INSTITUTO LATINO-AMERICANO DE CIÊNCIAS DA VIDA E DA NATUREZA (ILACVN)

MEDICINA

NICOLÁS DUBAN MONTECINO ARAVENA

ADOÇÃO DE DIETA VEGETARIANA OU VEGANA NA POPULAÇÃO INFANTIL: UMA REVISÃO SOBRE AS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS, RECOMENDAÇÕES E POSSÍVEIS IMPLICAÇÕES CLÍNICAS

FOZ DO IGUAÇU – PR

2023

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

NICOLÁS DUBAN MONTECINO ARAVENA

ADOÇÃO DE DIETA VEGETARIANA OU VEGANA NA POPULAÇÃO INFANTIL: UMA REVISÃO SOBRE AS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS, RECOMENDAÇÕES E POSSÍVEIS IMPLICAÇÕES CLÍNICAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Latino-Americano de Ciências da Vida e da Natureza da Universidade Federal da Integração Latino-Americana, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Medicina.

Orientadora: Profª Rosana Alvarez Calllejas.

FOZ DO IGUAÇU – PR

2023

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

NICOLÁS DUBAN MONTECINO ARAVENA

ADOÇÃO DE DIETA VEGETARIANA OU VEGANA NA POPULAÇÃO INFANTIL: UMA REVISÃO SOBRE AS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS, RECOMENDAÇÕES E POSSÍVEIS IMPLICAÇÕES CLÍNICAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Latino-Americano de Ciências da Vida e da Natureza da Universidade Federal da Integração Latino-Americana, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Medicina.

BANCA EXAMINADORA

_____
Orientador: Prof. Rosana Alvarez Calllejas
UNILA

_____
Prof. (Titulação) (Nome do Professor)
UNILA

_____
Prof. (Titulação) (Nome do Professor)
UNILA

Foz do Iguaçu, 15 de Junho de 2023.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

TERMO DE SUBMISSÃO DE TRABALHOS ACADÊMICOS

Nome completo do autor(a):__ NICOLÁS DUBAN MONTECINO ARAVENA_____

Curso:_MEDICINA_____

	Tipo de Documento
(X) graduação	(.....) artigo
(.....) especialização	(X) trabalho de conclusão de curso
(.....) mestrado	(.....) monografia
(.....) doutorado	(.....) dissertação
	(.....) tese
	(.....) CD/DVD – obras audiovisuais
	(.....) _____

Título do trabalho acadêmico: __ ADOÇÃO DE DIETA VEGETARIANA OU VEGANA NA POPULAÇÃO INFANTIL: UMA REVISÃO SOBRE AS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS, RECOMENDAÇÕES E POSSÍVEIS IMPLICAÇÕES CLÍNICAS _____

Nome do orientador(a): __ Profª Rosana Alvarez Calllejas _____

Data da Defesa: _____/_____/_____

Licença não-exclusiva de Distribuição

O referido autor(a):

a) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que o detém o direito de conceder os direitos contidos nesta licença. Declara também que a entrega do documento não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade.

b) Se o documento entregue contém material do qual não detém os direitos de autor, declara que obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder à UNILA – Universidade Federal da Integração Latino-Americana os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado e reconhecido no texto ou conteúdo do documento entregue.

Se o documento entregue é baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não a Universidade Federal da Integração Latino-Americana, declara que cumpriu quaisquer obrigações exigidas pelo respectivo contrato ou acordo.

Na qualidade de titular dos direitos do conteúdo supracitado, o autor autoriza a Biblioteca Latino-Americana – BIUNILA a disponibilizar a obra, gratuitamente e de acordo com a licença pública *Creative Commons* **Licença 3.0 Unported.**

Foz do Iguaçu, _____ de _____ de ___2023____.

_____

Assinatura do Responsável

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

Dedico este trabalho a todas as pessoas que acreditaram em mim. Obrigado pelo seu amor e suporte durante todos estes anos.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço às minhas professoras orientadoras, Patrícia, a qual me ajudou na elaboração dos primeiros estágios do TCC durante a pandemia (ano 2020), e Rosana, professora que me orientou nos estágios finais do projeto (2023). Serei eternamente grato pelo trabalho e a dedicação que ambas exerceram neste processo, e também pelas relações de amizade que estabelecemos.

Aos professores da banca, os quais dedicaram seu valioso tempo na avaliação do meu trabalho e na orientação das possíveis melhoras que o trabalho poderia ter.

À minha querida UNILA, faculdade que me ofereceu grandes oportunidades, a qual me formou como médico humanizado e me demostrou que todos somos pessoas sem fronteiras.

Aos meus professores e preceptores, obrigado por serem um exemplo de professionais, por seu toque humano ao cuidar de outras vidas humanas, pela sua paixão pelo ensino e o seu carinho com os seus alunos.

Aos colegas de curso, com os quais vivi momento incríveis durante a faculdade. Muitos se converteram em grandes amigos, alguns, em família. Sou grato pelo apoio que me prestaram durante todos esses anos, por me escutar e acolher sempre que precisei. Como diz o mural localizado na Ponte da Amizade, na fronteira entre o Brasil e o Paraguai: ¨Nascemos de muitas mães, mas aqui só há irmãos¨.

À minha grande família e amigos que me apoiaram desde tão longe, pelo seu cálido recebimento cada vez que os visitava e pelas inúmeras demonstrações de amor que recebi.

Aos meus pais, os quais me entregaram a coragem de viver e enfrentar grandes desafios, os quais sempre me acolheram com amor, esse que só os pais podem entregar.

Ao meu irmão, meu exemplo de vida, minha inspiração, te agradeço pelo profundo e real laço que nos une.

À minha avó, Ana, quem mais acreditou e se orgulhou por mim. Nunca esquecerei seus abraços, cálidos e cheios de amor sincero. Suas lembranças, conselhos e valores me acompanharão durante toda à minha vida

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

”Só se consegue enxergar com o coração, o essencial é invisível aos olhos”

Antoine de Saint-Exupéry

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

ARAVENA, Nicolás Duban Montecino. **Adoção de dieta vegetariana ou vegana na população infantil: uma revisão sobre as evidências científicas, recomendações e possíveis implicações clínicas**. 2023. 32 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina) – Universidade Federal da Integração Latino-Americana, Foz do Iguaçu, 2023.

RESUMO

Considerando um aumento progressivo na adesão às dietas vegetarianas ou veganas em nível mundial, seja por motivos religiosos, ético-filosóficos, ecológicos, econômicos, fisiológicos ou por uma melhoria nas condições de saúde, propõe-se uma revisão dos achados sobre a adoção de dietas do tipo vegetariana ou veganas para a população infantil. O objetivo deste projeto é de analisar as evidências científicas, recomendações e as possíveis consequências clinicas em crianças que não consomem alimentos de origem animal. Foi realizada uma revisão de literatura, para a busca de artigos por meio das plataformas *PubMed, Scielo e EBSCO*, utilizando termos referentes às dietas vegetarianas e à população infantil. Serão levantados estudos que considerem a adoção de dietas baseadas em plantas (*plant-based diet*) e a população infantil, publicados nos últimos 10 anos. Também, serão consultadas as listas de referências dos artigos selecionados para identificar outros manuscritos não captados nas bases de dados. Diante disto, espera-se contribuir à comunidade cientifica e aos profissionais da saúde trazendo uma análise sistematizada das evidências cientificas mais recentes sobre a adesão às dietas vegetarianas ou veganas pela população infantil a partir dos 6 meses de idade, bem como sintetizar as recomendações nutricionais para adaptação das dietas e identificar benefícios e/ou prejuízos para esta população.

Palavras chave: Dieta vegetariana. Dieta vegana. Dieta à base de plantas. Criança. Desenvolvimento Infantil.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

ARAVENA, Nicolas Duban Montecino. **Adoption of a vegetarian or vegan diet in children: a review of scientific evidence, recommendations and possible clinical implications.** 2023. Number of pages: 32. Undergraduate thesis (Graduation in Medicine) – Federal University of Latin American Integration, Foz do Iguaçu, 2023.

ABSTRACT

Considering a progressive increase in adherence to vegetarian or vegan diets worldwide, whether for religious, ethical-philosophical, ecological, economic, physiological reasons or an improvement in health conditions, a review of the findings on the adoption of diets is proposed. of the vegetarian or vegan type for the child population. The objective of this project is to analyze the scientific evidence, recommendations and possible clinical consequences in children who do not consume food of animal origin. A literature review will be carried out to search for articles through the PubMed, Scielo and EBSCO platforms, using terms referring to vegetarian diets and the child population. Studies that consider the adoption of plant-based diets and the child population, published in the last 5 years, will be raised. Also, the reference lists of selected articles will be consulted to identify other manuscripts not captured in the databases. In view of this, it is expected to contribute to the scientific community and health professionals by bringing a systematic analysis of the most recent scientific evidence on adherence to vegetarian or vegan diets by the child population from 6 months of age, as well as to synthesize nutritional recommendations for adapting diets and identifying benefits and/or harms for this population.

Keywords: Vegetarian diet. Vegan diet. Plant-based diet. Child. Child development.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

ARAVENA, Nicolás Duban Montecino. **Adopción de una dieta vegetariana o vegana en niños: una revisión de la evidencia científica, recomendaciones y posibles implicaciones clínicas.** 2023. Número de páginas: 32. Tesis de Grado (Graduación en Medicina) – Universidad Federal de la Integración Latinoamericana, Foz do Iguaçu, 2023.

RESUMEN

Considerando un aumento progresivo de la adherencia a las dietas vegetarianas o veganas a nivel mundial, ya sea por motivos religiosos, ético-filosóficos, ecológicos, económicos, fisiológicos o por una mejora en las condiciones de salud, se propone una revisión de los hallazgos sobre la adopción de dietas vegetarianas. o tipo vegano para la población infantil. El objetivo de este proyecto es analizar la evidencia científica, recomendaciones y posibles consecuencias clínicas en niños que no consumen alimentos de origen animal. Se realizará una revisión bibliográfica para buscar artículos a través de las plataformas PubMed, Scielo y EBSCO, utilizando términos referentes a dietas vegetarianas y población infantil. Se levantarán estudios que consideren la adopción de dietas basadas en plantas y la población infantil, publicados en los últimos 5 años. Asimismo, se consultarán las listas de referencias de los artículos seleccionados para identificar otros manuscritos no captados en las bases de datos. Ante ello, se espera contribuir a la comunidad científica y a los profesionales de la salud aportando un análisis sistemático de la evidencia científica más reciente sobre la adherencia a dietas vegetarianas o veganas en la población infantil a partir de los 6 meses de edad, así como sintetizar recomendaciones nutricionales para adaptar dietas e identificar beneficios y/o daños para esta población.

Palabras clave: Dieta vegetariana. Dieta vegetariana. Dieta basada en plantas. Niño. Desarrollo infantil.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 12
4 OBJETIVOS 14
4.1 Objetivo geral 14
4.2 Objetivos Específicos 14
3 HIPÓTESE 14
4 JUSTIFICATIVA 15
5 REVISÃO DA LITERATURA 17
4.1 A adoção de dietas vegetarianas pela população 17
4.2 Desenvolvimento e crescimento infantil: aspectos clínicos e recomendações nutricionais 20
6 METODOLOGIA 26
6.1 Critérios de inclusão e exclusão de estudos 26
6.2 Estratégia de busca e seleção de estudos 26
6.3 Síntese e comparação dos estudos 27
6.4 Aspectos éticos 27
6.5 Limitações do estudo 28
7 RESULTADOS 29
REREFÊRENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 30
APÊNDICE A 33

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

1 INTRODUÇÃO

O tema da pesquisa é: Dietas vegetarianas ou veganas para crianças, uma análise das evidências científicas mais recentes, recomendações para sua adoção e identificação das possíveis implicações clínicas.

A adoção de dietas vegetarianas e veganas como estilo de vida é cada vez mais comum a nível mundial. Na Índia, aproximadamente um 27%-37% da população diz ser vegetariana (BISWAS, 2018); Na Polônia, um 7% da população é vegana e um 8% refere ser vegetariana (WRONA, 2017). Além disso, nos Estados Unidos, um 3,3% dos adultos são vegetarianos (STAHLER, 2016), aproximadamente 2% dos jovens estado-unidenses de 6 aos 17 anos se descrevem como vegetarianos, e cerca de 0,5% deste grupo diz ser estritamente vegano (THE VEGETARIAN RESOURCE GROUP, 2001).

Através da alimentação, o organismo obtém e assimila nutrientes para suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento e a manutenção da homeostase. Nos humanos, a alimentação pode ser considerada um processo de seleção de alimentos, resultante da disponibilidade, predileção e aprendizagem individual, método que lhe permite a escolha da dieta de acordo com os hábitos e preferências individuais (PINHO et al., 2016).

A nossa alimentação é uma escolha individual (SCHUNK, 2015), a qual pode ser influenciada por fatores biológicos, psicológicos, fisiológicos e socioculturais de cada pessoa (CLICERI et al., 2018). O ser humano é um ser omnívoro o qual aproveita a abundância e diversidade de recursos para realizar uma dieta completa e equilibrada. Nos últimos anos tem-se incrementado a quantidade de pessoas que optam por uma dieta vegetariana e, muitas vezes, incluem seus filhos nesta opção alimentar (FERREIRO et al., 2020).

Os padrões alimentares, sejam vegetarianos ou não, para ser considerados saudáveis requerem: ser completos, variados e em quantidades adequadas, fornecendo energia e nutrientes suficientes para um crescimento e desenvolvimento adequado e a manutenção de um bom estado físico e mental (PINHO et al., 2016).

Segundo Pilis et al. (2014), dietas vegetarianas corretamente aplicadas ajudam a melhorar a saúde geral e reduzindo o risco de doenças como a obesidade, hipertensão arterial, acidentes vasculares encefálicos, aterosclerose e síndrome

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

metabólica. Por outro lado, dietas vegetarianas incorretas, podem resultar adversas para a saúde, podendo surgir doenças como hiperhomocisteinemia, deficiência de proteínas, anemia, diminuição da creatinina e alteração do ciclo menstrual.

A popularidade das dietas vegetariana e veganas e seu aumento em todos os países ocidentais, também tem impactado na adoção deste tipo de dietas em crianças e adolescentes. Esta situação, implica em um desafio para os profissionais da saúde, os quais geralmente não tem recebido uma formação adequada a respeito (BIARGE, 2017).

Nessa perspectiva, diante da crescente adoção de dietas vegetarianas e veganas na população infantil, se faz necessário avaliar, compilar e sintetizar as evidências científicas mais atuais, entender as recomendações para a adoção de dietas sem o consumo de alimentos de origem animal e se existem implicações clínicas descritas na literatura para esta dieta aplicada à população infantil.

Para tanto, foram traçados os seguintes objetivos específicos: realizar uma revisão sistematizada de literatura nas principais bases de dados sobre a adoção de dietas vegetarianas ou veganas para crianças a partir dos 6 meses de idade; descrever as recomendações nutricionais atuais para a população infantil geral e suas adaptações em crianças vegetarianas ou veganas; sintetizar as possíveis implicações clínicas como consequência de uma alimentação vegetariana ou vegana em crianças; identificar os benefícios e/ou prejuízos da adoção de dieta vegetariana ou vegana em crianças.

Desta forma, a questão de pesquisa que norteia este trabalho é: quais as evidências científicas sobre a adoção de dietas vegetarianas ou veganas para crianças a partir do 6º mês e suas implicações clínicas?

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivo geral

Analisar as evidências científicas sobre a adoção de dietas vegetarianas ou veganas em crianças, recomendações nutricionais e as possíveis consequências clinicas.

4.2 Objetivos Específicos

- Realizar uma revisão sistematizada de literatura nas principais bases de dados sobre a adoção de dietas vegetarianas ou veganas para crianças a partir dos 6 meses de idade

- Descrever as recomendações nutricionais atuais para a população infantil geral e suas adaptações em crianças vegetarianas ou veganas.

- Sintetizar as possíveis implicações clínicas como consequência de uma alimentação vegetariana ou vegana em crianças

- Identificar os benefícios e/ou prejuízos da adoção de dieta vegetariana e veganas para crianças

3 HIPÓTESE

As evidências científicas apoiam e inclusive recomendam a adoção de dietas vegetarianas em crianças, desde que os padrões de crescimento e desenvolvimento sejam acompanhados por profissionais da saúde. Com respeito às dietas veganas, estas não seriam recomendáveis para crianças, devido ao risco aumentado de possíveis deficiências nutricionais e entre outras consequências clínicas.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

4 JUSTIFICATIVA

Dietas vegetarianas ou veganas são cada vez mais populares a nível mundial. Uma pesquisa de opinião pública, que envolveu 2002 pessoas, realizado pelo IBOPE INTELIGÊNCIA (2018), teve como resultado que no Brasil, aproximadamente um 14% da população maior a 16 anos é vegetariana. Em outro estudo feito por The Vegetarian Resource Group (2001), determinou que nos Estados Unidos, aproximadamente 2% dos jovens de 6 aos 17 anos nos se descrevem como vegetarianos, e aproximadamente um 0,5% desse grupo de idade declaram ser estritamente veganos.

Vegetariano é termo que define a uma pessoa que se abstém de comer carnes, peixes, mariscos e produtos realizados com estes alimentos, podendo ou não, incluir na sua dieta outros derivados animais como lácteos, ovos e mel. As pessoas veganas, não incluem na sua alimentação nenhum tipo de alimento ou derivado de origem animal (BIARGE, 2017).

Nas últimas décadas há ocorrido uma transição dietética global, a qual tem sido associada com efeitos adversos para a saúde e o meio ambiente, a qual está caracterizada por um incremento do consumo de alimentos de origem animal e multiprocessados. Fatores biológicos, psicológicos, fisiológicos e socioculturais influenciam na escolha dietética de cada pessoa e, estas variáveis devem consideradas ao momento de contrariar está transição dietética global, com o objetivo de promover uma alimentação baseada em plantas, com maiores benefícios individuais e meio ambientas (Cliceri et al., 2018).

A motivação mais comum que as pessoas têm para se tornarem vegetarianas é a preocupação ética quanto ao uso de animais como alimento (Rosenfeld, 2019). Segundo Schunk (2015), a adoção de uma dieta vegetariana vá além da ética, já que a redução do consumo de alimentos de origem animal contribui grandemente para mitigar a crise ambiental, além de outorgar uma maior resistência frente a mudanças imprevisíveis e permitir que nossa jornada no planeta terra seja a melhor possível do ponto de vista ecológico, ético e social.

Em algumas faixas etárias da população, como em adolescentes, pode ser mais complexa a distinção das razões por trás da escolha de dietas vegetarianas ou veganas, podendo estar relacionadas a questões éticas ou de saúde, ou inclusive um desejo de restrição alimentar (Greene-Finestone et al., 2008).

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

Segundo Melina, Craig e Levin (2016), dietas vegetarianas adequadamente planejadas, incluindo as veganas, são saudáveis, nutricionalmente adequadas e podem fornecer benefícios à saúde na prevenção e no tratamento de algumas doenças. Além de estas dietas serem apropriadas para todos os estágios do ciclo de vida. Em contraparte, Pilis et al. (2014), adverte que dietas vegetarianas inadequadas podem apresentar de deficiência de ferro, cálcio, zinco, vitamina D e B12, bem como de alguns aminoácidos. Em alguns casos, podendo-se desenvolver hiperhomocisteinemia, deficiência de proteínas, anemia e diminuição da creatinina muscular.

A infância e adolescência são períodos de acelerado crescimento físico, desenvolvimento cognitivo, aquisição de competências sociais e do comportamento. Neste sentido, uma alimentação apropriada a cada grupo etário tem uma relevância significativa para o correto desenvolvimento e crescimento da criança (PINHO et al., 2016).

As necessidades nutricionais de crianças e adolescentes podem ser atendidas por uma dieta vegetariana, não obstante, alguns nutrientes necessários podem ser escassos e requerem de uma atenção maior, particularmente dietas estritamente veganas as quais poderiam resultar em importantes consequências medicas pela falta de atenção às necessidades nutricionais (AMIT; CANADIAN PAEDIATRIC SOCIETY; COMMUNITY PAEDIATRICS COMMITEE, 2018).

Frente ao exposto, nota-se que existe uma importante quantidade de informação sobre a adoção de dieta vegetariana ou vegana, porém, estes dados não tem sido abordados com relação as suas possíveis consequências da implementação em crianças. O presente trabalho pretende trazer e analisar as evidências cientificas mais recentes sobre a adoção de dietas vegetarianas ou veganas em crianças, e assim, aportar à comunidade cientifica e a os profissionais da saúde os quais muitas vezes desconhecem como agir ao respeito, além de que em poucas ocasiões estes temas são abordados na formação acadêmica dos professionais.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

5 REVISÃO DA LITERATURA

Dieta é definido como o conjunto de alimentos que são consumidos diariamente. A maioria dos indivíduos são constantes no consumo de certos tipos de alimentos da sua preferência. Aliás, alimentação é o conjunto de eventos que permitem ao individuo levar comida a sua boca, sendo um ato voluntario, no qual cada pessoa decide sobre o tipo e quantidade do alimento a ser ingerido; a alimentação depende de fatores psicológicos (estado anímico), fatores econômicos (poder aquisitivo), fatores culturais, geográficos, fisiológicos, sociais e inclusive religiosos (certas religiões proíbem o consumo de alguns alimentos) (PERALTA, 2017).

Está revisão de literatura está organizada em dois capítulos, os quais abordarão o tema da pesquisa sobre dietas vegetarianas e sobre os aspectos clínicos e nutricionais relacionados ao desenvolvimento infantil.

4.1 A adoção de dietas vegetarianas pela população

Na história da humanidade o consumo alimentar tem sofrido modificações na qualidade e quantidade de produtos disponíveis. Os primeiros humanos eram caçadores-coletores, os quais se alimentavam principalmente de plantas e alguns animais silvestres (MORATOYA et al., 2013). No final da última era glacial, há 10 mil anos atrás, nossos ancestrais aprenderam a cultivar plantas e domesticar alguns animais, com o qual deixaram de ser nômadas e passaram a estar num lugar fixo (SCHUNK, 2015).

Com o avanço da agricultura, a industrialização e a tecnologia, a produção e acesso a alimentos foi incrementando, significando uma melhora na saúde da população. Na atualidade, as dietas no mundo estão mudando novamente, cada vez é maior o consumo de alimentos gordurosos, alto em açucares e multiprocessados, os quais levam à obesidade, doenças crônicas cardiovasculares e outras, como câncer (MORATOYA et al., 2013).

A revolução agrícola permitiu ao homem ocupar praticamente todos os ambientes terrestres. Estima-se que 40% da superfície da terra é utilizado na agricultura. O sucesso da agricultura, em pouco tempo, alterou profundamente a

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

própria história do planeta; com a revolução industrial, o ser humano passou a ser o principal protagonista de graves mudanças ambientais globais (SCHUNK, 2015).

O consumo de carne está aumentando à nível mundial, sendo o seu consumo alto em regiões desenvolvidas com altos ingressos (OCDE/FAO, 2019). Cada um desses animais destinados ao consumo precisa de espaço terrestre, água, alimento e energia, além de produzir dejetos e emitir poluentes que serão dispersados pelo solo, ar e água; o resultado disto, é um sistema de produção extremadamente ineficiente, no qual, em média, são utilizadas dez vezes mais calorias em alimento destinado aos animais do que as contidas na sua carne (SCHUNK, 2015).

O poder aquisitivo é um determinante importante na hora de escolher que alimento consumir. Segundo Moratoya et al. (2013), existe um aumento do consumo de alimentos de baixa qualidade, principalmente pelas pessoas de baixa renda. Alimentos que contêm açúcar e gordura, são os mais baratos, o que consequentemente induz ao consumo destes pela população mais vulnerável.

Por outro lado, uma renda maior não significa uma melhor nutrição. Uma pesquisa realizada pelo IBGE (2010), demostrou que os padrões de escolha de alimentos multiprocessados, comidas prontas e pouco saudáveis, aumentava em relação a um poder aquisitivo maior, resultando em maiores graus de obesidade e sobrepeso.

Em países com altos ingressos, a crescente consciência dos problemas relacionados com a saúde e sustentabilidade influi cada vez mais nas decisões dos consumidores. Associado a isto, existe uma tendência à baixa do consumo de carnes em alguns países e, no geral, estima-se que as taxas de crescimento do consumo nos países desenvolvidos sejam mais baixas que a dos países em desenvolvimento (OCDE/FAO, 2019).

Cada vez é maior a quantidade de pessoas que adoptam uma alimentação distinta à onívora. Motivações do tipo religiosas, ético-filosóficas, ecológicas, econômicas, fisiológicas ou relacionadas com alguns problemas de saúde, influenciam nessa escolha de estilo de vida (FERREIRO et al., 2020).

Dentro das dietas vegetarianas existem variações de acordo com o grau de evitação de alimentos de origem animal, porém, as definições não são consistentes entre a literatura cientifica. Uma das variações mais comuns são os lacto-ovo-vegetarianos, os quais podem consumir ovos, leite e derivados, porém nenhum tipo

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

de carne é consumido. Por outro lado, os veganos excluem da dieta todo tipo de produtos de origem animal, incluindo ovos, leite e produtos lácteos. Alguns veganos também optam por evitar o mel e podem abster-se de usar produtos de origem animal, como couro ou lã (Appleby, 2015).

Rosenfeld (2019), diz que uma das motivações mais comuns que os vegetarianos tem para renunciar à carne é a motivação ética, é dizer, eles consideram o bem-estar animal ao decidir o que comer.

Estudos documentaram conexões entre a motivação ética e o grau de rejeição de produtos animais, descobriram que, embora os vegetarianos serem mais preocupados eticamente com os animais que os onívoros, os veganos são muito mais preocupados do que os vegetarianos; tanto assim que não evitam apenas a carne, mas também ovos e produtos lácteos; inclusive vestimentas, produtos cosméticos, e outros produtos elaborados a partir da explotação animal (ROSENFELD, 2019).

As motivações ambientais também tem grande influência na escolha de dietas vegetarianas. Os benefícios ambientais da dieta vegetariana, segundo Schunk (2015), são: a promoção e preservação de ecossistemas terrestres, aquáticos e da biodiversidade; redução da emissão de gases de efeito estufa; diminuição do consumo de água, energia e outros recursos vitais; redução da poluição do solo e água; aumento da segurança alimentar de gerações presentes e futuras; promoção de um estilo de vida saudável; além, de poupar bilhões de animais de uma vida de sofrimento.

Allende, Díaz e Agüero (2017), acreditam que o motivo de adopção de dietas vegetarias difere com a idade. Adolescentes adotam este estilo de vida com o fim de estabelecer uma identidade, seja por razões ambientais ou preocupação pelo bem-estar animal. Já a população adulta tende a escolher este padrão alimentar para melhorar sua saúde.

Os benefícios para à saúde das dietas vegetarianas são reconhecidos, devido a que favorece manter um peso corporal adequado e diminui o risco de doenças crônicas. O alto consumo de frutas, verduras, alimentos integrais e com baixo teor de gorduras saturadas são atribuídos a isto (ALLENDE; DÍAZ; AGÜERO, 2017).

As dietas vegetarianas estão associadas a uma redução no risco de doenças cardiovasculares. Fatores de risco para doenças cardíacas modificáveis estão diminuídos em vegetarianos, incluindo obesidade abdominal, pressão arterial, perfil lipídico sérico e glicose sanguínea. Dietas vegetarianas ou veganas também reduzem

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

marcadores de inflamação, como a proteína C reativa, diminuem o estresse oxidativo e entregam proteção contra a formação de placas ateroscleróticas. Por conseguinte, os vegetarianos têm risco reduzido de desenvolver e morrer de doença cardíaca isquêmica (MELINA; CRAIG; LEVIN, 2016).

Segundo Tomova et al. (2019), dietas vegetarianas sugerem ser benéficas para a saúde, promovendo uma diversificação e estabilidade da microbiota intestinal. A diversificação da microbiota teria uma significativa associação com o IMC, obesidade e proteção cardiovascular. A partir deste estudo, as dietas à base de plantas podem ser uma forma eficaz de promover um ecossistema diversificado de micróbios benéficos que tragam benefícios à saúde.

Famílias que adotam a dieta vegetariana e incluem seus filhos tem aumentado nos últimos anos. Crianças vegetarianas tendem a consumir mais frutas e verduras, além de reduzir o consumo de guloseimas, produtos com alta concentração de açúcares, sal, níveis altos de gorduras totais e saturadas. E desta forma, destaca-se que a adoção de dietas vegetarianas pode contribuir para o desenvolvimento de hábitos saudáveis para toda a vida (FERREIRO et al., 2020).

Segundo Biarge (2017), uma dieta do tipo vegetariana ou vegana na infância e adolescência pode ser adequada e proporcionar benefícios na saúde ao mediano e longo prazo. Embora, como qualquer outro tipo de alimentação, se faz necessário que seja organizada e equilibrada. Dietas mal planificadas tendem a trazeR desfechos negativos para saúde, para o crescimento e desenvolvimento das nossas crianças.

4.2 Desenvolvimento e crescimento infantil: aspectos clínicos e recomendações nutricionais

A infância e a adolescência são períodos cruciais do ser humano, nos quais existe um rápido crescimento físico e desenvolvimento cognitivo (PINHO et al., 2016). Na população infantil, a alimentação saudável deve possibilitar o crescimento e desenvolvimento adequados, otimizar o funcionamento de órgãos, sistemas e aparelhos e atuar na prevenção de doenças em curto e longo prazo (BURNS et al., 2017).

O termo desenvolvimento abrange vários aspectos interligados os quais caracterizam a evolução dinâmica do ser humano a partir da sua concepção; entre

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

estes aspectos interligados temos o desenvolvimento sensorial, motor, da linguagem, social, adaptativo, emocional e cognitivo. É associado ao processo de maturação, de uma construção que resulta da interação entre a influência biológica da própria espécie e do próprio indivíduo, somado a sua história e seu contexto sociocultural. Fatores genéticos e ambientais influem no desenvolvimento, portanto, é fundamental que ocorra uma ampla e adequada variação de estímulos e experiencias os quais estimulem todo o potencial (BURNS et al., 2017).

Na idade pré-escolar e escolar, uma alimentação saudável e adequada é um dos principais determinantes para o normal crescimento, desenvolvimento e saúde futura da criança (PINHO et al., 2016).

O crescimento está associado ao avanço antropométrico da criança e sua avaliação é fundamental na prática pediátrica. O acompanhamento do peso, altura e do perímetro craniano (este nos 3 primeiros anos de vida) podem orientar ao professional da saúde sobre as condições de saúde da criança (BURNS et al., 2017).

Crianças e adolescentes que adotaram dietas vegetarianas tem um crescimento similar ao ser comparados com curvas de referência. Lacto-ovo-vegetarianos (consomem ovos e lácteos) tinham um crescimento levemente maior que veganos e dietas macrobióticas (similar ao veganismo, porém é permitido o consumo de peixes) (COMITÉ NACIONAL DE NUTRICIÓN, 2020).

Dietas vegetarianas e veganas não deveriam ter muitas diferenças. Segundo Biarge (2017), a alimentação de todos os indivíduos maiores aos 2 anos deveria ter um predomínio de alimentos vegetais. Frutas e verduras devem constituir um 50% do volume total alimentício diário, um 25% deve estar formada por cereais (trigo, arroz, aveia, milho, quinoa, centeio, etc.), e os outros 25% devem ser alimentos proteicos, já sejam carnes, peixes, ovos, legumes, frutos secos e sementes.

A variedade na alimentação é a principal forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo em nutrientes e de evitar a ingestão excessiva de substâncias potencialmente nefastas para a saúde (BURNS et al., 2017).

> *"A idade pediátrica é um período de grande vulnerabilidade a alterações do estado de nutrição com consequências negativas a curto e longo prazo para a saúde. A prevenção dessas alterações através de um planeamento alimentar correto que garanta um suprimento em macro e micronutrientes adequado a cada fase da idade pediátrica, é assim a melhor conduta no*

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

> *sentido de propiciar ao longo da vida um bom estado de nutrição e saúde"* (PINHO et al., 2016, p. 9).

Dietas vegetarianas são ricas em fibra, magnésio, ferro, ácido fólico, vitaminas C e E, ácidos graxos polinsaturados n-6, carotenoides, flavonoides, e outros fitoquímicos e antioxidantes. Também, são mais baixas em gorduras totais, ácidos graxos polinsaturados do tipo n-3, colesterol, iodo, zinco, ferro e vitaminas do tipo B12 e D (FERREIRO et al., 2020). Além disso, dietas vegetarianas tem uma baixa densidade calórica. O alto conteúdo de fibra produz uma sensação maior de saciedade, levando a uma maior dificuldade de alcançar os requerimentos de nutrientes para cada idade, os quais só se conseguem com uma alta ingesta de alimentos nas crianças pequenas (COMITÉ NACIONAL DE NUTRICIÓN, 2020).

O planejamento das dietas vegetarianas é fundamental, principalmente na infância. Dietas sem o planejamento adequado ou que são severamente restritas poderiam levar aos infantes a sofrer deficiências nutricionais as quais podem comprometer ou retardar o crescimento em crianças (Van Dusseldorp et al., 1996).

Com relação às proteínas, Biarge (2017) destaca que estas não representam um problema na alimentação vegetariana ou veganas bem planificadas, embora seja o grande medo da população geral. O Comité Nacional de Nutrición (2020), diz que as proteínas de origem animal são de alto valor biológico pelo aporte de aminoácidos, enquanto as de origem vegetal seriam de menor valor biológico. Em contraparte, Biarge (2017), defende que atualmente é conhecido que aquela ideia não tem fundamento, já que o único importante é que exista uma boa quantidade de aminoácidos de fontes diversas e de forma regular; sendo os aminoácidos aportados pelos vegetais completamente válidos.

O ferro é um mineral relevante em todas as faixas etárias, existindo um risco maior da sua deficiência durante a infância e adolescência. Uma ingestão adequada torna-se essencial devido às suas implicações com o desenvolvimento mental e motor (PINHO et al., 2016). Normalmente acredita-se que os vegetarianos e veganos são propensos à deficiência de ferro, porém tem sido demostrado que estas dietas contêm maior quantidade que as dietas onívoras (ALLENDE; DÍAZ; AGÜERO, 2017).

O ferro presente nos alimentos de origem vegetal está sob a forma de ferro não heme, pelo qual apresenta uma absorção menor em comparação ao ferro presente em produtos de origem animal (ferro heme), uma vez que apresenta maior

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

sensibilidade a inibidores como os fitatos, o cálcio e substâncias presentes em o cacau, chás e algumas especiarias. Contudo, vegetarianos e veganos não apresentam maiores taxas de anemia do que a população geral (PINHO et al., 2016).

As fontes de cálcio nas dietas vegetarianas são escassas, devido a que não está muito presente nos alimentos e a biodisponibilidade é baixa. A principal fonte nos vegetarianos são os lácteos, por outro lado, os veganos tem dificuldade para cobrir os requerimentos de cálcio, pelo qual se faz necessário o consumo de alimentos fortificados ou o uso de suplementação (COMITÉ NACIONAL DE NUTRICIÓN, 2020).

As fontes vegetais de cálcio são: frutas, frutos secos e sementes ricas em cálcio (amêndoas, sésamo, figos, chia, laranja, etc.). Verduras verdes como acelgas, couve e espinafre, embora sejam ricas em cálcio, também são em oxalatos, os quais se ligam ao cálcio no intestino e dificultam a sua absorção, pelo qual não são consideradas boas fontes de cálcio (BIARGE, 2017).

O zinco é um mineral essencial para funções metabólicas, funções catalisadoras, estruturais e reguladoras, e tem um papel relevante no sistema imune e a maturação sexual em adolescentes; desta forma, é importante para o correto crescimento e desenvolvimento infantil (PINHO et al., 2016). Segundo Biarge (2017), vegetarianos e veganos tendem a consumir menos zinco e apresentar níveis mais baixos no sangue, porém ainda em rangos normais, no geral sem repercussões clínicas.

Os alimentos recomendados para cobrir as necessidades nutricionais de zinco são: legumes, frutos secos, cereais integrais, alimentos fortificados. No caso de vegetarianos é recomendado o consumo de gema de ovo e lácteos (COMITÉ NACIONAL DE NUTRICIÓN, 2020).

O iodo em vegetarianos geralmente é coberto pelo sal iodado e produtos lácteos. No caso dos veganos que não utilizam sal iodado, podem fazer uso de algas marinhas as quais são extraordinariamente ricas em iodo e podem ser introduzidas na alimentação a partir de um ano de idade (BIARGE, 2017).

A deficiência de vitamina D é frequente tanto em vegetarianos como em não vegetarianos, e depende em grande medida da exposição solar e do seu consumo em alimentos fortificados e suplementos (COMITÉ NACIONAL DE NUTRICIÓN, 2020). Leites de vaca e do tipo vegetais geralmente estão fortificadas com vitamina D. Os fungos e champignons ao ser expostos à luz ultravioleta sintetizam vitamina D (de

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

forma similar que a nossa pele), por isto, apenas 50 gramas de fungos podem aportar o 100% das necessidades de um adulto ou criança maior a um ano (BIARGE, 2017).

A vitamina B12 ou cobalamina cumpre funções essenciais no crescimento, na reprodução celular, na hematopoese e na síntese de nucleoproteínas e mielina, sendo relevante nas sínteses de bases para o DNA. A cobalamina é sintetizada por microrganismos e incorporadas aos tecidos animais, quando estes os consomem (COMITÉ NACIONAL DE NUTRICIÓN, 2020).

O consumo de vitamina B12 é menor em crianças veganas e, em menor medida, em crianças vegetarianas, no entanto, sendo facilmente compensado através de suplementos vitamínicos (PINHO et al., 2016). Ovos e produtos lácteos contem pequenas quantidades de vitamina B12; o consumo regular destes alimentos parece ser o suficiente para evitar uma deficiência clínica, porém a longo prazo pode ser insuficiente (BIARGE, 2017).

Segundo Pilis et al. (2014), dietas vegetarianas inadequadamente aplicadas podem levar a níveis reduzidos de vitamina B12, produzindo um aumento nos níveis sanguíneos de homocisteína, que está associado a um maior risco de morbidade cardiovascular, uma redução nos níveis sanguíneos de hormônios sexuais e interrupção do ciclo menstrual.

Existe risco de deficiência de vitamina B12 em lactentes amamentados por mães veganas, devido às baixas reservas maternas. Crianças com deficiência de vitamina B12, podem apresentar irritabilidade, baixo crescimento, apatia, anorexia, anemia megaloblástica, hipotonia e inclusive atraso no desenvolvimento. Estes desfechos são irreversíveis, por isto é relevante a suplementação de cobalamina em gravidas, sejam veganas ou não (COMITÉ NACIONAL DE NUTRICIÓN, 2020).

As recomendações para uma alimentação vegetariana saudável, trazidas por Pinho et al. (2016), são o consumo diário de frutas e hortícolas em abundancia; consumo de cereais integrais; consumir leguminosas nas principais refeições (conjugar com cereais para fornecer uma boa fonte de aminoácidos); dar preferencia às gorduras polinsaturadas (azeites vegetais, abacate, semente e frutos gordos) e evitar o consumo de gorduras saturadas e hidrogenadas; ter uma maior atenção à ingestão de proteínas, ácidos gordos essenciais, cálcio, ferro, zinco, iodo, cobalamina e vitamina D, se for necessário fornecer suplementação alimentícia; preferir alimentos minimamente processados; consumir alimentos de época e de cultivo local; consumir

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

pouca sal e que seja preferivelmente iodada; utilizar açucares naturais e em pouca quantidade; realizar o hábito de ler rótulos dos alimentos; ser ativo fisicamente e manter um peso saudável.

Como antes abordado, a alimentação saudável, seja vegetariana ou não, tem uma imensa relevância para um crescimento e desenvolvimento satisfatórios. Neste sentido, as crianças representam uma janela de oportunidades para a implementação de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, os quais terão repercussões até a vida adulta (BURNS et al., 2017).

Os professionais da saúde devem fornecer aconselhamento nutricional, especialmente em dieta restritiva, como as vegetarianas. Por isto, se faz importante ter uma abordagem de apoio e sem nenhum tipo de julgamento. O estabelecimento de uma relação entre o profissional da saúde e o paciente e/ou os cuidadores é fundamental para o sucesso no plano terapêutico e a cooperação no processo (Johnston, 1995).

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

6 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura de forma sistematizada, tendo como pergunta: quais as evidências científicas sobre a adoção de dietas vegetarianas ou veganas para crianças a partir do 6º mês e suas implicações clínicas?

6.1 Critérios de inclusão e exclusão de estudos

Os estudos a serem utilizados devem considerar a população infantil, idealmente dos 6 meses até os 10 anos de idade, e, a adoção de dietas do tipo vegetariana ou vegana nesta população. Serão utilizados os artigos que envolvam estes critérios, além, de ser realizados nos últimos 5 anos e, que estejam nos idiomas português, espanhol ou inglês.

Estudos que não envolvam a população infantil, dietas vegetarianas ou veganas ou nutrição, e publicações de outra natureza (não artigos), serão excluídos.

6.2 Estratégia de busca e seleção de estudos

Com a finalidade de procura e seleção de estudos, foi elaborada uma estratégia a qual será utilizada na base de dados da PubMed, e adaptada para a busca no EBSCO e *Scielo.org*.

Foram considerados as seguintes estratégias de busca: estudos realizados em seres humanos, publicados em português, espanhol ou inglês nos últimos 10 anos. Através de dois conjuntos de intersecção de termos de busca bibliográfica serão combinados: dieta vegetariana [**dieta vegetariana (vegetarian diet), dieta vegana (vegan diet), dieta baseada em plantas (Plant-based diets)**] e criança [**criança (child), crianças (children), infantil (infant)**]. Cada termo será cruzado individualmente com outro, de forma que seja garantida a inclusão de todos os artigos relacionados ao tema. Também, se analisaram as referências dos artigos, a fim de identificar estudos relevantes não identificados na busca.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

A seleção dos artigos foi feita, em primeira instância, por meio da observação do título e o resumo dos artigos, sendo rejeitados aqueles que não atendam aos critérios de inclusão ou apresentem algum critério de exclusão. Na incerteza, foi avaliado o texto por inteiro, para certificar a elegibilidade do estudo.

6.3 Síntese e comparação dos estudos

Os estudos foram analisados sistematicamente segundo à adequação ao tema e, posteriormente serão dispostos de maneira descritiva, para a sua classificação, conforme categorias propostas.

A sistematização dos estudos foi realizada a partir da classificação dos artigos nas seguintes categorias: Tipo de estudo (original, revisão, opinião); Método (quantitativo, qualitativo, misto); Região ou Local (onde o estudo foi desenvolvido); Vínculo institucional (instituição responsável por sua condução); Ano de publicação; Objeto (dietas vegetarianas, dietas veganas, suplementação de nutrientes, carências nutricionais, estado nutricional, guias alimentares, desenvolvimento infantil); Sujeitos (população pediátrica, população adulta, lactentes, gravidas).

As evidências dos artigos foram organizadas segundo os principais resultados encontrados, tais como: implicações clínicas acompanhadas, os possíveis riscos, benefícios e prejuízos relatados na literatura, além das recomendações nutricionais.

6.4 Aspectos éticos

O pesquisador se comprometeu com a condução dos estudos conforme as recomendações quanto ao cumprimento dos aspectos éticos de acordo com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Por se tratar de uma pesquisa de revisão de literatura, dispensa-se a aprovação da mesma em Comitê de Ética.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

6.5 Limitações do estudo

Devido à natureza de uma revisão de literatura, esta pode ser limitada conforme às pesquisas utilizadas para o seu desenvolvimento, já que com o avanço da ciência, podem surgir novos estudos que refutem ou comprovem a hipótese apresentada. Ainda assim, sabe-se que a condução de uma revisão sistemática implicaria maior grau de evidência aos achados deste estudo, no entanto, por se tratar de um trabalho de conclusão de curso, trata-se de uma primeira aproximação com a temática, e a partir dos seus resultados podem originar novas perguntas de pesquisa para futuros trabalhos.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

7 RESULTADOS

As dietas vegetarianas e veganas estão sendo cada vez mais comuns na população adulta e infantil. Diferentes motivações levam a população à escolha deste tipo dieta, sejam razões de carácter religioso, ético-filosóficos, ecológicos, econômicos, fisiológicos ou por uma melhoria nas condições de saúde. O objetivo desta revisão de literatura é de analisar as evidências científicas, recomendações e as possíveis consequências clínicas em crianças que não consomem alimentos de origem animal.

A partir de esta revisão sistematizada da literatura, esperamos contribuir com a comunidade cientifica e os profissionais da saúde, ao realizar um análise das evidências científicas mais recentes sobre a adoção de dietas vegetarianas ou veganas na população infantil a partir dos 6 meses de idade, bem como trazer as recomendações nutricionais atuais para a população geral e as suas possíveis adaptações em crianças vegetarianas ou veganas, além de descrever as implicações clinicas da adoção inadequada ao curto e longo prazo. Também, procurou-se identificar os prováveis benefícios e/ou prejuízos da adoção deste tipo de dieta. A relevância deste trabalho está em que a comunidade cientifica e principalmente os profissionais da saúde, muitas vezes desconhecem como agir ao atender pacientes com dietas restritas. além de que em poucas ocasiões estes temas são abordados na formação acadêmica dos professionais.

As crianças podem ingerir com segurança dietas vegetarianas e atingir crescimento e desenvolvimento normais, desde que a dieta seja bem planejada e balanceada. Dietas mais restritivas (por exemplo, veganas) requerem cuidados especiais para garantir que todas as necessidades nutricionais sejam atendidas. Em geral, uma dieta lacto vegetariana traz maiores benefícios à saúde e menos riscos à saúde do que uma dieta vegana.

Podem existir deficiências de macro e micro nutrientes quando dietas vegetarianas ou veganas são administradas sem um planejamento correto. O aconselhamento nutricional é importante para garantir que a dieta forneça nutrientes adequados, principalmente energia, proteína, ferro, cálcio, vitamina D e vitamina B12.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

REREFÊRENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLENDE, Daniela Rojas; DÍAZ, Francisca Figueras; AGÜERO, Samuel Durán. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. **Revista Chilena de Nutrición**, [S.L.], v. 44, n. 3, p. 218-225, 2017. SciELO Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID). http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300218.

APPLEBY, Paul N.; KEY, Timothy J.. The long-term health of vegetarians and vegans. **Proceedings Of The Nutrition Society**, [S.L.], v. 75, n. 3, p. 287-293, 28 dez. 2015. Cambridge University Press (CUP). http://dx.doi.org/10.1017/s0029665115004334.

AMIT, M; CANADIAN PAEDIATRIC SOCIETY; COMMUNITY PAEDIATRICS COMMITEE. Vegetarian diets in children and adolescents. **Paediatr Child Health**, Ottawa, v. 15, n. 5, p. 303-314, 28 fev. 2018. Disponível em: https://www.cps.ca/documents/position/vegetarian-diets. Acesso em: 12 out. 2020.

BIARGE, Miriam Martínez. Niños vegetarianos, ¿niños sanos? **Curso de Actualización Pediatría**, Madrid, v. 0, n. 3, p. 68-253, 17 fev. 2017.

BISWAS, Soutik. The myth of the Indian vegetarian nation. **BBC News**. Índia, p. 1-2. 3 maio 2018. Disponível em: https://www.bbc.com/news/world-asia-india-43581122. Acesso em: 6 out. 2020.

BURNS, Dennis Alexander Rabelo et al. **Tratado de Pediatria: sociedade brasileira de pediatria**. 4. ed. Barueri, Sp: Manole Ltda, 2017. 2471 p.

CLICERI, Danny; SPINELLI, Sara; DINNELLA, Caterina; PRESCOTT, John; MONTELEONE, Erminio. The influence of psychological traits, beliefs and taste responsiveness on implicit attitudes toward plant- and animal-based dishes among vegetarians, flexitarians and omnivores. **Food Quality And Preference**, [S.L.], v. 68, p. 276-291, set. 2018. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.03.020.

COMITÉ NACIONAL DE NUTRICIÓN (Argentina). Dietas vegetarianas en la infancia - Comité Nacional de Nutrición. **Archivos Argentinos de Pediatría**, [S.L.], v. 118, n. 4, p. 130-141, 1 ago. 2020. Sociedad Argentina de Pediatría. http://dx.doi.org/10.5546/aap.2020.s130.

DEMORY-LUCE, Debby. **Vegetarian diets for children**: vegetarian diets for children. Vegetarian diets for children. 2023. Disponível em: https://www.uptodate.com/contents/vegetarian-diets-for-children?search=dietas%20vegetarianas%20para%20crian%C3%A7as&source=search_result&selectedTitle=1~52&usage_type=default&display_rank=1#. Acesso em: 11 fev. 2023.

FERREIRO, Susana Redecilla; LÓPEZ, Ana Moráis; VILLARES, José Manuel Moreno; TRABAZO, Rosaura Leis; DÍAZ, Juan José; PIPAÓN, Miguel Sáenz de; BLESA, Luis. Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas. **Anales de Pediatría**, [S.L.], v. 92, n. 5, p. 306.1-306.6, mayo 2020. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.anpedi.2019.10.013.

GREENE-FINESTONE, L.s.; CAMPBELL, M.K.; EVERS, S.e.; GUTMANIS, I.A.. Attitudes and health behaviours of young adolescent omnivores and vegetarians: a school-based study. **Appetite**, [S.L.], v. 51, n. 1, p. 104-110, jul. 2008. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2007.12.005.

IBOPE INTELIGÊNCIA (Brasil). PESQUISA DE OPINIÃO PÚBLICA SOBRE VEGETARIANISMO. São Paulo: **Sociedade Vegetariana Brasileira**, 2018. Disponível em: https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf. Acesso em: 7 out. 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: despesas, rendimentos e condições de vida**. 2010. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_209/POFpublicacao.pdf. Acesso em: 22 out. 2020.

JOHNSTON, Patricia K.. Vegetarians among us. **Topics In Clinical Nutrition**, [S.L.], v. 10, n. 2, p. 1-6, abr. 1995. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). http://dx.doi.org/10.1097/00008486-199503000-00002.

MELINA, Vesanto; CRAIG, Winston; LEVIN, Susan. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. **Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics**, [S.L.], v. 116, n. 12, p. 1970-1980, dez. 2016. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025.

MORATOYA, Elsie Estela; CARVALHAES, Gracielle Couto; WANDER, Alcido Elenor; ALMEIDA, Luiz Manoel de Moraes Camargo. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo**. Revista de Política Agrícola**, Goiás, v. 22, n. 1, p. 72-84, mar. 2013.

OCDE/FAO. OCDE-FAO Perspectivas Agrícolas 2019-2028. **Ocde-Fao Perspectivas Agrícolas**, [S.L.], p. 1-348, 23 set. 2019. OECD. http://dx.doi.org/10.1787/7b2e8ba3-es.

PERALTA, Claudia Ascencio. **Fisiología de la nutrición**. México: McGraw-Hill Interamericana, 2017. 157 p.

PILIS, Wiesław; STEC, Krzysztof; ZYCH, Michał; PILIS, Anna. HEALTH BENEFITS AND RISK ASSOCIATED WITH ADOPTING A VEGETARIAN DIET. **Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny**, Częstochowa, Poland, v. 1, n. 65, p. 9-14, jan. 2014.

PINHO, João Pedro; SILVA, Sandra Cristina Gomes; BORGES, Cátia; SANTOS, Cristina Teixeira; SANTOS, Alejandro; GUERRA, António; GRAÇA, Pedro. ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA EM IDADE ESCOLAR. Lisboa, Portugal: **Programa Nacional Para A Promoção da Alimentação Saudável**, 2016.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

TOMOVA, Aleksandra; BUKOVSKY, Igor; REMBERT, Emilie; YONAS, Willy; ALWARITH, Jihad; BARNARD, Neal D.; KAHLEOVA, Hana. The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota. **Frontiers In Nutrition**, [S.L.], v. 6, n. 1, p. 1-12, 17 abr. 2019. Frontiers Media SA. http://dx.doi.org/10.3389/fnut.2019.00047.

SCHUCK, C; RIBEIRO, R. Comendo o planeta: Impactos Ambientais da Criação e Consumo de Animais. Departamento de medicina e nutrição. **Sociedade Vegetariana Brasileira**, Florianópolis - SC, 2015. Disponível em: www.svb.org.br/livros/comendo_o_planeta.pdf. Acesso em: 10 de outubro de 2020.

STAHLER, Charles. How many adults in the US are vegetarian and vegan? How many adults eat vegetarian and vegan meals when eating out? United State of America: **Vegetarian Resource Group**, 2016. Disponível em: http://www.vrg.org/nutshell/Polls/2016_adults_veg.htm. Acesso em: 5 out. 2020.

THE VEGETARIAN RESOURCE GROUP. How many teens are vegetarian? How many kids don't eat meat? Vegetarian Journal. United State Of America, p. 1-5. 1 jan. 2001.

WRONA, Anna. Mintel: Plant-based diets are one of the world's leading trends of 2017. **Portal Spozywczy.** Poland, p. 1-2. 30 abril 2017. Disponível em: https://www.portalspozywczy.pl/owoce-warzywa/wiadomosci/mintel-diety-roslinne-jednym-z-wiodacych-swiatowych-trendow-2017-roku,145072.html. Acesso em: 6 out. 2020.

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07

APÊNDICE A

PROTOCOLO DE ENTREGA DO PROJETO DE PESQUISA

Eu, Patrícia Maria de Oliveira Machado, docente do curso de Medicina da Universidade Federal da Integração Latino Americana (UNILA), declaro para os devidos fins que fui procurado pelo discente NICOLÁS DUBAN MONTECINO ARAVENA, para assumir a orientação de TCC durante o processo de idealização e confecção do projeto de pesquisa de intitulado "A*doção de dieta vegetariana ou vegana na população infantil: uma revisão sobre as evidências científicas, recomendações e possíveis implicações clínicas*".

Declaro ciência acerca das regras definidas pelo Colegiado do curso de Medicina da UNILA acerca de prazos e responsabilidades do orientador de TCC e estar ciente e de acordo com o projeto de pesquisa apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I (MED0060).

Foz do Iguaçu, 31 de outubro de 2020

Assinatura do orientador(a)

Versão Final Homologada
16/06/2023 09:07