UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO PARNAÍBA

CAMPUS MINISTRO REIS VELLOSO

CURSO DE MEDICINA

MARIA CLARA SILVA DE PAULA

AS IMPLICAÇÕES DAS DIETAS VEGETARIANA E VEGANA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL E A NECESSIDADE DE SUPLEMENTAÇÃO DE MICRONUTRIENTES

Parnaíba

2025

MARIA CLARA SILVA DE PAULA

AS IMPLICAÇÕES DAS DIETAS VEGETARIANA E VEGANA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL E A NECESSIDADE DE SUPLEMENTAÇÃO DE MICRONUTRIENTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito básico na disciplina de TCC II, do curso medicina da Universidade Federal do Delta do Parnaíba — UFDPar.

Orientadora: Profª. Dra. Lorena Sousa Soares.

Parnaíba

2025

FICHA CATALOGRÁFICA
Universidade Federal do Delta do Parnaíba

P324i Paula, Maria Clara Silva de

As implicações das dietas vegetariana e vegana no desenvolvimento infantil e a necessidade de suplementação de micronutrientes [recurso eletrônico] / Maria Clara Silva de Paula. – 2025.

33 p.

TCC (Bacharelado em Medicina) – Universidade Federal do Delta do Parnaíba, 2025.

Orientação: Profª. Drª. Lorena Sousa Soares.

1. Carências nutricionais. 2. Desenvolvimento infantil. 3. Dieta vegana. 4. Suplementação nutricional. I. Soares, Lorena Sousa. II. Título.

CDD: 610

Elaborada por Adriana Luiza de Sousa Varão CRB-3/1493

ATA DE DEFESA DO PROJETO DE PESQUISA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Ao(s) 11 dia(s) do mês de dezembro de 2025, às 15:00 horas, em sessão pública na sala 283 da UFDPar, na presença da Banca Examinadora presidida pelo(a) professor(a) Lorena Sousa Soares e compostas pelos examinadores: (1) Kristiane Alves Araújo e 2) Vânia Cristina C. de Vasconcelos Lima Carvalho o(a) aluno(a) Maria Clara Silva de Paula apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Medicina da UFDPar-CMRV intitulado As implicações das dietas vegetariana e vegana no desenvolvimento infantil e a necessidade de suplementação de micronutrientes como requisito curricular indispensável à integralização do curso. A Banca Examinadora após reunião em sessão reservada deliberou e decidiu pela aprovação do referido Trabalho de Conclusão de Curso, divulgando o resultado formalmente ao(a) aluno(a) e aos demais presentes, e eu na qualidade de presidente da Banca lavrei a presente ata que será assinada por mim, pelos demais componentes da Banca Examinadora e pelo(a) aluno(a) orientado(a).

Lorena Sousa Soares.
Orientador
Presidente da Banca

Kristiane Alves Araújo
Examinador 1

Vânia Cristina Costa de Vasconcelos Lima Carvalho
Examinador 2

Maria Clara Silva de Paula.
Orientando(a)

Dedico este trabalho aos meus pais Maria Aparecida Silva de Paula (*in memorian*) e Rômulo de Paula Sousa, sinônimos de dedicação, zelo e amor, e pilares na minha formação enquanto pessoa e acadêmica.

AGRADECIMENTOS

Inicio agradecendo, primeiramente, a Deus por possibilitar minha chegada até esse momento, abrindo meus caminhos e me concedendo discernimento e resiliência para passar por todas as adversidades.

À minha mãe, Maria Aparecida Silva de Paula (*in memorian*), minha principal incentivadora e apoiadora de todos os meus sonhos desde sempre, por maiores e mais difíceis de alcançar que parecessem ser, nunca deixou de acreditar no meu potencial de torná-los reais e nunca mediu esforços para me ajudar a ter êxito em todos eles. Por todo o cuidado, amor e carinho dedicados a mim em vida, a ela sempre dedicarei minhas conquistas pessoais e acadêmicas e meu amor incondicional.

Ao meu pai, Rômulo de Paula, que é meu exemplo de força, dedicação e cuidado. Meu principal ponto de apoio, em quem encontro abrigo e amor em todos os momentos. Meu grande amigo na vida. À minha tia Socorro de Paula, que é minha segunda mãe, por quem tenho muito amor e carinho e a quem serei eternamente grata por acreditar no meu sonho de me tornar médica e me ajudar, em todos os sentidos e de todas as formas que pôde, a chegar até aqui. Ao meu irmão Pedro Thiago, que é meu melhor amigo, com quem compartilho, mesmo de longe, minhas angústias e minhas alegrias e em quem sempre encontro apoio, e ao meu irmão Lucas Mateus, por sempre torcer pelo meu sucesso. Não poderia deixar de mencionar meu sobrinho João Miguel, por quem tenho amor imensurável, por trazer alegria e conforto aos meus dias desde o dia em que chegou a esse mundo.

Aos meus avós, Mariano Luiz (*in memorian*), Eva de Sousa (*in memorian*) e Luzia Félix e aos meus tios e primos, em especial minhas tias Regina, Rosângela e Socorro e meus primos Géssica, Geová Filho, Gabriel e Amanda, pela torcida pelo meu sucesso e por não hesitarem em me ajudar sempre que preciso.

Aos meus amigos, Lara Ingride, Hellen Karine e Carlos Artur, por serem suporte para mim em Parnaíba, compartilhando dos momentos de alegria e das dificuldades vividas e sendo alívio durante a caminhada da graduação. Às minhas amigas, Monize Nascimento, Mariana Karen e Vanessa Sousa, por estarem comigo desde o início da minha vida acadêmica, sonhando os meus sonhos comigo e me dando todo o apoio possível. Sempre se fizeram presentes, mesmo quando distantes fisicamente.

Por fim, agradeço aos profissionais que contribuíram para a minha formação acadêmica, por quem tenho grande admiração, em especial à Profª. Dra. Lorena Soares, por se dispor a me orientar neste trabalho, sendo sempre solícita e atenciosa, e às professoras Kristiane Alves Araújo e Vânia Cristina C. de Vasconcelos Lima Carvalho, por gentilmente aceitarem fazer parte da minha banca avaliadora.

RESUMO

As dietas vegetarianas e veganas têm tido grande adesão na população nos últimos anos e, com isso, tornaram-se alvo de importantes debates na área de pesquisa em saúde. As dietas vegetarianas são baseadas na exclusão total ou parcial de carne e outros derivados de origem animal, já a vegana baseia-se na restrição completa de qualquer produto de origem animal e derivados. A adesão ao vegetarianismo e ao veganismo desde a primeira infância traz consigo questionamentos acerca da eficiência em se conseguir uma nutrição de fato adequada, já que o desenvolvimento infantil possui profunda relação com a alimentação, tanto no que se refere ao crescimento físico, quanto ao desenvolvimento neuropsicomotor. O presente estudo se trata de uma revisão narrativa de literatura, realizada através de pesquisa nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Medical Literature Analysis and Retrieval Online* (MEDLINE/PubMed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), referente aos últimos 5 anos, tendo como objetivo geral descrever as possíveis implicações e a influência das dietas vegetariana e vegana no desenvolvimento infantil, além das circunstâncias em que existe necessidade de suplementação de micronutrientes. Dos 209 trabalhos inicialmente encontrados, 22 atenderam aos critérios de elegibilidade e foram analisados integralmente. Dentre os trabalhos selecionados para integrar este estudo, três possuem nível 1 de evidência, sendo os demais distribuídos entre os níveis 4,5 e 6 de evidência. Os resultados dessa análise demonstraram que crianças vegetarianas e veganas apresentam crescimento semelhante ao de crianças onívoras, podendo ter menor IMC e maior ingestão de fibras, porém possuem maior risco de deficiências de micronutrientes essenciais, especialmente vitamina B12, ferro, vitamina D, zinco e DHA, sendo a suplementação fundamental para evitar repercussões no desenvolvimento físico, neurológico, imunológico e metabólico infantil. Evidenciou-se ainda que essas dietas são consideradas seguras quando adequadamente planejadas e acompanhadas por profissionais capacitados, ressaltando o papel indispensável da educação nutricional, do monitoramento clínico e da adoção de práticas baseadas em evidências por parte dos médicos. Com isso, conclui-se que o planejamento dietético individualizado, a suplementação quando indicada e a abordagem multidisciplinar são de suma importância para garantir a segurança e o adequado desenvolvimento infantil em dietas vegetarianas e veganas.

Palavras-chave: Carências Nutricionais. Desenvolvimento Infantil. Dieta Vegana. Dieta Vegetariana. Suplementação Nutricional.

ABSTRACT

Vegetarian and vegan diets have gained substantial adherence in recent years and have therefore become the focus of significant debate within health research. Vegetarian diets are characterized by the total or partial exclusion of meat and other animal-derived products, whereas vegan diets involve the complete restriction of any animal-origin food or derivative. The adoption of vegetarianism and veganism from early childhood raises concerns regarding the adequacy of nutritional intake, given that child development is closely linked to diet, both in terms of physical growth and neuropsychomotor development. This study is a narrative literature review conducted through searches in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Medical Literature Analysis and Retrieval Online (MEDLINE/PubMed), and Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) databases, focusing on studies published in the last five years. Its primary objective was to describe the possible implications and influence of vegetarian and vegan diets on child development, as well as the circumstances in which micronutrient supplementation is required. Of the 209 studies initially identified, 22 met the eligibility criteria and were analyzed in full. Among the studies selected for inclusion in this research, three present level 1 evidence, while the remaining studies are distributed across evidence levels 4, 5, and 6. The findings demonstrated that vegetarian and vegan children exhibit growth patterns comparable to those of omnivorous children, and may present lower BMI values and higher fiber intake, however, they are at increased risk of deficiencies in essential micronutrients, particularly vitamin B12, iron, vitamin D, zinc, and DHA, making supplementation crucial to prevent adverse physical, neurological, immunological, and metabolic outcomes. The analysis further revealed that these diets are considered safe when properly planned and supervised by qualified professionals, underscoring the essential role of nutritional education, clinical monitoring, and evidence-based medical practice. Therefore, individualized dietary planning, supplementation when indicated, and a multidisciplinary approach are fundamental to ensuring safety and optimal child development within vegetarian and vegan dietary patterns.

Keywords: Child Development. Deficiency Diseases. Dietary Supplements. Vegan Diet. Vegetarian Diet.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 8

2 OBJETIVOS 11

2.1 Objetivo geral 11

2.2 Objetivos específicos 11

3 METODOLOGIA 12

4 RESULTADOS 16

5 DISCUSSÃO 17

5.1 Aspectos sociais, culturais e ambientais das dietas vegetariana e vegana 17

5.2 Influência das dietas vegetariana e vegana no crescimento e desenvolvimento infantil 18

5.3 Qualidade nutricional e diversidade alimentar nas dietas vegeteriana e vegana 20

5.4 Micronutrientes críticos no desenvolvimento e risco de deficiências 22

5.5 Evidências sobre a necessidade de suplementação de micronutrientes 23

6 CONCLUSÃO 27

REFERÊNCIAS 29

1 INTRODUÇÃO

É notório que o vegetarianismo e o veganismo vêm sendo palco de grandes discussões nos dias de hoje devido a sua expansão e significativa adesão pelo mundo. As dietas vegetarianas são caracterizadas pela exclusão do consumo de carne de modo geral, e possui diferentes níveis de restrição, sendo classificados em ovolactovegetarianos (que consomem ovos e produtos de origem láctea, mas nenhum tipo de carne animal), lactovegetarianos (que consomem derivados lácteos mas nenhum tipo de carne de origem animal nem ovos), ovovegetarianos (que consomem ovos, mas nenhum tipo de carne de origem animal, ovos ou produtos lácteos), pescovegetarianos (que consomem peixes, ovos e derivados lácteos, mas nenhum outro tipo de carne animal) e flexitarianos (que ocasionalmente consomem produtos de origem animal em pequenas quantidades). Já a dieta vegana é caracterizada pela exclusão completa do consumo de qualquer produto de origem animal (LOUZADA et al, 2023; CABRAL et al., 2020; RAMOS; FERNANDES, 2020). Além dessas, existe ainda a chamada alimentação *Plant Based*, que, de acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira, consiste na não utilização de qualquer produto de origem animal e na priorização de alimentos naturais e íntegros, a fim de evitar o consumo de alimentos refinados e/ou processados.

Muitos são os motivos que podem levar a adesão desses tipos de dieta pela população nos dias de hoje, sendo os mais comuns deles preocupações com a saúde, já que essas dietas estão fortemente associadas com a melhora do bem-estar e da qualidade de vida, redução de incidência de síndrome metabólica, obesidade, melhora dos níveis de pressão arterial e de dislipidemia, além de crenças religiosas e ações de sustentabilidade e preocupações com animais e o meio ambiente (KONSTANTYNER et al, 2022).

Biologicamente, o desenvolvimento infantil compreende o crescimento físico, o amadurecimento biológico e a obtenção de habilidades, sendo resultado da interação de fatores, principalmente, biopsicológicos e ambientais. Dessa forma, esse processo envolve grande magnitude e complexidade, e estima-se que uma a cada três crianças não alcancem pleno potencial cognitivo, físico, psicológico e socioemocional (CLARO et al, 2022; SOUZA, 2014).

A nutrição adequada e equilibrada na infância é fundamental para garantir o desenvolvimento saudável, tanto no que se refere ao crescimento físico quanto desenvolvimento neuropsicomotor. Lactentes, pré-escolares e adolescentes são os grupos que apresentam maior risco quanto à restrição de nutrientes específicos por apresentarem períodos de maior velocidade de crescimento, sendo necessária maior ingestão, devido à alta demanda nutricional. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2024).

Inadequações na ingestão de nutrientes comprometem o estado nutricional, podendo levar a doenças carenciais. Essas doenças aumentam a suscetibilidade a diarreias e infecções, podendo comprometer ainda a maturação nervosa, visual e intelectual. As principais deficiências de micronutrientes no Brasil são de ferro e vitamina A, as quais possuem programas de suplementação próprios, seja profilática ou terapêutica (CARVALHO et al, 2015; BERNARDI et al, 2011; BRASIL, 2013; MIGLIOLI, 2013).

Com isso, uma controvérsia decorre do possível déficit de nutrientes nas dietas vegetarianas e veganas, gerando o risco de comprometimento do desenvolvimento infantil. Alguns nutrientes como proteínas, ácidos graxos, ferro, zinco, cálcio, vitaminas B12 e D e ômega 3 estão envolvidos em importantes funções biológicas típicas da fase de crescimento infantil e são apontados como insuficientes dentro de dieta restritivas como a vegana (CABRAL et al, 2020; MONTIEL DEL CANTO, 2018). Dessa forma, esse tipo de dieta pode ser considerada potencialmente crítica para crianças pequenas, pelo risco de deficiência de determinados nutrientes, os quais podem levar a distúrbios graves relacionados ao neurodesenvolvimento e até irreversíveis, caso não haja acompanhamento e suplementação adequados.

Assim, o tipo de dieta vegetariana escolhida possui relação direta com a quantidade e qualidade da oferta de macro e micronutrientes disponíveis, o que implica dizer que quanto mais restrita for a dieta adotada, maior o risco de inadequações nutricionais (KONSTANTYNER et al, 2022).

Nota-se que a alimentação onívora (baseada em consumo de alimentos de origem animal e vegetal) possui grande importância para o desenvolvimento infantil, pelo menos até os nove anos de idade, já que os micronutrientes necessários para o desenvolvimento físico, cognitivo, motor e sensitivo estão presentes majoritariamente

em produtos de origem animal, podendo uma dieta restritiva comprometer o progresso natural infantil (SILVA et al, 2021). Assim, esta pesquisa tem o intuito de identificar as possíveis implicações da adesão às dietas vegetariana e vegana para o desenvolvimento de crianças, além de compreender em que circunstâncias se torna necessário fazer a suplementação de micronutrientes.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Descrever as possíveis implicações e a influência das dietas vegetariana e vegana no desenvolvimento infantil, assim como em que circunstâncias existe a necessidade de suplementação de micronutrientes, na literatura sobre a temática.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Relatar de que forma as dietas vegetariana e vegana influenciam no desenvolvimento infantil;
- Identificar as possíveis implicações no desenvolvimento infantil e deficiências nutricionais envolvidas na adesão das dietas vegetariana e vegana;
- Apontar situações em que há necessidade de se fazer suplementação de micronutrientes.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, a qual visa demonstrar a realização de uma pesquisa extensa da literatura com avaliação crítica dos dados encontrados, possuindo como etapas a seleção de um tema de revisão, pesquisa na literatura, seleção, leitura e análise da literatura, redação da revisão e referências (SOUSA et al, 2018). Portanto, refere-se a uma revisão crítica da literatura, com o objetivo de coletar informações acerca do assunto abordado e realizar uma análise crítica a partir dos resultados obtidos.

A literatura utilizada foi obtida através da pesquisa em três bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Medical Literatura and Retrieval onLine (*MEDLINE/PubMed, via *National Library of Medicine*).

Os descritores selecionados foram “desenvolvimento infantil” / “c*hild development*”, “dieta vegana” / “v*egan diet*”, “dieta vegetariana” / *“vegetarian diet*”, "suplementação nutricional” / ”d*ietary supplements*”, “carências nutricionais” / ”d*eficiency diseases*”, “dieta baseada em plantas” / “*plant-based diet*”, “micronutrientes” /”*micronutrients*”. Todos os descritores utilizados nesta pesquisa estão cadastrados no domínio MeSH/DeCS (Medical Subject Headings / Descritores em Ciências da Saúde) e foram obtidos através de busca na plataforma. Além destes, com o intuito de atender de forma mais assertiva os objetivos desta pesquisa, foram utilizadas ainda as palavra-chave “*child*”, “*infant*”, “*pediatric*”, “*supplementation*”, "*nutritional deficiencies*" e “*deficiency*”, de modo a complementar a proposta de busca.

O levantamento dos dados foi realizado entre os meses de maio e agosto de 2025, sendo conseguidos através das combinações dos descritores e palavras-chave expostas no quadro 1.

A síntese e a análise dos trabalhos selecionados foram realizadas de forma descritiva, a fim de possibilitar a observação, descrição e classificação dos dados obtidos, com a intenção de facilitar a exploração, estudo e compreensão das informações.

Quanto aos critérios de elegibilidade para a seleção dos trabalhos utilizados na presente pesquisa, a data de publicação nos últimos 5 anos, adequação ao tema

pesquisado, publicação em língua portuguesa, inglesa ou espanhola e disponibilidade de texto completo gratuitamente foram parâmetros levados em consideração para inclusão dos trabalhos. Todos os artigos duplicados, indisponíveis em texto completo, com data de publicação anterior a 2020 e/ou com inadequações quanto ao tema foram excluídos.

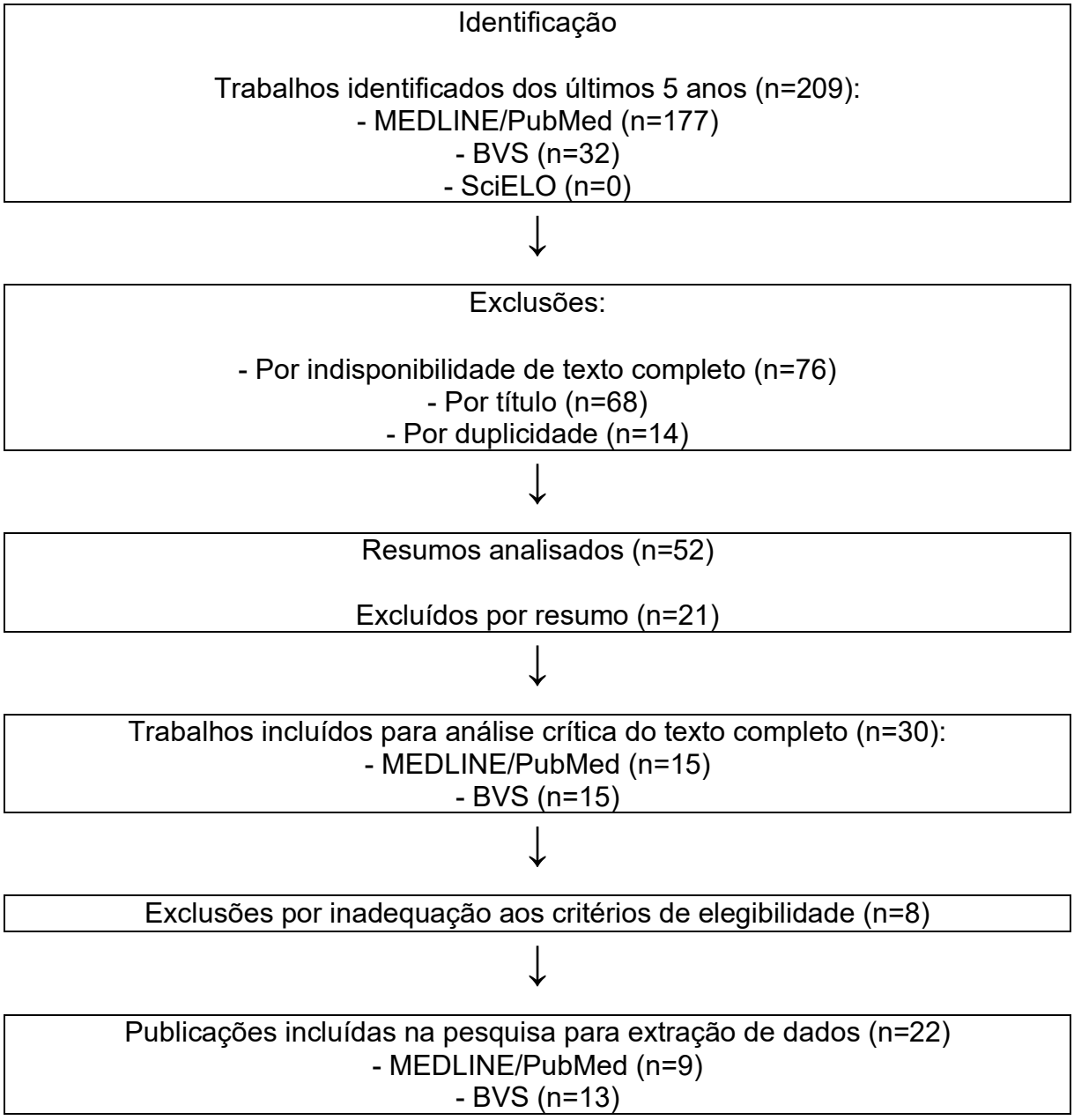
Foi determinado o nível de evidência dos trabalhos a serem incluído na pesquisa com base na seguinte classificação em seis níveis: 1, metanálise de estudos controlados; 2, estudo experimental; 3, estudo com delineamento quase-experimental (ex. caso-controle); 4, estudo não-experimental (ex. pesquisa descritiva e qualitativa ou estudos de caso); 5, relato de casos ou dado obtido de forma sistemática; 6, opinião de especialistas, incluindo interpretações de informações não baseadas em pesquisas (GALVÃO, 2006).

Além disso, as etapas para seleção dos artigos, após utilização dos critérios de elegibilidade foram, em sequência, leitura do título, leitura do resumo e leitura do texto completo. Ademais, por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, está dispensada a avaliação do trabalho pelo Comitê de Ética, tendo a condução da pesquisa se dado conforme as recomendações quanto ao cumprimento dos aspectos éticos de acordo com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Quadro 1. Estratégias de busca nas bases de dados. Parnaíba, Piauí, Brasil. 2025.

Base de dados	Estratégia de busca sumarizada
SciELO	("Desenvolvimento Infantil" OR child OR infantil OR pediatric) AND ("Dieta Vegetariana" OR "Dieta Vegana" OR vegetariana OR vegana OR "dieta baseada em plantas") AND ("Suplementos Dietéticos" OR "Micronutrientes" OR suplementação OR "Deficiências Nutricionais" OR deficiência)
BVS	("Desenvolvimento Infantil" OR child OR infantil OR pediatric) AND ("Dieta Vegetariana" OR "Dieta Vegana" OR vegetariana OR vegana OR "dieta baseada em plantas") AND ("Suplementos Dietéticos" OR "Micronutrientes" OR suplementação OR "Deficiências Nutricionais" OR deficiência)
MEDLINE/PubMed	("*Child Development*" OR *child* OR *infant* OR *pediatric*) AND ("V*egetarian Diet*" OR "*Vegan Diet*" OR *vegetarian* OR *vegan* OR "*plant-based diet*") AND ("*Dietary Supplements*" OR "*Micronutrients*" OR *supplementation* OR "*Nutritional Deficiencies*" OR "*Deficiency Diseases*" OR *deficiency*)

Figura 1. Fluxograma representando as etapas para seleção dos trabalhos, Parnaíba, Piauí, Brasil. 2025.



4 RESULTADOS

A busca nas bases de dados selecionadas para pesquisa, conforme estratégias de busca sumarizadas presentes no quadro 1, resultou em 209 trabalhos nas bases de dados MEDLINE/PubMed (n=177) e BVS (n=32), considerando trabalhos publicados nos últimos 5 anos (2020 - 2025). Na base de dados SciELO não houve resultado a partir da estratégia de busca utilizada.

Dos trabalhos encontrados, 76 foram descartados por não estarem disponíveis em texto completo, 68 após leitura de título, por não se adequarem ao tema de pesquisa proposto, e 14 por duplicidade. Após, foi realizada a seleção por leitura de resumo, sendo selecionados 31 artigos para análise de texto completo. Destes, 8 foram excluídos por não se adequarem aos critérios de elegibilidade definidos para esta pesquisa. Ao final, 22 artigos foram selecionados para extração de dados a serem utilizados no estudo, MEDLINE/PubMed (n=9) e BVS (n=13).

Dos trabalhos incluídos, 8 são estudos observacionais transversais, 8 revisões de literatura, 2 revisões sistemáticas, 1 revisão sistemática com metanálise, 2 consensos/opinião de especialistas e 1 capítulos de livro. Quanto aos periódicos em que foram publicados, 3 são de revistas médicas, sendo 2 específicas da área de pediatria e 19 em revistas da área de nutrição. Com relação aos idiomas, 1 foi publicado em língua portuguesa, 2 em língua espanhola e 19 em língua inglesa.

Quanto ao nível de evidência dos trabalhos incluídos, 3 trabalhos possuem nível 1 de evidência, sendo estes as revisões sistemáticas com e sem metanálise, 8 possuem nível 4 de evidência, sendo os estudos transversais, 9 possuem nível 5, sendo as revisões de literatura e 2 possuem nível 6, sendo estes os consensos/opinião de especialistas.

5 DISCUSSÃO

5.1 Aspectos sociais, culturais e ambientais das dietas vegetariana e vegana

Nas últimas duas décadas, houve um aumento considerável na adesão às dietas vegetariana e vegana. Uma pesquisa realizada em 2018 pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública (IBOPE) mostrou que 14% da população brasileira se declara vegetariana, sendo essa porcentagem equivalente a aproximadamente 30 milhões de pessoas (FERRO et al, 2021). Isso decorre, principalmente, dos benefícios com relação à saúde, já que o vegetarianismo está relacionado a redução do risco de desenvolvimento de obesidade, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares e, até mesmo, alguns tipos de câncer (CRAIG et al, 2021; MARTÍNEZ et al, 2022), além de, por se tratarem de dietas restritivas com relação ao consumo de alimentos de origem animal, a preocupação quanto ao baixo impacto ambiental, às tendências seculares e ao bem estar animal derivado dessas dietas também se tornam fatores importantes no momento de decisão para sua adoção (DESMOND et al, 2024), visto que o veganismo, forma mais restritiva de dieta, exclui quaisquer produtos de origem animal, a exemplo de roupas e cosméticos, não se atendo apenas à alimentação.

Dessa forma, muitas famílias optam por adotar as dietas vegetariana/vegana na alimentação infantil, o que pode gerar questionamentos e ceticismo tanto por parte de pessoas leigas quanto de profissionais da saúde, como médicos de família e pediatras (JAKSE et al, 2023; BIVI et al 2021). Esse foi um dos desafios demonstrados por BIVI et al (2021), que afirma que críticas com relação a escolha pelo veganismo são comuns, tendo como principais razões questões éticas e biológicas e a possibilidade de deficiência de proteína e de micronutrientes. Além disso, esse estudo afirma ainda que, devido ao receio de julgamento, uma parcela dos pais de crianças veganas deixam de informar seus médicos pediatras sobre a adoção da dieta. Isso acaba fazendo com que a abordagem terapêutica adequada seja dificultada, podendo haver prejuízo para a saúde dos pacientes.

Com base nisso, tendo em vista que o público infantil é o mais vulnerável ao desenvolvimento de deficiências de micronutrientes (FERRO et al, 2021), torna-se essencial o monitoramento adequado da dieta desses pacientes por profissionais da saúde habilitados, a fim de que se possa verificar possíveis déficits nutricionais e

iniciar a suplementação apropriada quando necessário. Ademais, a qualidade das informações concedidas por parte de médicos pediatras é tida como insuficiente pelos pais e responsáveis de crianças veganas (BIVI et al, 2021), cabendo, assim, aos profissionais da saúde, especialmente médicos de família e pediatras, a busca por atualização e conhecimentos relacionados a essa área, já que a demanda existe e é significativa, sendo importante que haja uma abordagem assertiva e livre de julgamentos, de forma a manter um bom vínculo médico-paciente. Além de que, a manutenção de uma comunicação eficaz entre os pais e os profissionais da saúde é fundamental para o gerenciamento das dietas vegetariana e vegana, visando a prevenção de deficiências nutricionais (KOSTECKA et al, 2023).

5.2 Influência das dietas vegetariana e vegana no crescimento e desenvolvimento infantil

No que diz respeito à influência das dietas vegetariana e vegana no desenvolvimento infantil, quanto a aspectos relacionados ao crescimento, peso, composição corporal, desenvolvimento neurocognitivo e adequação nutricional, revelou-se na literatura uma correlação complexa de potenciais riscos e benefícios nutricionais, a depender do planejamento dietético utilizado e do uso de suplementação. ALEXY et al (2021), no *VeChi Youth Study*, o qual comparou ingestão de nutrientes e estado nutricional de crianças veganas, vegetarianas e onívoras na Alemanha, demonstrou que a média de altura, peso corporal e o escore de desvio padrão do IMC das crianças onívoras e das vegetarianas e veganas não diferiu significativamente. Já KOLLER et al (2024), em sua metanálise, apontou inicialmente que houve um índice de menor altura encontrado em crianças veganas em comparação com crianças onívoras, entretanto essa diferença deixou de ser estatisticamente significativa após a exclusão de estudos com desequilíbrios consideráveis quanto à idade e ao sexo. Dessa forma, ambos os estudos não encontraram diferenças relevantes no que diz respeito ao crescimento pôndero-estatural entre crianças vegetarianas ou veganas e crianças onívoras.

No que se refere a composição corporal, o IMC e as taxas de obesidade foram mais baixos em veganos (SUTTER E BENDER, 2021; REIS et al, 2025). Crianças vegetarianas apresentaram índices de gordura consideravelmente menores em

comparação com crianças onívoras segundo REIS et al (2025). Dessa forma, pode-se dizer que uma dieta vegana pode ser benéfica para crianças, prevenindo a obesidade, o que deve perdurar até a idade adulta. Ademais, foi observado que o consumo de fibras foi mais alto entre os veganos e mais baixo entre onívoros (ALEXY et al, 2021; REIS et al, 2025).

Quanto às repercussões da ingestão proteica e energética adequada, não houve diferença significativa na comparação entre os grupos estudados (ALEXY et al, 2021; REIS et al, 2025). O consumo energético médio diário estava dentro do faixa considerada ideal para necessidades de baixa atividade física segundo ALEXY et al (2021), porém, quanto à densidade energética, a qual diz respeito à quantidade de energia (kJ) consumida por grama (g) de alimento, a ingestão foi substancialmente menor no grupo de crianças veganas. Porém esse é um resultado esperado, já que dietas veganas são baseadas principalmente na ingestão de vegetais, frutas, leguminosas e cereais integrais, os quais são alimentos que possuem menor aporte calórico de modo geral, sendo necessário o consumo em maior quantidade para se atingir o valor adequado de calorias diárias. Já com relação à ingestão proteica, os estudos confirmam que a ingesta foi significativamente menor entre as crianças veganas/vegetarianas em relação às onívoras, entretanto o consumo foi considerado suficiente, apesar de em menor quantidade (AMBROSZKIEWICZ et al, 2023; KOLLER et al, 2024; REIS et al, 2025; ALEXY et al, 2021).

Sabe-se que ingestão proteica adequada é essencial para a manutenção da matriz orgânica óssea durante a infância, e, consequentemente, para a garantia do crescimento adequado e da quantidade de massa óssea ideal na idade adulta (AMBROSZKIEWICZ et al, 2023). Assim, pode-se inferir que a ingestão proteica de crianças veganas/vegetarianas é adequada para a manutenção de uma boa saúde óssea e desenvolvimento físico dentro no padrão normal, desde que a quantidade oferecida seja satisfatória e suficiente para isso.

Quanto às repercussões advindas de possíveis déficits de micronutrientes, aponta-se na literatura que crianças e adolescentes veganos tiveram maior ingestão de vitamina E, B1, C, folato, magnésio e ferro, entretanto a ingestão de vitamina B2 foi mais alta em onívoros e mais baixa em veganos (ALEXY et al, 2021; MARTÍNEZ, 2022). Porém, há ainda estudos que indicam que o ferro pode estar deficitário nesses

tipos de dieta (SIMON et al, 2025; NEUFINGERL E EILANDER, 2023), o que pode acarretar prejuízos para a saúde infantil nesses casos, a exemplo da anemia. Quanto à vitamina B12, a prevalência de suplementação foi significativamente mais alta em crianças veganas (88%) do que em crianças vegetarianas (39%) e onívoras (10%), resultando em concentrações séricas mais elevadas.

No que se refere apenas à quantidade de vitamina B12 proveniente da alimentação vegana, ALEXY et al (2021) conclui que o valor atingido foi de apenas 4% dos valores ideais de consumo. Além disso, esse estudo refere que a deficiência provável de vitamina B12 foi diagnosticada em 13% das crianças veganas, 8% das vegetarianas e 4% das onívoras. Dessa forma, considerando que esse micronutriente é crucial para o desenvolvimento do SNC, a deficiência dele pode levar a atraso no desenvolvimento ou a regressão psicomotora, letargia e problemas neurológicos (CRAIG et al, 2021). Sendo assim, devido aos níveis insuficientes dessa vitamina obtidos apenas com a dieta vegana e visto que a vitamina B12 possui importante papel na garantia de um desenvolvimento neurológico adequado, faz-se necessária a suplementação, a qual se mostra eficaz e suficiente para a garantia de níveis adequados ao desenvolvimento infantil.

5.3 Qualidade nutricional e diversidade alimentar nas dietas vegetariana e vegana

Quanto à qualidade nutricional e à diversidade alimentar, tem-se que as dietas veganas e vegetarianas são consideradas seguras e apropriadas para todas as fases do ciclo de vida, incluindo infância, adolescência, gestação e lactação, desde que sejam adequadamente planejadas e acompanhadas nutricionalmente (CRAIG et al, 2021; FERRO et al, 2021; KOSTECKA et al, 2023). Quando bem planejadas, dietas vegetarianas e veganas possuem maior potencial para a exposição de crianças a uma ampla variedade de alimentos vegetais, sendo tipicamente mais ricas em nutrientes protetores, devido ao alto teor de fibras, fitoquímicos com atividade anti-inflamatória (como carotenoides e flavonoides), potássio e magnésio presentes em frutas e vegetais, os quais acarretam benefícios para a saúde óssea (CRAIG et al, 2021; MARTÍNEZ et al, 2022).

No que refere ao consumo de carboidratos e gorduras, tem-se que a ingestão de carboidratos foi mais alta em vegetarianos e veganos do que em onívoros, porém a ingestão de açúcar livre foi mais baixa nesses grupos em comparação à ingestão por crianças onívoras (ALEXY et al, 2021). Com relação ao consumo de gordura, infere-se que foi menor entre as crianças veganas, sendo ainda o grupo que apresentou melhor qualidade dietética de gorduras, indicada pela menor ingestão de ácidos graxos saturados e pelo maior consumo de ácidos graxos poli-insaturados (ALEXY et al, 2021; KOLLER et al, 2024). Nesse aspecto, vale destacar que, diante dos alimentos que comumente compõem dietas veganas, é esperado que haja esse padrão no consumo de gorduras, já que os ácidos graxos saturados são encontrados principalmente em alimentos de origem animal, os quais são excluídos nesse tipo de dieta, sendo o excesso desse tipo de gordura associado ao aumento do colesterol LDL (considerado “colesterol ruim”) e do risco de doenças cardiovasculares.

Já os ácidos graxos poli-insaturados, comumente encontrados em óleos vegetais e sementes, os quais fazem parte da dieta vegana habitualmente, estão diretamente relacionados à redução do colesterol LDL e aumento do colesterol HDL (considerado “colesterol bom”). Entretanto, com o maior consumo de ácidos graxos poli-insaturados, o ácido alfa-linolênico (ALA), que é um ácido graxo essencial precursor, é a fonte predominante de ômega-3 em vegetais, porém a sua conversão para ácido docosahexaenóico (DHA) é limitada, o que torna o DHA elegível à possibilidade de suplementação, quando se julgar necessário, já que esse macronutriente está ligado ao desenvolvimento ocular e cerebral, sendo fundamental para a saúde visual e cognitiva , além da cardiovascular (CRAIG et al, 2021; JIMENEZ et al, 2025).

Por conseguinte, para que haja a garantia de um aporte nutricional adequado é importante se assegurar de que a ingestão de proteínas seja adequada, com uma boa variedade diária de alimentos vegetais que forneçam todos os aminoácidos indispensáveis, além de inclusão de cereais integrais e fortificados, leguminosas, grãos, sementes e folhas verdes, a fim de garantir uma boa quantidade e qualidade de micronutrientes (CRAIG et al, 2021; MARTÍNEZ ET AL, 2022). Nesse sentido, o uso de alimentos fortificados e de suplementos nutricionais quando necessário é importante para que haja um equilíbrio nutritivo de acordo com o tipo de dieta adotado.

Diante disso, o planejamento dietético e acompanhamento nutricional contínuo, por profissionais capacitados (tanto da área médica pediátrica quanto da nutrição), são elementos cruciais perante a decisão de adoção desses tipos de dieta na infância.

5.4 Micronutrientes críticos no desenvolvimento infantil e risco de deficiências

Quanto aos micronutrientes que podem estar deficitários nas dietas veganas e vegetarianas, os resultados de pesquisa apontam como principais vitamina B12, B2 (riboflavina), D, ferro, zinco, cálcio e selênio (SIMON et al, 2025; NEUFINGERL E EILANDER, 2023; KOLLER et al, 2024). Tem-se que a ingestão de vitamina B12 proveniente da dieta foi significativamente menor em vegetarianos (1,66 µg/dL) e em veganos (0,59 µg/dL) quando comparado a onívoros (3,49 µg/dL) (NEUFINGERL E EILANDER, 2023). No entanto, KOLLER et al (2024), em sua metanálise, aponta que os níveis séricos de B12 foram mais altos em crianças veganas, o que se deve primordialmente ao uso de suplementação. É importante salientar que a deficiência de vitamina B12 em crianças pequenas pode levar a falhas no desenvolvimento do sistema nervoso central, como mielinização prejudicada, degeneração axonal e atrofia cerebral, o que resulta em déficits neurológicos importantes, como hipotonia, déficits cognitivos e atraso no desenvolvimento, sendo a detecção e tratamento precoce peças-chave para a prevenção desses déficits.

Quanto à ingestão de ferro, aponta-se que embora seja, normalmente, maior em vegetarianos e veganos do que em onívoros devido ao volume de alimentos, a biodisponibilidade é menor, sendo, portanto, os níveis de ferritina mais baixos em crianças veganas (KOLLER ET AL, 2024). Segundo COHEN E POWERS (2024) a justificativa é decorrente da biodisponibilidade de ferro não-heme, que é o tipo de ferro mais encontrado em produtos de origem vegetal, o qual possui menor biodisponibilidade (estimada em 10%) do que o ferro heme, que é encontrado em produtos de origem animal e possui maior biodisponibilidade (estimada em 18%). NEUFINGERL E EILANDER (2023) apontam ainda que a prevalência média de deficiência de ferro, definida como ferritina sérica baixa, foi de 28,1% em vegetarianos e 20,7% em veganos, comparado a 14,1% em onívoros. Dessa forma, pode-se dizer que existem maiores chances de desenvolvimento de anemia em crianças que

adotam dietas vegana e vegetariana em comparação às que adotam dietas onívoras, quadro que, na infância, pode resultar em desenvolvimento físico e cognitivo prejudicados, além de afetar o sistema imunológico, aumentando o risco de doenças infecciosas.

Ademais, a ingestão de zinco também é apontada como possivelmente deficitária, já que SIMON et al (2025) observou que houve ingestão consideravelmente mais baixa desse nutriente em crianças veganas/vegetarianas em comparação com onívoras. O déficit desse mineral pode levar a imunodeficiências, visto que o zinco é importante componente no funcionamento adequado do sistema imunológico (KOLLER et al, 2024). Quanto à vitamina D, tem-se que a ingestão baseada apenas na alimentação foi abaixo do esperado tanto para as crianças vegetarianas/veganas quanto para as onívoras (NEUFINGERL E EILANDER, 2023). Além disso, o estudo VeChi Youth mostrou que o status de vitamina D foi similar entre os grupos, o que se explica pelo fato de que a maioria dos participantes, tanto onívoros quanto vegetarianos/veganos, faziam suplementação de vitamina D.

Com base nisso, observa-se que os achados relacionados aos níveis séricos desses micronutrientes nas crianças vegetarianas e veganas demonstram que, apesar da menor ingestão dietética, a suplementação desempenha um papel fundamental e eficaz na manutenção dos níveis circulantes e na redução dos riscos trazidos pelo déficit nutricional.

5.5 Evidências sobre a necessidade de suplementação de micronutrientes

Quanto à necessidade de suplementação de micronutrientes, tem-se que uma limitação inerente à adoção das dietas vegana e vegetariana é a exclusão, parcial ou total, de alimentos de origem animal, os quais são sabidamente fontes de nutrientes essenciais, o que eleva o risco de inadequações nutricionais, podendo ameaçar o desenvolvimento infantil adequado devido a vulnerabilidade própria dessa fase da vida. Dessa forma, levando em conta os micronutrientes que, segundo os estudos, são críticos, tem-se que a suplementação, em alguns casos, se faz necessária, sendo os micronutrientes elegíveis à possibilidade de suplementação a vitamina B12, vitamina D, ferro e zinco, além de atenção especial às proteínas e ao DHA,

macronutriente englobado nos ácidos graxos ômega-3 (CRAIG et al, 2021; JIMENEZ et al, 2025).

Dito isto, é consenso na literatura que o mais importante micronutriente a se iniciar suplementação, principalmente para crianças veganas, é a vitamina B12. A recomendação dessa suplementação é tida como obrigatória e essencial na dieta vegana, além de altamente recomendada em dietas vegetarianas, a depender do nível de restrição de proteínas de origem animal e da disponibilidade e consumo de alimentos fonte desse micronutriente, visto que essa vitamina é encontrada em quantidades satisfatórias quase que exclusivamente em alimentos de origem animal (CRAIG et al, 2021; JIMENEZ et al, 2025). Dessa forma, é indicado que crianças e adolescentes vegetarianos e veganos façam uso de alimentos fortificados ou suplementos, a fim de garantir a ingestão adequada desse nutriente, evitando possíveis desfechos desfavoráveis para sua saúde, tendo em vista o importante papel que a vitamina B12 desempenha no desenvolvimento neurológico adequado.

Além da vitamina B12, a suplementação de ferro e de vitamina D também são altamente recomendadas pela literatura tanto para crianças veganas, quanto para as vegetarianas, seja qual for o nível de restrição adotado. Devido a biodisponibilidade do ferro não-heme, comumente encontrado em plantas e vegetais, ser mais baixa do que a do ferro heme, encontrado em alimentos de origem animal, DESMOND et al (2024) afirma que crianças vegetarianas e veganas tendem a ter níveis de ferritina mais baixos do que onívoros. Esse estudo aponta ainda que a vitamina D, independente da dieta, é um nutriente habitualmente deficiente em muitas populações, porém com maior risco para aqueles que adotam dietas baseadas em vegetais, sendo a diferença mais acentuada em veganos. Quanto a isso, sabe-se que, no Brasil, a suplementação de ferro e de vitamina D está indicada, pela Sociedade Brasileira de Pediatria, para crianças e adolescentes até os 18 anos de idade, independentemente do tipo de dieta, o que, nesse caso, não difere da suplementação necessária para crianças vegetarianas, qualquer que seja o grau de restrição.

Quanto ao zinco, CRAIG et al (2021) aponta que, embora a sua deficiência seja rara em crianças vegetarianas que apresentam dietas variadas, a suplementação pode ser necessária em dietas veganas muito restritas, devendo haver, portanto, a monitorização dos níveis séricos a depender da diversidade dietética da criança, caso

se julgue necessário. Em comparação a isso, tem-se a suplementação de zinco para recém-nascidos pré-termo (RNPT) recomendada pela Sociedade Brasileira de Pediatria, que reconhece o papel essencial desse mineral tanto para crescimento físico quanto para a maturação do sistema imunológico e para o desenvolvimento cognitivo e motor, indicando suplementação de 0,5-1 mg/kg/dia de sulfato de zinco para RNPT a partir das 36 semanas até os 6 meses de idade corrigida, a fim de prevenir a deficiência de zinco (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2024).

Com relação aos ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa (LC-PUFAs), CRAIG et al (2021) e JIMENEZ et al (2025) reconhecem a sua associação a um estado cardiometabólico favorável, apresentando como benefícios a redução do risco de doenças cardiovasculares e inflamatórias e a regulação da microbiota intestinal e imunológica. Nesse sentido, o Ácido Docosahexaenoico (DHA) como macronutriente englobado nos LC-PUFAs, possuindo grande importância na manutenção de um desenvolvimento adequado ao ser relacionado ao desenvolvimento ocular e cerebral. Dessa forma, a ingestão apropriada de alimentos sabidamente ricos em ácidos graxos ômega-3, como semente de linhaça, nozes e chia, através da manutenção de uma dieta equilibrada e variada é de grande importância, porém muitas vezes insuficiente devido a uma conversão limitada do Ácido Alfa-Linolênico (ALA), que é a principal fonte de ômega-3 em dietas vegetarianas, em DHA (CRAIG et al, 2021; JIMENEZ et al, 2025).

Assim, a suplementação de DHA é recomendada, visto que o status de DHA em pessoas que excluem produtos de origem animal está frequentemente abaixo dos valores adequados, podendo ser realizada através de suplementos derivados de microalgas, sendo indicada inclusive durante a gestação e lactação (JAKSE et al, 2023; CRAIG et al, 2021; JIMENEZ et al, 2025). A SBP recomenda para gestantes e lactantes uma dose de 200 mg/dia, 10 a 12 mg/kg/dia para crianças de 6 a 24 meses, 100 a 150 mg/dia para crianças de 2 a 4 anos e 150 a 200 mg/dia para crianças de 4 a 6 anos (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2024).

Já no que diz respeito à suplementação de proteínas, não está recomendada de forma profilática para todos os adeptos de dietas excludentes de produtos de origem animal, desde que haja um planejamento alimentar adequado com a adoção de uma dieta variada, equilibrada e baseada em uma quantidade adequada de

proteínas de origem vegetal, como leguminosas, produtos à base de soja, cereais e sementes, devendo-se avaliar de forma individualizada a necessidade de suplementação a depender da qualidade alimentar adotada (CRAIG et al, 2021).

Assim sendo, com base na literatura, é consenso que o acompanhamento médico e nutricional é indispensável para garantir a segurança das dietas vegetariana e vegana, a fim de diminuir o risco de deficiências, o qual costuma ser maior quando a dieta é mal planejada. Os profissionais da saúde têm, portanto, obrigação ética de respeitar as escolhas alimentares dos pacientes e fornecer informações confiáveis e baseadas em evidência, e caso não estejam familiarizados com a nutrição vegetariana/vegana, devem encaminhar o paciente para um especialista.

6 CONCLUSÃO

A partir dos resultados deste trabalho, observou-se que as dietas vegetariana e vegana, quando adequadamente planejadas e acompanhadas por profissionais capacitados, são capazes de suprir as necessidades nutricionais de crianças e adolescentes, possibilitando um crescimento e desenvolvimento dentro dos padrões de normalidade e estando associados, inclusive, a benefícios para a saúde infantil. Entretanto, a restrição a alimentos de origem animal pode predispor à deficiência de micronutrientes críticos, sobretudo vitamina B12, ferro, vitamina D, zinco e DHA, nutrientes essenciais para o crescimento físico e o desenvolvimento neurológico infantil. Assim, o uso de alimentos fortificados e suplementação direcionada mostra-se fundamental para a prevenção de carências nutricionais e para a manutenção da saúde integral da criança. Dessa forma, conclui-se que o presente estudo alcançou tanto o objetivo geral quanto os objetivos específicos propostos.

Com base nos achados deste estudo, torna-se evidente a necessidade de que a prática médica avance no sentido de incorporar, de forma mais estruturada, conhecimentos atualizados sobre dietas vegetarianas e veganas na infância. O estudos analisados demonstram que, quando bem planejadas e acompanhadas por profissionais capacitados, as dietas vegetarianas e veganas são seguras e podem promover benefícios importantes, como menor prevalência de obesidade, maior ingestão de fibras e melhor perfil lipídico. Portanto, recomenda-se que pediatras e médicos de família ampliem sua capacitação em nutrição vegetariana e adotem uma abordagem acolhedora, livre de julgamentos e centrada na parceria com os responsáveis, para orientar adequadamente as famílias que optam por esse estilo alimentar. A adequada condução clínica inclui educação nutricional, monitorização de crescimento e solicitação criteriosa de exames quando pertinente, garantindo o acompanhamento adequado do paciente pediátrico.

Além disso, os achados reforçam que é imprescindível que a área médica estabeleça protocolos assistenciais atualizados referentes à avaliação e ao manejo das deficiências nutricionais mais prevalentes nesse público, especialmente vitamina B12, vitamina D, ferro, zinco e DHA. A literatura demonstra que a suplementação adequada é eficaz em corrigir deficiências e prevenir repercussões graves no desenvolvimento neurológico e imunológico. Assim, recomenda-se que instituições de

saúde, serviços de atenção primária e sociedades médicas implementem diretrizes claras, fundamentadas em evidências, voltadas à orientação de crianças vegetarianas e veganas, incluindo critérios para suplementação, alimentação fortificada e educação alimentar. Tal medida reduziria inseguranças tanto de profissionais quanto de famílias e ampliaria a segurança na adoção dessas dietas no período mais vulnerável da vida.

Quanto às dificuldades e às limitações na elaboração desse estudo, pode-se citar a escassez de publicações brasileiras recentes sobre o tema, o que exigiu maior dependência de estudos internacionais, os quais podem apresentar diferenças culturais e alimentares que não refletem integralmente a realidade nacional. Outra limitação foi a prevalência de estudos observacionais e revisões narrativas nas bases de dados, o que reduz o nível de evidência e limita inferências causais. Além disso, o tempo delimitado para a busca e a inclusão apenas de trabalhos disponíveis gratuitamente em texto completo podem ter restringido a amplitude da revisão. Apesar desses desafios, o estudo conseguiu reunir evidências atualizadas, contribuindo para a compreensão das implicações das dietas vegetariana e vegana no desenvolvimento infantil.

REFERÊNCIAS

KONSTANTYNER T, NOGUEIRA-DE-ALMEIDA CA, MELLO ED, FALCÃO MC, Oliveira FLC, Dreux APB, et al. Consenso do ILSI Brasil sobre vegetarianismo nos primeiros cinco anos de vida: repercussões na saúde, manejo e recomendações. **ILSI Brasil**. 2022. Disponível em: https://ilsibrasil.org/publication/consenso-doilsi-brasil-sobre-vegetarianismo-nos-primeiros-cinco-anos-de-vida-repercussoes-na-saude-manejo-erecomendacoes/. Acessado em 30 de setembro de 2025.

MORETZSOHN M A, WEFFORT V R S, KONSTANTYNER T, MELLO E D, RICCO R C. Vegetarianismo na infância e adolescência. In: **Manual de aspectos nutricionais em situações especiais na infância e adolescência**. Departamento Científico de Nutrologia. Sociedade Brasileira de Pediatria. 2024.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. Disponível em: https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/oque-e/. Acessado em 30 de setembro de 2025.

KONSTANTYNER T. Vegetarianismo na faixa etária pediátrica. **Pediatria para famílias**. 2023. Disponível em: https://www.sbp.com.br/pediatria-para-familias/nutricao/vegetarianismo-na-faixa-etaria-pediatrica/. Acessado em 30 de setembro de 2025.

SOUSA, Luís Manuel Mota De et al . REVISÕES DA LITERATURA CIENTÍFICA: TIPOS, MÉTODOS E APLICAÇÕES EM ENFERMAGEM. **RPER**, Silvalde , v. 1, n. 1, p. 45-54, jun. 2018 . Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2184-30232018000100045&lng=pt&nrm=iso. Acessado em 30 set. 2025. https://doi.org/10.33194/rper.2018.v1.n1.07.4391.

BERNARDI JR, Cezaro CD, Fisberg RM, Fisberg M, Rodrigues GP, Vitolo MR. Dietary micronutrient intake of preschool children at home and in kindergartens of the municipality of Caxias do Sul (RS), Brazil. **Rev Nutr**. 2011;24:253-61.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. In: **Programa Nacional de Suplementação de Ferro: manual de condutas gerais**. Brasília: Ministério de Saúde; 2013.

CABRAL, Aléxia Alves et al. Implicações nutricionais da alimentação vegetariana e vegana no desenvolvimento infantil: uma revisão narrativa. **Residência Pediátrica**, v. 332, n. 1, p. 1-17, 2020.

CARVALHO, C. A. DE . et al.. Food consumption and nutritional adequacy in Brazilian children: a systematic review. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 2, p. 211–221, abr. 2015.

CLARO, M. DE L. et al.. Child development as an intermediate element of food and nutrition in public policies. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 22, n. 3, p. 715–720, jul. 2022.

LOUZADA, Gabriele Estofeles et al. Dieta vegana e vegetariana: seus imoactos na saúde infantil. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 1, p. 235-242, 2023

GALVÃO, C. M.. Níveis de evidência. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 19, n. 2, p. 5–5, abr. 2006.

CRAIG, Winston J. et al. The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. **Nutrients**, v. 13, n. 11, p. 4144, 2021. DOI: https://doi.org/10.3390/nu13114144.

SUTTER, Daniel Olivier; BENDER, Nicole. Nutrient status and growth in vegan children. **Nutrition Research,** v. 91, p. 13–25, 2021. DOI: 10.1016/j.nutres.2021.04.005.

NEUFINGERL, N.; EILANDER, A. Nutrient Intake and Status in Children and Adolescents Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. **Nutrients**, v. 15, n. 20, p. 4341, 2023. DOI: 10.3390/nu15204341.

KOLLER, A. et al. Health aspects of vegan diets among children and adolescents: a systematic review and meta-analyses. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 64, n. 33, p. 13247-13258, 2024. DOI: 10.1080/10408398.2023.2263574.

MEULENBROEKS et al. The Association of a Vegan Diet during Pregnancy with Maternal and Child Outcomes: A Systematic Review. **Nutrients**, v. 16, p. 3329, 2024. DOI: 10.3390/nu16193329.

COHEN, C. T.; POWERS, J. M. Nutritional Strategies for Managing Iron Deficiency in Adolescents: Approaches to a Challenging but Common Problem. **Advances in Nutrition**, v. 15, 100215, 2024. DOI: 10.1016/j.advnut.2024.100215.

DESMOND et al. Plant-Based Diets in Children: Secular Trends, Health Outcomes, and a Roadmap for Urgent Practice Recommendations and Research. **Nutrients**, v.16, p.723, 2024. DOI: 10.3390/nu16050723.

JAKŠE, B.; FRAS, Z.; FIDLER MIS, N. Vegan Diets for Children: A Narrative Review of Position Papers Published by Relevant Associations. **Nutrients**, v. 15, n. 22, p. 4715, 2023. DOI: 10.3390/nu15224715.

JIMENEZ et al. Nutritional supplementation in pregnant, lactating women and young children following a plant-based diet: A narrative review of the evidence. **Nutrition**, 2025. DOI: 10.1016/j.nut.2025.

WEDER et al. Arachidonic acid as a potentially critical nutrient for vegetarians and vegans – position paper of the Research Institute for Plant-based Nutrition (IFPE). **Lipids in Health and Disease**, v. 24, n. 244, 2025. DOI: 10.1186/s12944-025-02645-z.

REIS et al. Vegetarian Diet and Dietary Intake, Health, and Nutritional Status in Infants, Children, and Adolescents: A Systematic Review. **Nutients**, v. 17, n. 13, p. 2183, 30 jun. 2025. DOI: 10.3390/nu17132183.

SIMON et al. Selenium, zinc, and copper intake and status of vegetarian, vegan, and omnivore children and adolescents: results of the VeChi youth study. **European Journal of Nutrition**, v. 64, art. nº 247, 22 jul. 2025. DOI: 10.1007/s00394-025-03761-3.

KOEDER et al. Vegan nutrition: a preliminary guide for health professionals. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 64, n. 3, p. 670-707, 2024. DOI: 10.1080/10408398.2022.2107997.

KOSTECKA et al. Parental Nutritional Knowledge and Type of Diet as the Key Factors Influencing the Safety of Vegetarian Diets for Children Aged 12-36 Months. **Nutrients**, v. 15, n. 10, art. nº 2244, 9 maio 2023. DOI: 10.3390/nu15102244.

AMBROSZKIEWICZ et al. Dietary Intake and Circulating Amino Acid Concentrations in Relation with Bone Metabolism Markers in Children Following Vegetarian and Omnivorous Diets. **Nutrients**, v.15, n.6, art.1376, 2023. DOI: 10.3390/nu15061376.

MARTÍNEZ et al. Dietas vegetarianas en niños, niñas y adolescentes: revisión bibliográfica. **Archivos de Pediatría del Uruguay**, v. 93, n. 1, e602, mar./jun. 2022. DOI: 10.31134/AP.93.1.8.

BIVI et al. Raising Children on a Vegan Diet: Parents' Opinion on Problems in Everyday Life. **Nutrients**, v. 13, n. 6, 1796, 25 maio 2021. DOI:10.3390/nu13061796.

ALEXY et al. Nutrient Intake and Status of German Children and Adolescents Consuming Vegetarian, Vegan or Omnivore Diets: Results of the VeChi Youth Study. **Nutrients**, v. 13, n. 5, 1707, 2021. DOI:10.3390/nu13051707.

FERRO et al. Alimentação vegetariana na merenda escolar e sua relação com o estado nutricional infantil. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 3, jul./set. 2021, p. 609-622. DOI:10.17765/2176-9206.2021v14n3e9445.

KALYAN, G. B.; MITTAL, M.; JAIN, R. Compromised Vitamin B12 Status of Indian Infants and Toddlers. **Food and Nutrition Bulletin**, v. 41, n. 4, p. 430–437, 2020. DOI: 10.1177/0379572120950886.

VATANPARAST et al. Increasing Plant-Based Meat Alternatives and Decreasing Red and Processed Meat in the Diet Differentially Affect the Diet Quality and Nutrient Intakes of Canadians. **Nutrients**, v. 12 (7), 2034, 2020. DOI:10.3390/nu12072034.

REDECILLAS-FERREIRO, S.; MORÁIS-LÓPEZ, A.; MORENO-VILLARES, J. M.; Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Position paper on vegetarian diets in infants and children. **Anales de Pediatría**, v. 92, n. 5, p. 306.e1-306.e6, 1 Maio 2020. DOI:10.1016/j.anpede.2019.10.004.