

Reflexões sobre dieta vegetariana na adolescência

Reflections on vegetarian diet in adolescence

DOI:10.34119/bjhrv6n6-272

Recebimento dos originais: 20/10/2023

Aceitação para publicação: 24/11/2023

Julia Silva de Abreu

Graduanda em Nutrição

Instituição: Universidade Anhembi Morumbi (UAM)

Endereço: Rua Casa do Ator, 294, Vila Olímpia, CEP: 04546-001

E-mail: itsjuliabreu@gmail.com

Marina Alves Rey

Graduanda em Nutrição

Instituição: Universidade Anhembi Morumbi (UAM)

Endereço: Rua Casa do Ator, 294, Vila Olímpia, CEP: 04546-001

E-mail: marinaalvesrey@gmail.com

Natalie Harris

Graduanda em Nutrição

Instituição: Universidade Anhembi Morumbi (UAM)

Endereço: Rua Casa do Ator, 294, Vila Olímpia, CEP: 04546-001

E-mail: natalieharris1020@gmail.com

Victoria Machado Carrara Pimentel

Graduanda em Nutrição

Instituição: Universidade Anhembi Morumbi (UAM)

Endereço: Rua Casa do Ator, 294, Vila Olímpia, CEP: 04546-001

E-mail: vimcp@hotmail.com

Narcisio Rios Oliveira

Mestre em Promoção da Saúde

Instituição: Universidade Anhembi Morumbi, Associação Paulista de Nutrição

Endereço: Rua Casa do Ator, 294, Vila Olímpia, CEP: 04546-001

E-mail: narcisiorios@gmail.com

RESUMO

A dieta vegetariana consiste em uma alimentação que exclui o consumo de carnes, em diferentes níveis e formas. Por se caracterizar como uma fase de intenso crescimento e desenvolvimento, a adolescência demanda necessidades nutricionais específicas para adequado funcionamento e desenvolvimento dos processos biológicos. Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi contribuir com reflexões a respeito da dieta vegetariana à saúde do adolescente. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura, a partir de buscas nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os seguintes descritores: (Adolescent) AND (Diet, Vegetarian) para buscas na PubMed e os descritores (Adolescente) AND (Dieta Vegetariana) para buscas na BVS, cujas publicações tenham ocorrido nos últimos 5 anos (2018-2023). Aspectos éticos, morais, de saúde, ecológicos e religiosos, têm sido

apontados como os principais fatores de influência a adesão de um padrão alimentar vegetariano entre adolescentes, além da influência familiar e/ou necessidade de distanciamento de comportamentos entre os adolescentes em relação a seus pais. A dieta vegetariana pode apresentar diversos benefícios relacionados ao maior consumo de frutas, verduras e legumes, proporcionando maior aporte de fibras, micronutrientes e antioxidantes, reduzindo consideravelmente o risco de doenças cardiovasculares. A adoção do padrão alimentar vegetariano balanceado é considerado seguro para crianças e adolescentes e pode ser facilmente obtido a partir da elaboração e adesão a um bom planejamento e acompanhamento dietético individualizado realizado com apoio do profissional nutricionista com expertise no atendimento a indivíduos vegetarianos.

Palavras-chave: dieta vegetariana, saúde do adolescente, alimentos, dieta e nutrição, promoção da saúde.

ABSTRACT

The vegetarian diet consists of a dietary pattern that excludes the consumption of meat to varying degrees and in different forms. As adolescence is a phase of intense growth and development, it requires specific nutritional needs for the proper functioning and development of biological processes. Given this, the objective of this study was to contribute to reflections on the vegetarian diet's impact on adolescent health. A literature narrative review was conducted, based on searches in the PubMed and Virtual Health Library (BVS) databases, using the following descriptors: (Adolescent) AND (Diet, Vegetarian) for PubMed searches and (Adolescente) AND (Dieta Vegetariana) for BVS searches, published in the last 5 years (2018-2023). Ethical, moral, health, ecological, and religious aspects have been identified as the main influencing factors for adolescents adopting a vegetarian diet, in addition to family influence and the need for differentiation from parental behaviors. The vegetarian diet can offer various benefits related to increased consumption of fruits, vegetables, and legumes, providing a higher intake of fiber, micronutrients, and antioxidants, significantly reducing the risk of cardiovascular diseases. The adoption of a balanced vegetarian diet is considered safe for children and adolescents and can be easily achieved through the development and adherence to a well-planned and individually tailored dietary plan with the support of a nutritionist with expertise in catering to vegetarian individuals.

Keywords: vegetarian diet, adolescent health, diet, food, and nutrition, health promotion.

1 INTRODUÇÃO

A dieta vegetariana consiste em uma alimentação que exclui o consumo de carnes, em diferentes níveis e formas (SVB, 2011; YAVORIVSKI; KÖHLER; DONEDA, 2021; PHILIPPI; PIMENTEL; MARTINS, 2022). A dieta semi vegetariana contém alimentos de origem animal e inclui esporadicamente o consumo de carnes; a pescetariana envolve o consumo de peixes, frutos-do-mar e outros produtos de origem animal, exceto carnes; a ovolactovegetariana exclui todos os tipos de carnes, mantendo ovos e laticínios, sendo que essa também pode ser subdividida em ovo vegetariana que faz dos ovos a única fonte animal da dieta

ou a dieta lactovegetariana que possui presença de laticínios; já a dieta vegetariana estrita, exclui todo e qualquer alimento de origem animal (PHILIPPI; PIMENTEL; MARTINS, 2022).

Dietas vegetarianas sempre se mostraram presentes em ambientes religiosos, por existirem crenças nas quais o consumo de animais é considerado impróprio. Atualmente, as dietas vegetarianas vêm crescendo e se popularizando cada vez mais por outros fatores, como uma maior conscientização ambiental e animal, sensação de bem-estar ao alimentar-se, aspectos de saúde pessoal, além de maior exposição midiática e indústria de alimentos vegetarianos (HARGREAVES *et al.*, 2021; LIMA; BARROS; AQUILINO, 2022).

Em paralelo ao aumento no consumo de dietas vegetarianas pela população, cabe destacar a tendência emergente ao elevado consumo de alimentos ultraprocessados, com alto valor calórico e baixo valor nutritivo (IBGE, 2021). Em um estudo realizado por Arruda Neta e colaboradores (2021), onde foram avaliados diversos hábitos, entre eles o padrão alimentar de 1.438 adolescentes, essa mudança no consumo alimentar e aumento na ingestão de alimentos ultraprocessados esteve associada a diversos fatores, dentre eles o tempo de tela e o maior acesso a publicidades que incentivam o consumo desses alimentos.

Segundo Rossi e Poltronieri (2019), por se caracterizar como uma fase de intenso crescimento e desenvolvimento, a adolescência demanda necessidades nutricionais específicas para adequado funcionamento e desenvolvimento dos processos biológicos, sendo os impactos das escolhas alimentares nesse estágio responsáveis por repercussões na saúde adulta.

No período da adolescência, existe uma grande necessidade de ingestão de vitamina B12, ferro e proteínas, em função do fator crescimento, especificamente em alguns grupos considerados de risco, como os vegetarianos (PHILIPPI; PIMENTEL; MARTINS, 2022). Segundo Vitolo (2015), o crescimento envolve a expansão de tecidos e aumento do volume sanguíneo e das enzimas respiratórias, o que pode ser prejudicado pela falta de ingestão de produtos cárneos, levando ao comprometimento no aporte de todos os aminoácidos essenciais.

Dessa forma, faz-se necessária a alusão ao Guia Alimentar Para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que destaca a importância de uma alimentação saudável priorizando alimentos de origem vegetal, podendo haver complementação de quantidades pequenas de alimentos de origem animal, tendo como base a ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados; com limitação ao consumo de alimentos processados e a necessidade de se evitar os ultraprocessados, realizando refeições com regularidade, atenção e em ambientes apropriados, além de favorecer o pensamento crítico sobre as informações divulgadas a respeito da alimentação.

Segundo Yavorivski, Köhler, Doneda (2021), as doenças crônicas não transmissíveis - DCNT, são tidas como importantes problemas de saúde pública no Brasil, sendo de fundamental importância a necessidade do estudo de dietas a fim de preveni-las. Sendo a dieta vegetariana, quando bem planejada, considerada um padrão dietético favorável à prevenção, controle e tratamento das DCNTs e promoção de hábitos de estilo de vida saudável (YAVORIVSKI; KÖHLER; DONEDA, 2021; MELLO et al., 2023).

Diante do exposto, este trabalho busca contribuir com a reflexão a respeito dos impactos da dieta vegetariana à saúde do adolescente, tendo sido realizada uma revisão narrativa de literatura, cuja coleta de materiais se deu a partir de buscas nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os seguintes descritores: (Adolescent) AND (Diet, Vegetarian) para buscas na PubMed e os descritores (Adolescente) AND (Dieta Vegetariana) para buscas na BVS, cujas publicações recentes tenham ocorrido nos últimos 5 anos (2018-2023).

Foram selecionados 14 artigos para esta produção e complementados com materiais oficiais do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e de outras organizações internacionais amplamente conhecidas, a fim de contribuir com o enriquecimento e aprofundamento das discussões aqui elencadas.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE DIETAS VEGETARIANAS ENTRE ADOLESCENTES

De acordo com a SVB, em pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatísticas (IBOPE), no Brasil, 14% da população se declara vegetariana e aproximadamente 30 milhões de pessoas alteraram sua alimentação com a redução ou exclusão de carnes desde 2012 (SVB, 2018).

Com o aumento do padrão de dietas vegetarianas pela população, observa-se também o crescente número de estudos relacionados ao tema, a fim de avaliar a qualidade da dieta e seus impactos à saúde do indivíduo, bem como sua relação com os fatores e aspectos ambientais (HARLEY; VADIVELLO, 2019; FERRARI *et al.*, 2022).

Países Asiáticos apresentam prevalência da dieta vegetariana entre 19% da população, já países africanos e da região do Oriente Médio 16%, seguido por 8% de países da América do Sul e Central, América do Norte com 6%, sendo a região da Europa aquela de menor prevalência, onde 5% da população se declara vegetariana (HARGREAVES *et al.*, 2020).

Em estudo realizado por Segovia-Siapco e colaboradores (2019) em Michigan e no sul da Califórnia, foram analisados 534 adolescentes entre 12 e 18 anos, observou-se 137 participantes declarados vegetarianos, representando 25,6% de prevalência entre os adolescentes pesquisados com este padrão dietético.

Dados distintos foram encontrados em análises de Rudloff e colaboradores (2019) sobre uma pesquisa de 2007 do Inquérito Alemão de Entrevista e Exame de Saúde para Crianças e Adolescentes - KIGGS, onde resultados apresentaram 2,1% dos participantes do sexo masculino e 6,1% do sexo feminino declarados vegetarianos, sendo estes, adolescentes com idade entre 14 e 17 anos.

Se faz necessário destacar a escassez de dados em relação ao número estratificado de adolescentes brasileiros adeptos ao padrão alimentar vegetariano, no entanto, Segovia-Siapco e colaboradores (2019), demonstram que a adesão à dieta vegetariana ocorre majoritariamente entre famílias que possuem maiores recursos financeiros e maior escolaridade, o que não é uma realidade para uma parcela significativa entre os brasileiros.

2.2 FATORES DE INFLUÊNCIA NO CONSUMO DE DIETAS VEGETARIANAS POR ADOLESCENTES

Dentre os principais fatores associados à adesão à dieta vegetariana entre a população, Hopwood e colaboradores (2020), destacam-se éticos, morais, de saúde, ecológicos e religiosos, sendo estes muitas vezes absorvidos pelas crianças e adolescentes dadas as fortes influências familiares.

Corroborando, estudo de Hargreaves e colaboradores (2020), destaca entre os principais fatores para adesão ao padrão alimentar vegetariano os aspectos morais e éticos, os impactos ambientais e a própria saúde, aspectos religiosos e de crenças, além de intolerâncias e/ou aversões alimentares.

A motivação ecológica relacionada à prática da dieta vegetariana está atrelada à consciência em relação aos danos e prejuízos que o consumo de carne traz ao meio ambiente e sua relação quanto a causas de proteção animal, além disso, questões de saúde tem sido também apontadas como fatores de motivação a adesão de dietas vegetarianas, dado ao crescente aumento de estudos demonstrando as desvantagens e riscos associados ao consumo de carnes em contraposição aos benefícios da dieta vegetariana (HARGREAVES *et al.*, 2020; FORESTELL, 2018).

Se faz necessário mencionar o papel da influência religiosa quanto ao consumo alimentar, a qual pode proibir e/ou desaconselhar o consumo de animais considerados sagrados

e/ou impróprios ao consumo, tal qual restringir o consumo de produtos de origem animal por um período ou determinada quantidade de dias (FORESTELL, 2018).

Segundo a SVB (2020), o engajamento em causas ativistas ambientais, além da escolha consciente de mães e pais por uma alimentação baseada em plantas para seus filhos são fatores de importante influência na adesão do padrão alimentar vegetariano entre adolescentes.

No entanto, Segovia-Siapco e colaboradores (2019), chamam a atenção para a maior independência dos adolescentes em relação ao processo de escolha quanto ao estabelecimento de hábitos e comportamentos, o que muitas vezes os levam a buscar estabelecer uma diferenciação em relação aos padrões alimentares de seus pais, e por consequência a adoção da dieta vegetariana em detrimento ao padrão alimentar onívoro de seus pais.

2.3 CARACTERÍSTICAS DAS DIETAS VEGETARIANAS CONSUMIDAS POR ADOLESCENTES

A dieta vegetariana pode apresentar diversos benefícios relacionados ao maior consumo de frutas, verduras e legumes, que são alimentos que proporcionam bom aporte de fibras, micronutrientes e antioxidantes, reduzindo consideravelmente o risco de doenças crônicas e cardiovasculares (SCAVINO *et al.*, 2022; SVB, 2020; SEGOVIA-SIAPCO *et al.*, 2019).

Cabe destacar que, se realizada de maneira mal planejada, essa dieta pode resultar em uma ingestão calórica insuficiente para atender às necessidades nutricionais dos adolescentes devido à menor densidade calórica dos alimentos de origem vegetal, o que requer maior atenção e cuidado quanto a garantia do aporte nutricional adequado, considerando a importância crítica do suprimento calórico e nutricional durante a fase de crescimento muscular e óssea que ocorre na adolescência (SCAVINO *et al.*, 2022).

É sabido que grande parte da escolha alimentar do adolescente vegetariano pode ser influenciada pelos seus padrões alimentares pré-existentes à dieta, padrões que são determinados pelo meio social, hábitos familiares, costumes regionais e influências da mídia (RUDLOFF *et al.*, 2019).

Diante desse contexto e das diversas realidades alimentares, o acompanhamento e orientação nutricional, por meio do profissional nutricionista, apresenta-se como uma importante ferramenta para a promoção e fortalecimento de hábitos alimentares saudáveis, a partir da assistência individual e/ou coletiva, considerando as realidades próprias de cada indivíduo (CFN, 2018).

Segundo pesquisa de Hargreaves e colaboradores (2020) realizada com 3.319 indivíduos dos 26 estados brasileiros e Distrito Federal, mais de 80% da população vegetariana avaliada

apresenta uma maior frequência de consumo de cereais, leguminosas, hortaliças e frutas, como recomendado pelo Guia Alimentar Para a População Brasileira (BRASIL, 2014), demonstrando que, no geral, o padrão alimentar vegetariano na adolescência tende a ser mais favorável no sentido nutricional que o não vegetariano, desde que realizado com substituições e apoio nutricional adequados.

Deve-se considerar, ainda, que diversas realidades podem ser encontradas, e os contextos socioeconômicos, culturais e familiares do adolescente exercem direta influência em suas escolhas alimentares, no acesso a estes alimentos, conhecimento e tempo para realização da preparação; além de que, quanto mais restrições na dieta, maiores os riscos de deficiências nutricionais (RUDLOFF *et al.*, 2019).

2.4 RESPALDOS TÉCNICOS/CIENTÍFICOS PARA A PRÁTICA DE DIETAS VEGETARIANAS ENTRE ADOLESCENTES

Segundo o comitê de nutrição da Sociedade Alemã de Medicina Pediátrica e do Adolescente (RUDLOFF *et al.*, 2019), é possível fazer com que uma dieta vegetariana faça parte e promova uma vida saudável para o adolescente, desde que esta atenda as demandas nutricionais desta fase, destacando, ainda, a importância e papel do acompanhamento profissional para a adequação e orientação nutricional da dieta.

Reforçando, a SVB (2020) e a SBP (2023), corroboram que, quando balanceado, a adoção do padrão alimentar vegetariano é considerado seguro para crianças e adolescentes, destacando, no entanto, a necessidade de garantir a ingestão suficiente dos minerais ferro, zinco, cálcio e iodo, vitaminas A, B2, B9, B12 e D, ácido graxo essencial ômega-3 e aminoácidos essenciais, com enfoque na lisina.

Existem alguns consensos sobre esse tipo de alimentação em adolescentes, entre eles, a maior necessidade de ingestão de ferro devido à redução de sua biodisponibilidade quando proveniente de fontes vegetais, por estarem no formato não heme, e quanto da alteração da biodisponibilidade de zinco e ferro, principalmente quando a dieta é rica em fitatos e fibras, mesmo frente a ingestão de vitamina C (RUDLOFF *et al.*, 2019; SVB, 2020; SAP, 2020).

O possível aumento na ingestão de fitatos e oxalatos provenientes de alimentos de origem vegetal, promovem a diminuição da biodisponibilidade de alguns nutrientes, como é o caso do cálcio, cabendo ressaltar, a necessidade de maior atenção a ingestão desse nutriente por indivíduos veganos, devido a não ingestão de lácteos e outros alimentos de origem animal, o que dificulta atingir as recomendações de ingestão desse nutriente através da alimentação (SAP, 2020).

Ademais, a vitamina B12, por ser encontrada somente em fontes animais, deve ser suplementada por pessoas de todas as faixas etárias que seguem dieta vegana e vegetariana, quando necessário (RUDLOFF *et al.*, 2019). Em um estudo realizado por Colombo e colaboradores, os autores identificaram níveis adequados de ingestão da vitamina B12 entre indivíduos vegetarianos, graças a utilização de alimentos substitutos de lácteos fortificados (COLOMBO *et al.*, 2021).

A dieta vegetariana é caracterizada, em geral, por baixa densidade energética, gorduras saturadas e açúcares, e abundância de fibra, potássio, vitamina C e fitonutrientes, responsáveis por benefícios à saúde, prevenção e tratamento de diferentes doenças, especialmente as doenças cardiovasculares e doenças crônicas não transmissíveis, com destaque à menor incidência de fatores de risco para doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes mellitus (GONZÁLEZ-RODRÍGUEZ *et al.*, 2022; CRAIG *et al.*, 2021).

Os benefícios da dieta vegetariana na adolescência incluem a potencial exposição a uma variedade de frutas e hortaliças e menor chance de obesidade infantil, havendo a necessidade de maior atenção quanto a adoção da dieta vegetariana vegana, dado ao aumento na restrição de uma variedade maior de alimentos, cabendo, portanto, maior cuidado quanto ao bom planejamento dietético, também devido aos demais padrões de dieta, fazendo-se necessária em casos específicos a utilização de alimentos fortificados e suplementos alimentares (CRAIG *et al.*, 2021; MELINA; CRAIG; LEVIN, 2016).

O indivíduo vegetariano cuja dieta está balanceada tem suas necessidades proteicas adequadamente supridas, devendo haver, no entanto, consideração ao fato de que as proteínas vegetais são em sua maioria incompletas (não contém todos os aminoácidos essenciais ou não os contém em quantidades adequadas) e tem menor biodisponibilidade, sendo necessária a ingestão de uma diversidade de alimentos e combinação entre grupos diferentes de alimentos que contenham proteína, a exemplo da combinação entre cereais e leguminosas, além do consumo de oleaginosas, favorecendo assim, o suprimento de aminoácidos essenciais, além da utilização de técnicas dietéticas como a realização do remolho de leguminosas e cocção para eliminação de fatores antinutricionais (CASADO, 2023; SAP, 2020).

Por fim, a condição nutricional de ácidos graxos essenciais, com destaque ao ácido docosahexaenóico (DHA) em dietas com exclusão total de carnes, fez com que a Sociedad Argentina de Pediatría (2020), chamasse atenção para o ácido alfa-linolênico (ALA), presente em fontes vegetais, que tem sua conversão em Ácido eicosapentaenoico (EPA) e DHA reduzida quando a dieta é rica em ômega 6, fato encontrado principalmente em adolescentes veganos. Corroborando, a SVB (2020) reitera essa afirmação, destacando os valores de conversão entre

0,5% ou 5 a 10% em EPA e 2 a 5% em DHA, evidenciando a necessidade de atenção aos ácidos graxos essenciais na dieta vegetariana, trazendo, também o destaque quanto a importância do consumo de castanhas, sementes e grãos oleaginosos como fontes importantes de ácidos graxos essenciais, não apenas a dietas vegetarianas, mas, também onívoras, onde existe a ingestão de alimentos de origem animal.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar das muitas razões para adesão a dieta vegetariana, dentre elas as questões éticas, ambientais, religiosas e/ou de saúde, é crucial reconhecer a falta de estudos específicos sobre essa dieta durante a adolescência, sendo esse um campo promissor no que diz respeito a investigações quanto a motivação e padrões alimentares, bem como suas consequências a saúde, na vida do adolescente à fase adulta.

Independente do motivo de escolha, a dieta vegetariana na adolescência pode ser adequada e suprir as necessidades nutricionais, desde que seja considerado as possíveis e eventuais deficiências e necessidades nutricionais para essa fase da vida, especialmente quanto ao consumo de vitamina B12, ferro, zinco, cálcio e ácidos graxos essenciais, o que pode ser facilmente sanado a partir da elaboração e adesão a um bom planejamento e acompanhamento dietético individualizado, realizado com apoio do profissional nutricionista com expertise no atendimento a indivíduos vegetarianos.

Por fim, entre os desafios atuais voltados à alimentação saudável, em especial de adolescentes vegetarianos brasileiros, destaca-se o apelo das campanhas publicitárias voltadas ao consumo de alimentos ultraprocessados com indução a práticas alimentares consideradas não saudáveis, além da desigualdade socioeconômica, que por vezes impede o acesso à educação alimentar e nutricional, alimentos in natura e minimamente processados e ao acompanhamento profissional.

Cabendo, portanto, a necessidade do fortalecimento de ações e políticas de promoção do direito humano à alimentação adequada, voltadas a distribuição de renda, melhor acesso e promoção de escolhas alimentares saudáveis, com vistas a garantia de uma alimentação balanceada, baseada em alimentos in natura, minimamente processados, econômica e ambientalmente sustentável.

REFERÊNCIAS

1. ARRUDA NETA, A. C. P. *et al.* Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 3839-3851, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/X6W9Y6gCZnCpf4WfVpjJsXM/>>. Acesso em: 15 set. 2023.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
3. CASADO, C. **Proteínas en dietas veganas y vegetarianas**. Unión Vegetariana Española, 2023. Disponível em: <<https://unionvegetariana.org/textos-sobre-nutricion/proteinas-en-dietas-veganas-y-vegetarianas/>>. Acesso em: 02 out. 2023.
4. CFN - CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NA ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA: parecer técnico nº 9/2022**. Conselho Federal de Nutricionistas - CFN, 2022. Disponível em: <<https://www.cfn.org.br/index.php/noticias/confira-os-documentos-lancados-recentemente-pelo-sistema-cfn-crm/>>. Acesso em: 07 out. 2023.
5. CFN - CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **RESOLUÇÃO CFN Nº 600, DE 25 DE FEVEREIRO DE 2018**. Brasília: CFN, 2018. Disponível em <sisnormas.cfn.org.br:8081/viewPage.html?id=600>. Acesso em: 10 out. 2023.
6. COLOMBO, P. E. *et al.* Designing Nutritionally Adequate and Climate-Friendly Diets for Omnivorous, Pescatarian, Vegetarian and Vegan Adolescents in Sweden Using Linear Optimization. **Nutrients**, v. 13, n. 8, p. 2507-2523, 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8398609/>>. Acesso em: 11 out. 2023
7. CRAIG, W. J. *et al.* The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. **Nutrients**, v. 13, n. 11, p. 4144-4173, 2021. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34836399/>>. Acesso em: 30 set. 2023.
8. FERRARI, L. *et al.* Animal- and Plant-Based Protein Sources: A Scoping Review of Human Health Outcomes and Environmental Impact. **Nutrients**, v. 14, n. 23, p. 5115-5157, 2022. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36501146/>>. Acesso em: 10 out. 2023.
9. FORESTELL, C. A. Flexitarian Diet and Weight Control: Healthy or Risky Eating Behavior? **Frontiers in Nutrition**, v. 5, n. 59, p. 1-6, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6048256/>>. Acesso em: 28 set. 2023.
10. GONZÁLEZ-RODRÍGUEZ, L. G. *et al.* Impacto de la alimentación en la salud y capacidad funcional: beneficios y riesgos de las dietas vegetarianas. **Nutrición Hospitalaria**, v. 39, n. 3, p. 26-29, 2022. Disponível em: <<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v39nspe3/0212-1611-nh-39-nspe3-26.pdf>>. Acesso em: 02 out. 2023.
11. HARGREAVES, S. M. *et al.* Brazilian Vegetarian Population - Influence of Type of Diet, Motivation and Sociodemographic Variables on Quality of Life Measured by Specific

- Tool (VEGQOL). **Nutrients**, v. 12, n. 5, p. 1406-1428, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32422862/>>. Acesso em: 30 set. 2023.
12. HARGREAVES, S. M. *et al.* Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, v. 18, n. 8, p. 4067-40901, 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/>>. Acesso em: 13 set. 2023.
13. HARLEY, P. W.; VADIVELLOO, M. K. Diet quality of vegetarian diets compared with nonvegetarian diets: a systematic review. **Nutrition Reviews**, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30624697/>>. Acesso em: 10 out. 2023.
14. HOPWOOD, C. J. *et al.* Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. **PLoS One**, v. 15, n. 4, e0230609, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7117663/>>. Acesso em: 10 de out. 2023.
15. IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde do escolar**: 2019. Brasília: IBGE, 2021. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html>>. Acesso em: 21 set. 2023.
16. LIMA, P. F. H.; BARROS, A. G. S.; AQUILINO, G. M. A. Ascensão do vegetarianismo e do veganismo na hotelaria: uma forma de hospitalidade. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 2, p. 7929-7946, 2022. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/47267>>. Acesso em: 27 out. 2023.
17. MELINA, V.; CRAIG, W.; LEVIN, S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 116, n. 12, p. 1970-1980, 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704/>>. Acesso em: 17 out. 2023.
18. MELLO, P. A. *et al.* Investigação dos impactos nutricionais das dietas vegetarianas na qualidade de vida. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 22383-22389, 2023. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/63283>>. Acesso em: 27. out. 2023.
19. PHILIPPI, S. T.; PIMENTEL, C. V. M. B.; MARTINS, M. C. T. **Nutrição e alimentação vegetariana**: tendência e estilo de vida. São Paulo: Editora Manole, 2022.
20. ROSSI, L.; POLTRONIERI, F. **Tratado de Nutrição e Dietoterapia**. 1 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.
21. RUDLOFF, S. *et al.* Vegetarian diets in childhood and adolescence: Position paper of the nutrition committee, German Society for Paediatric and Adolescent Medicine (DGKJ). **Molecular and Cellular Pediatrics**, v. 6, n. 1, p. 1-7, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31722049/>>. Acesso em: 01 out. 2023.
22. SCAVINO, I. *et al.* Vegetarian diets in children and adolescents: a literature review. **Archivos de Pediatría del Uruguay**, v. 93, n. 1, e602, 2020. Disponível em: <

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v93n1/1688-1249-adp-93-01-e602.pdf> >. Acesso em: 27 set. 2023.

23. SEGOVIA-SIAPCO, G. *et al.* Beyond Meat: A Comparison of the Dietary Intakes of Vegetarian and Non-vegetarian Adolescents. **Frontiers in Nutrition**, v. 6, n. 86, p. 1-11, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6584749/>>. Acesso em: 10 de out. 2023.
24. SAP - SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA. Dietas vegetarianas en la infancia. **Arch Argent Pediatr**, v. 118, n. 4, p. 130-141, 2020. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1118606>>. Acesso em 10 de out.2023
25. SBP - SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Vegetarianismo na faixa etária pediátrica**. Rio de Janeiro: SBP, 2023. Disponível em:<<https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/nutricao/vegetarianismo-na-faixa-etaria-pediatria/#>>. Acesso em: 07 out. 2023.
26. SVB - SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil**. São Paulo: SVB, 2021. Disponível em: <<https://svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil/>>. Acesso em: 30 set. 2023.
27. VITOLO, M. R. **Nutrição**: da gestação ao envelhecimento. 2. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.
28. YAVORIVSKI, A.; KÖHLER, B.; DONEDA, D. Impactos da alimentação vegetariana na saúde da população brasileira. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 9942-9962, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/23797>>. Acesso em: 27 out. 2023.