alimentar com dieta vegetariana, pois, na maioria dos casos, não são adeptos ao estilo de vida saudável, bem como não fazem uma dieta equilibrada, rica em fibras, vitaminas e minerais. CONCLUSÃO: As dietas vegetarianas devem ser minimamente planejadas a fim de que contenham todos os nutrientes necessários para um crescimento e desenvolvimento adequados.