Residência RP Pediátrica
Publicação Oficial da Sociedade Brasileira de Pediatria
ISSN-Online: 2236-6814

Data de Submissão: 28/12/2023
Data de Aprovação: 19/03/2024

ARTIGO DE REVISÃO

O impacto do vegetarianismo frente ao crescimento e desenvolvimento das crianças durante o período de 0 a 2 anos de idade

The impact of vegetarianism on the growth and development of children between 0 and 2 years of age

Nathalye Emanuelle Souza de Sá Lemos[1], Lucas Mendes Linard Arrais[2]

Palavras-chave:
Dieta vegetariana,
Pediatria,
Dieta vegana,
Nutrição da criança,
Antropometria.

Resumo

Este trabalho é uma revisão integrativa da literatura que busca investigar seus impactos em crianças desde o nascimento até dois anos de idade completos de uma dieta vegetariana. O vegetarianismo está crescendo a cada dia que passa, e os profissionais de saúde não estão preparados para atender às necessidades e demandas dessa população pediátrica, haja visto a escassez de pesquisas feitas sobre o assunto. Nos últimos 10 anos, o vegetarianismo tem crescido nas sociedades ocidentais, estima-se que o número de veganos cresceu 350% na última década. Porém, os trabalhos científicos e o conhecimento médico quanto à nutrição da população pediátrica com esse hábito alimentar ainda são escassos, e é preciso estudar as peculiaridades dessa dieta para que possamos dar uma melhor assistência aos nossos pacientes. A pesquisa, realizada em novembro de 2023, foi baseada nos resultados encontrados que evidenciaram que a adoção de um padrão alimentar vegetariano consegue suprir as necessidades calóricas e de macronutrientes mesmo nos períodos de grande importância para o crescimento e desenvolvimento na infância, ainda que a dieta vegetariana, no geral, ofereça nutrientes em menor quantidade e biodisponibilidade e recomenda-¬se atenção contínua no planejamento da alimentação para evitar tais déficits nutricionais.

Keywords:
Diet, vegetarian,
Pediatrics,
Diet, vegan,
Child nutrition,
Anthropometry.

Abstract

This work is an integrative review of the literature seeking to investigate the impacts of a vegetarian diet on children from birth to two years of age. Vegetarianism is growing with each passing day, and health professionals are not prepared to meet the needs and demands of this pediatric population, given the lack of research carried out on the subject. In the last 10 years, vegetarianism has grown in Western societies, it is estimated that the number of vegans has grown by 350% in the last decade. However, scientific work and medical knowledge regarding the nutrition of the pediatric population with this eating habit are still scarce, and it is necessary to study the peculiarities of this diet so that we can provide better assistance to our patients. The research was based on the results found, carried out in November 2023, which showed that the adoption of a vegetarian dietary pattern can meet caloric and macronutrient needs even during periods of great importance for growth and development in childhood, even though the diet Vegetarian food, in general, offers nutrients in smaller quantities and bioavailability and continuous attention is recommended when planning your diet to avoid such nutritional deficits.

[1] Universidade de Vassouras, Pediatria - Vassouras - Rio de Janeiro - Brasil.
[2] Universidade de São Paulo (FMUSP-RP), Pediatria - Ribeirão Preto - São Paulo - Brasil.

Endereço para correspondência:
Nathalye Emanuelle Souza de Sá Lemos .
Universidade de Vassouras. Av. Expedicionário Osvaldo de Almeida Ramos, 280, Centro, Vassouras, RJ, CEP: 27700-000. E-mail: artigoscientificosdemedicina@gmail.com

Resid Pediatr. 2025;15(1). DOI: 10.25060/residpediatr-2025.v15n1-1210

Este trabalho está licenciado sob uma Creative Commons Attribution 4.0 International License.

INTRODUÇÃO

O vegetarianismo está crescendo a cada dia que passa, e os profissionais de saúde não estão preparados para atender às necessidades e demandas dessa população pediátrica, haja visto a escassez de pesquisas feitas sobre o assunto. Nos últimos 10 anos, o vegetarianismo tem crescido nas sociedades ocidentais e estima-se que o número de veganos cresceu 350% na última década. Porém, os trabalhos científicos e o conhecimento médico quanto à nutrição da população pediátrica com esse hábito alimentar ainda são escassos, e é preciso estudar as peculiaridades dessa dieta para que possamos dar uma melhor assistência aos nossos pacientes[1].

Neste artigo, os conceitos vegetarianismo, vegetariano, dieta vegetariana e alimentação vegetariana serão utilizados para designar genericamente os indivíduos que não incluem nenhum tipo de carne ou derivados em sua alimentação. Quando houver referência a quem não inclui nenhum alimento de origem animal (como laticínios e ovos), será utilizado o termo vegetarianismo estrito. A adesão ao movimento vem crescendo, e as razões que levam os indivíduos a se tornarem adeptos são diversas. Para tal, este artigo objetivou realizar uma revisão bibliográfica, com enfoque no impacto do vegetarianismo no crescimento e desenvolvimento das crianças durante a infância, período do nascimento até completar 2 anos de idade.

MATERIAL E MÉTODOS

Uma ampla pesquisa foi realizada na literatura médica, extraindo informações da literatura nacional e internacional, entre os anos de 2000 e 2023. As bases de dados utilizadas para essa revisão sistemática foram: Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em ciências da saúde (LILACS), PubMed e Google Acadêmico. Foram utilizados como descritores: "vegetarianismo infância". A coleta de dados iniciou-se mediante a pré-seleção dos artigos, conforme os descritores. Após isso, foram selecionados os artigos que tratavam do tema de interesse. Excluímos os que tratavam do período da gestação, adolescência e adultos ou os que não enfatizavam os impactos em relação ao vegetarianismo na infância.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a busca nas bases de dados sobre o tema, foram utilizados 22 artigos para comporem esta revisão de literatura.

O vegetarianismo é uma escolha alimentar. Indivíduos que consomem qualquer tipo de carne não são considerados vegetarianos[2].

Um estudo realizado pelo *Economic and Social Research Institute* (ESRI) na Irlanda e publicado em 2010 estima que 22% da população mundial seja vegetariana. Porém, os autores afirmam que, destes, 95% são considerados vegetarianos por necessidade, devido ao baixo poder aquisitivo, e apenas 5% são vegetarianos por escolha. O estudo relata que a fração de vegetarianos cai rapidamente quando a renda média atinge U$15.000 por pessoa por ano. Este estudo foi realizado a partir de inquéritos sobre o orçamento familiar, as despesas e os padrões de vida em 29 países. Na amostra, a prevalência de vegetarianos foi de 18%[3,4].

Segundo o "Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos" da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), "[...] é considerado vegetariano aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carnes, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos". A partir dessa definição, destacam-se as seguintes classificações, de acordo com o consumo de subprodutos de origem animal (Quadro 1).

- O ovolactovegetariano é o vegetariano que consome ovos, leite e laticínios, excluindo apenas o consumo de carnes de qualquer espécie de sua alimentação.
- O lactovegetariano é o indivíduo que não utiliza ovos e carnes em sua alimentação, mas faz uso de leite e derivados.
- O ovovegetariano é o vegetariano que não utiliza laticínios e carnes, mas consome ovos e produtos com seus derivados.
- O vegetariano estrito é aquele que não utiliza alimentos de origem animal na sua alimentação, nem mesmo mel[2,4,5].

Os motivos relatados pelos vegetarianos e veganos para escolha dessa dieta são diversos, entre eles questões éticas, morais, religiosas, saúde, bem-estar animal, preocupação com

Quadro 1. Variações do vegetarianismo e suas características.

VARIAÇÕES DO VEGETARIANISMO	ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL PERMITIDOS	ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL EVITADOS
Ovolactovegetariano	Ovos, leite e derivados	Carnes
Lactovegetariano	Leite e derivados	Carnes e ovos
Ovovegetariano	Ovos	Carnes, leite e derivados
Vegetariano estrito/vegano	Nenhum	Carnes, ovos, leite e derivados

Fonte: Adaptado de Sociedade Vegetariana Brasileira (2021).

o meio ambiente, razões econômicas, fome mundial, entre outros. No Brasil, segundo os dados do IBOPE publicados em abril de 2018, 14% da população se declara vegetariana; isso representa quase 30 milhões de pessoas. O levantamento foi realizado com 2.002 indivíduos maiores de 16 anos em 142 municípios brasileiros. Nas regiões metropolitanas de São Paulo, Curitiba, Recife e Rio de Janeiro, a prevalência de adeptos ao vegetarianismo sobe para 16%. A pesquisa de 2018 representa um crescimento de 75% em relação à de 2012, onde se indicou que o percentual da população brasileira nas regiões metropolitanas que se declarava vegetariano era de 8%[1,6].

A alimentação pediátrica nos primeiros anos de vida da criança, a começar pelo nascimento, apresenta repercussões que se estendem por toda a vida. O período da infância é vulnerável a alterações do estado de nutrição com efeitos negativos em curto e longo prazo para a saúde. A prevenção dessas alterações através de um planejamento alimentar que garanta as necessidades de macro e micronutrientes adequados a cada fase, é a melhor escolha para assegurar um bom estado nutricional e de saúde ao longo da vida. Por isso, quando adotada uma dieta que faz algum tipo de restrição, a melhor escolha é sempre a atenção[1,2].

Do nascimento aos primeiros 6 meses de idade

O leite materno é considerado um alimento completo e a melhor fonte de nutrição infantil, pois fornece todos os nutrientes necessários nos primeiros meses de vida. Da mesma forma, a sua composição é única para atender às recomendações, promovendo o crescimento e o desenvolvimento normal da criança desde que a mãe tenha um estado nutricional adequado e uma dieta variada. A OMS e o Ministério da Saúde (MS) recomendam aleitamento materno exclusivo (AME) por seis meses e aleitamento materno complementar (AMC) até os dois anos ou mais, afirmando: Amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe[5,7,8.]

O aleitamento deve ser sempre encorajado, uma vez que não há diferenças significativas na composição do leite produzido por mães vegetarianas ou não vegetarianas. O conteúdo calórico e proteico é similar entre os leites, havendo pequena modificação por aspectos individuais citados anteriormente. Os principais nutrientes que podem sofrer influência da alimentação materna, seja a mãe vegetariana ou não, são as vitaminas A, D, E, K, C e o complexo B[4,9].

Os níveis de vitamina D estão relacionados à ingestão materna e à exposição solar, mas, como não se tem consenso sobre os riscos/benefícios causados pela exposição ao sol, tanto a Sociedade Brasileira de Pediatria quanto a Academia Americana de Pediatria recomendam sua suplementação desde o nascimento para todas as crianças, vegetarianas ou não, conforme discutido anteriormente. Atualmente, os únicos suplementos comercializados de vitamina D para lactentes são na forma de colecalciferol (vitamina D3), sendo esta derivada de lanolina de lã de ovelha, não sendo um produto vegetariano estrito, embora seja aceitável para vegetarianos. Caso a vitamina D3 em gotas seja recusada pela família, estudos sugerem que a suplementação seja realizada na mãe, com ergocalciferol de alta dose (vitamina D) derivado de fontes fúngicas: cerca de 2.000 UI por dia ou 60.000 UI por mês durante 3 meses. O cálcio, o ferro e o zinco não sofrem variações da alimentação materna e são estáveis e suficientes no leite humano. Apenas para o ferro é recomendada suplementação a partir do 3º mês de vida, devido à alta prevalência de deficiência desse nutriente. Já para bebês prematuros, recomenda-se suplementação de vitaminas A, C e D a partir dos 10 dias de vida; de ferro desde o 30º dia de vida; e de zinco a partir de 36 semanas de idade corrigida. Na impossibilidade de aleitamento materno exclusivo, ou havendo contraindicações de aleitamento, são utilizadas fórmulas infantis comerciais[9-12].

Nesse contexto, as recomendações para lactentes que não podem ser amamentados e cujos pais desejam oferecer uma fórmula não láctea são as fórmulas à base de proteína hidrolisada de arroz ou de proteína isolada de soja para maiores de 6 meses, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria e o guia da Sociedade Vegetariana Brasileira, intitulado Alimentação para bebês e crianças vegetarianas: até 2 anos de idade. O Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos do MS não traz recomendações para pais vegetarianos que estão impossibilitados de alimentar o filho via leite materno, sendo a recomendação geral o uso das fórmulas infantis existentes no mercado[10,11,13].

O crescimento é um processo dinâmico e contínuo que ocorre desde a concepção até o final da vida, caracterizado pelo aumento do tamanho corporal e pela substituição e regeneração de tecidos e órgãos. É considerado um dos melhores indicadores de saúde da criança, em razão de sua associação a fatores intrínsecos (genéticos) e extrínsecos (ambientais), tais como alimentação, ocorrência de doenças, cuidados gerais e de higiene. Dessa forma, o acompanhamento do ganho de peso permite a identificação de crianças com maior risco de mortalidade por meio da sinalização precoce de desnutrição, evitando que desvios do crescimento possam comprometer sua saúde atual e qualidade de vida no futuro. O conceito de desenvolvimento é amplo e se refere a uma alteração complexa, contínua, dinâmica e progressiva, que inclui, além do crescimento, maturação, aprendizagem e aspectos psíquicos e sociais. As características do indivíduo, como seus modos de agir, pensar, sentir e valores, dependem da sua interação com o meio social em que vive[14-16].

O acompanhamento do desenvolvimento da criança na atenção básica tem o objetivo de promover, proteger e detectar precocemente alterações passíveis de modificações que possam repercutir em sua vida futura. Isso ocorre principalmente por meio de ações educativas e de acompanhamento integral da saúde da criança. A criança deve atravessar cada estágio segundo uma sequência regular, ou seja, os estágios de desenvolvimento cognitivo são sequenciais e têm por base a maturação do sistema nervoso central. Porém, é necessário que existam estímulos ambientais que reproduzam respostas na criança e a capacite a adquirir e aprimorar habilidades funcionais. Esses estímulos são essenciais e necessários para que o desenvolvimento de todas as potencialidades seja adequado[16,17].

Dos 6 meses a 2 anos de idade

Toda criança inicia sua vida como vegetariana, uma vez que, nos seis primeiros meses de vida, a sua alimentação é à base do leite materno ou fórmulas adaptadas quando a amamentação exclusiva não é possível. Após esse período, ocorre a introdução de alimentos complementares, que deverão suprir as necessidades energéticas e nutricionais, além de construir uma transição adequada do aleitamento exclusivo para a alimentação da família. Dessa forma, a introdução da carne se dá no segundo semestre de vida. A adequação da dieta vegetariana para crianças tem sido ponto de discussão, apesar de esta apresentar vantagens para a saúde dos adultos. Quando devidamente planejados, esses estilos alimentares são adequados para todos os estágios da vida[17].

Pesquisa indica que a alimentação à base de vegetais diminui o risco de doenças psíquicas (como depressão), hipertensão e diabetes. Ao se tornar vegetariano e ao levar o filho também a acompanhar essa prática alimentar é de extrema importância procurar orientação de um profissional nutricionista para que não haja deficiências nutricionais. A escolha por alimentos saudáveis e o uso de alguns suplementos podem ser indicados, e isso dependerá das necessidades de cada criança. Durante a infância, os hábitos alimentares estão em desenvolvimento e são fortemente influenciados pelas escolhas alimentares, sobretudo, da família, havendo a necessidade de que os responsáveis forneçam uma dieta saudável à criança, visto que o consumo de uma alimentação inadequada desde essa fase favorece o surgimento de doenças crônico-degenerativas quando alcançada a fase adulta[2,18].

A suplementação de uma criança vegetariana é semelhante à de uma criança não vegetariana, com exceção somente da vitamina B12. O sucesso da alimentação infantil está na diversificação alimentar, pois desde que bem planejada, uma dieta vegetariana pode ser adequada para a criança desde o seu nascimento. Atenção especial deve ser dada para história familiar de alergia alimentar, para que se possam introduzir os alimentos com potencial alergênico no tempo correto[19,20].

A Academia Americana de Nutrição e Dietética, considera benéfica a introdução de uma dieta vegetariana na alimentação infantil, em contraponto, a Academia Americana de Pediatria não recomenda esse tipo de dieta na infância. A principal preocupação é sobre possíveis deficiências nutricionais que crianças com essa dieta possam ter como, por exemplo, baixa energia, pois com a alimentação vegetariana há uma ingestão calórica mais baixa; diminuição de absorção de nutrientes, pois, normalmente, há um excesso na ingestão de fibras, o que dificulta essa absorção; deficiência de cianocobalamina, vitamina B12, que pode afetar diretamente o sistema nervoso. Porém, existem recomendações para possíveis déficits que uma dieta vegetariana possa causar, esses podem ser revertidos com uma dieta balanceada e suplementação de sais e vitaminas[19-22].

Na avaliação dos aspectos nutricionais, viu-se que a dieta vegetariana equilibrada e balanceada é capaz de prover um crescimento e desenvolvimento adequados, porém alguns elementos merecem atenção especial, como a vitamina B12, os ácidos graxos da família ômega 3 e a dosagem de ferritina; outros nutrientes como cálcio e vitamina D merecem atenção, mas as ingestões e indicações de reposição pouco diferem da população geral. Quanto à antropometria, vegetarianos apresentam crescimento adequado, apesar da tendência à menor peso e estatura, todos dentro dos valores de referência. Não menos importante, avaliamos as particularidades referentes aos lactentes vegetarianos, em relação à amamentação, uso de fórmulas e introdução alimentar. É papel do profissional de saúde se preparar e estar capacitado para orientar e apoiar as famílias que optem por fazer essa escolha alimentar e, por isso, é tão importante que cresçam as pesquisas e invista-se em aulas sobre este tema nas universidades e programas de residência médica[1,22,23].

Um importante aspecto a ser acompanhado é o IMC, que, apesar de se manter dentro dos parâmetros de normalidade, pode apresentar valores menores que aqueles em crianças onívoras. Em contrapartida, também há relatos de ingestão calórica abaixo do preconizado, em casos de pouca diversificação e má execução da dieta. Esse fato reitera a iminente necessidade de planejamento e monitoramento da alimentação de crianças veganas/vegetarianas, a fim de evitar carências nutricionais e atraso do crescimento. Em virtude desses contrapontos, os dados antropométricos devem ser controlados periodicamente, para intervenção precoce em caso de desvios de normalidade[23].

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adoção de um padrão alimentar vegetariano consegue suprir as necessidades recomendadas de calorias e de macronutrientes de forma satisfatória e com qualidade, mesmo nos períodos da infância. Suplementação da vitamina B12 é essencial para os vegetarianos estritos e deve ser avaliada

constantemente em todos os seus praticantes. Quanto ao crescimento, vegetarianos apresentam crescimento adequado, apesar da tendência à menor peso e estatura, todos dentro dos valores de referência. Não menos importante, avaliamos as particularidades referentes aos lactentes vegetarianos, em relação à amamentação, uso de fórmulas e introdução alimentar. É papel do profissional de saúde se preparar e estar capacitado para orientar e apoiar as famílias que optem por fazer essa escolha alimentar e, por isso, é tão importante que cresçam as pesquisas e invista-se em aulas sobre este tema nas universidades e programas de residência médica. Quanto ao desenvolvimento da criança, devemos prover por meio de ações educativas e de acompanhamento integral da saúde da criança. Porém, é necessário que existam estímulos ambientais que reproduzam respostas na criança e a capacite a adquirir e aprimorar habilidades funcionais. Esses estímulos são essenciais e necessários para que o desenvolvimento de todas as potencialidades seja adequado. Dessa forma, a elaboração de um plano alimentar e acompanhamento nutricional especializado, além de amplo estímulo por parte do profissional de saúde que acompanha a criança assim como os responsáveis, são fundamentais para evitar deficiências nutricionais e interferências negativas no metabolismo dos nutrientes, além de incentivar o consumo de alimentos fortificados e de elementos que contribuam na absorção de outros nutrientes, como a vitamina C que auxilia na absorção do ferro de origem vegetal, fazendo com que a criança que viva em uma família com conceitos vegetarianos não apresente prejuízos quanto ao desenvolvimento e crescimento.

REFERÊNCIAS

1. Ramos LR, Fernandes MIM. Aspectos nutricionais e crescimento de crianças vegetarianas e veganas. Resid Pediatr. 2022;12(1):1-11. DOI: https://doi.org/10.25060/residpediatr-2022.v12n1-262.
2. Campos AE. Lado positivo e negativo da dieta vegetariana em crianças [dissertação]. Goiás: Pontifícia Universidade Católica de Goiás; 2023 [citado 22 Jan 2024]. Disponível em: https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/6151.
3. Leahy E, Lyons S, Tol RS. EconStor: An estimate of the number of vegetarians in the world. ESRI Working Paper, Dublin [Internet]. 2010; [cited 22 Jan 2024]. Available from: http://hdl.handle.net/10419/50160.
4. Doneda D, Stahler KI, Ferreira RV. Vegetarianismo na gestação, lactação, infância e adolescência. Porto Alegre: UFRGS; 2021; [citado 22 Jan 2024]; 162 p. Disponível em: http://hdl.handle.net/10183/219095.
5. Slywitch E [elaborador]. Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos [Internet]. 2018; [citado 2 Jan 2024]. Disponível em: https://old.svb.org.br/livros/SVB-GuiaAlimentar-2018.pdf.
6. Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil [Internet]. 2022; [acesso em 2 Jan 2024]. Disponível em: https://svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil.
7. Horta B, Victora C. Long-term effects of breastfeeding: a systematic review. WHO Libr Cat In Publ Data [Internet]. 2013; [cited 2 Jan 2024]. Available from: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/79198978 92?sequence=1.
8. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Aleitamento Materno e Alimentação Complementar [Internet]. Brasília: 2015; [acesso em 2024 Jan 2]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf
9. Ceregatti A, Mello B, Dias BM, Utikava N, Shioti B [organizadores]. Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Alimentação para crianças e adolescentes: guia alimentar para a família [Internet]. 2020; [citado 2 Jan 2024]. Disponível em: https://old.svb.org.br/images/livros/SVB-guia-infantil_2020.pdf.
10. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Departamento Científico de Endocrinologia. Hipovitaminose D em pediatria: recomendações para o diagnóstico, tratamento e prevenção. São Paulo: SBP; 2016. [Acesso em 2 Jan 2024]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/12/Endcrino-Hipovitaminose-D.pdf.
11. Mangels R, Driggers J. The Youngest Vegetarians. ICAN. 2011 Nov 28;4(1):8-20.
12. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2019. [Acesso em 2024 Jan 2]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_criancas_brasileiras_menores_2_anos.pdf.
13. Vieira A, Navolar S. Guia traz informações para alimentação vegetariana de bebês e crianças. Sociedade Vegetariana Brasileira. Alimentação para Bebês e Crianças Vegetarianas até 2 anos de idade: guia alimentar para a família. 2019; [citado 2 Jan 2024]. Disponível em: https://portalveg.com.br/saude/guia-traz-informacoes-para-alimentacao-vegetariana-de-bebes-e-criancas/.
14. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil. Brasília: Ministério da Saúde; 2002.
15. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.
16. Vitolo MR. Nutrição da Gestação ao Envelhecimento. 2. ed. Rio de Janeiro: Rubio; 2015.
17. Ali ABG, Andrade BCP, Oliveira MMSD, Kashiwbara TGB. Introdução alimentar em crianças vegetarianas - Revisão de Literatura. Uningá Review [Internet]. 2014; [citado em Ano Mês Dia]; 20(3). Disponível em: https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1596.
18. Câmara PPM. Quais os impactos da dieta vegetariana na infância e adolescência? [dissertação]. Belém: Faculdade de Nutrição, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Pará; 2021 [citado 2 Jan 2024]. 56 p. Disponível em: https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/handle/prefix/5526.
19. Oliveira NA, Papaléo GD, Albuquerque MP, Lima LC, Silva MW. Impactos de uma dieta vegetariana na infância: revisão de literatura. Braz J Case Rep. 2022;2(Suppl 5):13. DOI: https://doi.org/10.52600/2763-583x.bjcr.2022.2.suppl.5.13.
20. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), Departamento de Nutrologia. Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente, alimentação na escola. São Paulo: SBP; 2012. [Acesso em 2 Jan 2024]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/img/manuais/manual_alim_dc_nutrologia.pdf.
21. Coelho IE, Barros AK, Coelho ME, Salgarello NA, Machado H, Salgarello LS. Impactos da dieta vegetariana em crianças e adolescentes. Rev Eletronica Acervo Saude. 2023;23(4):12197. DOI: https://doi.org/10.25248/reas.e12197.2023.
22. Faria A, Moutinho J, Ferreira AF, Almeida AM, Matos C, Capela L. A alimentação vegetariana na infância é adequada para o crescimento das crianças e adolescentes? Acta Port Nutr. 2022;31:56-60. DOI: https://doi.org/10.21011/apn.2022.3109
23. Cabral AA, Ventura TB, Bonazzio AB, Torres VM, Mourão BA, Santana D, et al. Implicações nutricionais da alimentação vegetariana e vegana no desenvolvimento infantil: uma revisão narrativa. Resid Pediatr. 2022;12(1):1-7 DOI: https://doi.org/10.25060/residpediatr-2022.v12n1-332.