

NUTRIÇÃO E VEGETARIANISMO NA INFÂNCIA

Raila Goncalves de FREITAS*

Franciele Marques SILVA**

Kimberli de Sousa SANTOS***

Elisandra de Mello DÉO****

RESUMO

INTRODUÇÃO: De acordo com o senso comum, o vegetarianismo é um termo empregado para se referir a uma dieta isenta de carnes, que exclui completamente os produtos de origem animal, sendo baseado no consumo de cereais, frutas, verduras, leguminosas e oleaginosas. Esse tipo de dieta vem crescendo a cada dia e ganhando mais adeptos. Na infância, geralmente esse hábito é desenvolvido por influência dos familiares que já praticam essa dieta restritiva. **OBJETIVO:** Analisar a deita vegetariana na infância, no que se refere a nutrientes e necessidades nutricionais, além de verificar seus benefícios. **METODOLOGIA:** Trabalho realizado através de análise de textos preexistentes, disponíveis em sites e livros, que tratam de estudo da temática, por meio de revisão de literatura. **RESULTADO:** O cobrimento das necessidades nutricionais de uma criança que coloca em prática uma dieta restritiva não traz qualquer problema, desde que seja uma alimentação extremamente equilibrada, porém quando alimentadas inadequadamente, podem apresentar grande risco de deficiência nutricional. Portanto, os pais devem estar cientes da importância de identificar boas fontes de ferro, cálcio, ômega 3, zinco, vitamina D e vitamina B12 e diante da impossibilidade de alcançar as necessidades nutricionais relativas a essa fase, a suplementação medicamentosa se faz necessária, como no caso da vitamina B12, que não pode ser encontrada em alimentos que não sejam de origem animal, sendo essa importante para a formação dos glóbulos vermelhos, do sistema neurológico e do desenvolvimento cognitivo infantil. Cabe ressaltar, quando bem aplicada, essa dieta vegetariana pode trazer inúmeros benefícios à saúde da criança. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a dieta vegetariana pode ser adequada nutricionalmente para indivíduos de todas as faixas etárias, inclusive na infância, e constitui uma alternativa saudável que beneficia a saúde em diversos aspectos, porém essa deve ser cuidadosamente planejada por profissionais habilitados, a fim de prevenir déficit e excessos nutricionais.

Palavras-chave: Vegetarianismo. Infância. Nutrientes.

* railajales@hotmail.com

** fran_marques1@hotmail.com

*** kimberli.sousa1710@gmail.com

**** sd.deo@uol.com.br