



Trabalhos Científicos

Título: Análise Do Impacto Do Vegetarianismo Em Crianças.

Autores: ISADORA MARTINS DA SILVA STUMPF (ULBRA CANOAS/RS), CAMILA GONÇALVES DIAS PONZI (ULBRA CANOAS/RS), EDUARDA RECH GUAZZELLI (ULBRA CANOAS/RS), CAROLINE GIMENEZ COVATTI (ULBRA CANOAS/RS), ALAN GOES DE CARVALHO (UFPA BELÉM/PA), BEATRIZ MELO OHASHI (UFPA BELÉM/PA), BERNARDO RIVERA FERNANDES SEVERO (ULBRA CANOAS/RS)

Resumo: INTRODUÇÃO: Dietas vegetarianas compreendem uma diversidade de práticas alimentares, as quais quando planejadas podem ser nutricionalmente adequadas também para crianças e adolescentes. No entanto, é importante reconhecermos os benefícios e consequências desse hábito de vida no crescimento e desenvolvimento, pois características da dieta ainda trazem preocupação quanto ao aporte energético, proteico, de vitaminas B12 e D, cálcio, ferro, zinco e ácidos graxos adequados. OBJETIVO: Analisar o impacto em saúde da alimentação vegetariana em idade pediátrica. METODOLOGIA: Foi realizada uma revisão sistemática de literatura relativa à alimentação vegetariana em crianças, avaliando suas recomendações, riscos e benefícios, utilizando as bases de dados PubMed, SCIELO e BIREME. RESULTADOS: os infantes que realizam dieta vegana apresentam poucos malefícios retratados na literatura, sendo os principais deles são um menor aporte energético nos primeiros anos de vida, sendo essa diferença igualada aos não vegetarianos até os 10 anos e UMA deficiência de vitaminas B12, ômega 3, ferro, ácidos graxos etc, podendo ser compensados por intermédio da suplementação. Todavia, os níveis de vitamina A, C, E e outras vitaminas e minerais encontram-se geralmente em maior aporte. Por fim, o maior benefício da dieta vegana tem sido a menor chance de desenvolver cânceres como: estômago, bexiga e linfático quando comparados aos indivíduos que consomem carne. CONCLUSÃO: A partir dos resultados obtidos não há evidência de um malefício significativo ao se optar pela dieta vegetariana em crianças. Assim sendo, é importante frisar a necessidade de se planejar a dieta adequadamente, aliando-se ao uso de suplementos com a finalidade de melhorar a condição de vida e de não possuir deficiência de vitaminas.