Kênya da Cruz Dias

OS IMPACTOS DA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora da Universidade Presidente Antônio Carlos, como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição

Juiz de Fora

2022

Kênya da Cruz Dias

OS IMPACTOS DA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora da Universidade Presidente Antônio Carlos, como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição. Orientadora: Ariane de Oliveira Gomes

Juiz de Fora

2022

Kênya da Cruz Dias

OS IMPACTOS DA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr._____

Prof. Ms._____

Prof. Dr._____

OS IMPACTOS DA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA SEM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

THE IMPACTS OF VEGETARIAN FOOD WITHOUT NUTRITIONAL MONITORING

KÊNYA DA CRUZ DIAS [1], ARIANE DE OLIVEIRA GOMES [2]

RESUMO

Introdução: A dieta vegetariana é considerada o consumo predominante de alimentos de origem vegetal e a classificação é de acordo com o consumo de subprodutos de origem animal. Essa dieta está aumentando cada vez mais na sociedade, por seus inúmeros benefícios para a saúde, porém, quando é realizada sem um acompanhamento nutricional e é muito restrita, pode resultar em algumas deficiências nutricionais. **Objetivo:** Esclarecer as consequências da alimentação vegetariana sem acompanhamento nutricional. **Métodos:** Esta pesquisa referiu-se a um estudo de revisão bibliográfica de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio do banco de dados, SciELO, Google Acadêmico e PubMed. **Revisão de Literatura:** Em vegetarianos o consumo de alimentos de origem vegetal nos quais são ricos em substâncias bioativas, como fibras, componentes antioxidantes, anti-inflamatórios, são maiores em comparação a população em geral. Sendo corretamente equilibrada por um profissional nutricionista pode resultar em vários benefícios à saúde, como exemplo a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Mas, se não devidamente adequada, sendo muito restritiva pode apresentar deficiência de vitamina B12, proteína e minerais como: cálcio, ferro, zinco, sendo também necessário ajuste no consumo do ácido graxo ômega 3. **Considerações Finais:** Há evidências que o consumo inadequado da dieta vegetariana pode ocasionar a deficiência de vitamina e minerais. Todavia, se bem orientado por um profissional nutricionista previne doenças crônicas, promove longevidade, e pode suprir as necessidades do organismo. Logo, deve-se haver um acompanhamento adequado para que obtenha o máximo de benefícios e o mínimo de riscos ao indivíduo.

Descritores: Dietas vegetarianas. Vegetarianismo. Riscos e benefícios da dieta vegetariana. Dietas restritivas.

---

[1] Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC – Juiz de Fora –MG

[2] Nutricionista, Professora do Curso de Nutrição da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, mestre

ABSTRACT

Introduction: The vegetarian diet is considered the predominant consumption of foods of plant origin and the classification is according to the consumption of by-products of animal origin. This diet is increasing more and more in society, due to its numerous health benefits, however, when it is carried out without nutritional monitoring and is very restricted, it can result in some nutritional deficiencies. **Objective:** Clarify the consequences of vegetarian eating without nutritional monitoring. **Methods:** This research referred to a bibliographic review study of works electronically searched through the database, SciELO, Google Scholar and PubMed. **Literature review:** In vegetarians, the consumption of foods of plant origin in which they are rich in bioactive substances, such as fiber, antioxidant and anti-inflammatory components, are higher compared to the general population. Being correctly balanced by a professional nutritionist can result in several health benefits, such as the prevention of chronic non-communicable diseases. But, if not properly adequate, being very restrictive, it can present a deficiency of vitamin B12, protein and minerals such as: calcium, iron, zinc and it is also necessary to adjust the consumption of omega 3 fatty acid. **Final considerations:** There is evidence that inadequate consumption of a vegetarian diet can lead to vitamin and mineral deficiencies. However, if well guided by a professional nutritionist, it prevents chronic diseases, promotes longevity, and can meet the needs of the body. Therefore, there must be an adequate follow-up to obtain the maximum benefits and minimum risks to the individual.

Keywords: Vegetarian diets. Vegetarianism. Diet risks and benefits vegetarian. Restrictive diets.

INTRODUÇÃO

O vegetarianismo é considerado o consumo predominante de alimentos de origem vegetal. A classificação é de acordo com o consumo de subprodutos de origem animal, sendo vegetarianos estritos, veganos, lactovegetarianos, ovolactovegetarianos e os ovovegetarianos.[1]

Uma pesquisa realizada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) mostrou que no Brasil, de acordo com o Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), cerca de 14% da população brasileira se declara vegetariana, o que representa cerca de 30 milhões de pessoas. O IBOPE mostrou também que dentre os grupos de vegetarianos, 67% sejam ovolactovegetarianos, 22% sejam vegetarianos estritos, 10% lactovegetarianos, e apenas 1% definem-se ovovegetarianos.[2]

Os veganos defendem a causa animal, preocupam com a exploração do mesmo e com a sustentabilidade. Dessa forma, podem ser considerados

vegetarianos estritos, pois não consomem nenhum alimento de origem animal e também não utilizam nenhum componente que tenha origem animal, como vestimentas de couro, lã, seda e nenhum produto testado em animais. No Brasil, apenas 3% dos vegetarianos estritos definem-se como veganos.[3]

É notório que a escolha da dieta vegetariana está aumentando na sociedade, além de trazer inúmeros benefícios para a saúde como, por exemplo, a redução do risco de diversas doenças crônicas e podendo até aumentar a expectativa de vida. Porém, ainda são muito debatidos na sociedade os seus riscos e benefícios. Preocupações com a saúde, meio ambiente, ética, economia, religião, proteção dos animais e a fome mundial são os pilares para a aderência desse estilo de vida.[3,4]

Entretanto, a dieta vegetariana quando não é realizada com um acompanhamento nutricional, pode haver diminuição da proteína, riscos de carências de nutrientes visto que a maioria destes são encontrados em alimentos de origem animal, como ômega 3, vitaminas D, riboflavina (B2), cobalamina (B12) que age juntamente com o ácido fólico para formar as células vermelhas do sangue na medula óssea. Em virtude dos fatores antinutricionais encontrados nessa dieta como o fitato e o oxalato, que são inibidores de ferro não-heme, cálcio e zinco também acarreta deficiência desses minerais. [5,6]

Dessa forma, quando a dieta é muito restritiva consequentemente causa déficit nutricional, resultando em problemas neurológicos, na visão, anemia, fraturas, fraqueza e doenças crônicas não transmissíveis, devido à deficiência dessas vitaminas e minerais, sendo necessário o acompanhamento dos níveis séricos desses compostos. [7]

Os benefícios das dietas vegetarianas podem estar ligados a uma menor ingestão de nutrientes de risco, como gordura saturada, sódio, colesterol e proteína animal, bem como uma maior ingestão de nutrientes e compostos bioativos, como fibras, vitaminas, minerais e gordura insaturada. Entretanto, os vegetarianos costumam ter um estilo de vida mais saudável, praticar atividade física regular e ter IMC adequado, o que contribui para uma menor incidência de doenças não transmissíveis.[8]

O formato pirâmide dos guias alimentares reflete melhor os conceitos de moderação, variedade e proporcionalidade entre os grupos de alimentos. Dessa

forma, podem ser considerados valiosos instrumentos de educação nutricional para populações específicas. [5]

O objetivo deste trabalho foi esclarecer as consequências de uma alimentação vegetariana sem acompanhamento nutricional.

MÉTODOS

Esta pesquisa foi um estudo de revisão bibliográfica e análise crítica de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio do banco de dados como SciELO, Google Acadêmico e PubMed. Foram incluídos apenas trabalhos da literatura em língua portuguesa e inglesa, publicados no período de 2013 a 2021. Foram utilizados os seguintes descritores na busca bibliográfica: “dietas vegetarianas”, “vegetarianismo”, “riscos e benefícios da dieta vegetariana” e “dietas restritivas”.

REVISÃO DE LITERATURA

Do ponto de vista nutricional, ser vegetariano significa não consumir nenhum tipo de carne, entretanto, dependendo da inclusão de derivados de animais à dieta, o vegetarianismo pode ser classificado com denominações específicas como mostra o quadro 1. [9]

Quadro 1: Classificações de vegetarianos de acordo com o consumo de subprodutos de origem animal.

Lactovegetarianos	Consomem leite e laticínios
Ovolactovegetarianos	Consomem ovos, leite e laticínios em sua alimentação.
Ovovegetarianos	Incluem apenas ovos em sua alimentação, não consomem carnes e nem utilizam laticínios e seus derivados
Vegetarianos estritos/veganos	Não consomem nenhum alimento de origem animal e excluem qualquer produto de origem animal para consumo, incluindo seu vestuário, produtos testados em animais, entre outros

Fonte: Barros et al.[9]

O vegetarianismo vem se tornando uma estratégia cada vez mais recomendada para melhoria da qualidade de vida, de forma equilibrada e adequada, essa dieta pode atender as necessidades nutricionais básicas. Porém, os alimentos de origem vegetal possuem teores diferentes de nutrientes do que os alimentos de origem animal, dessa forma a má escolha de micronutrientes e macronutrientes de qualidade, associado a falta de conhecimento da maioria dos indivíduos que escolhem esse estilo de vida pode resultar em problemas a saúde, mas quando são bem escolhidos a sua utilização pode trazer vários benefícios.[10, 11]

Deficiências de minerais no vegetarianismo

É sabido que os alimentos de origem vegetal promovem mais qualidade de vida e, consequentemente, mais longevidade. De forma geral, os indivíduos que são vegetarianos ingerem mais nutrientes do que os não vegetarianos, por eles possuírem um cardápio diversificado, rico em verduras e legumes. Por isso, o cardápio de quem escolhe esse tipo de alimentação deve conter alimentos ricos em zinco, ferro, cálcio, vitamina B12 e gorduras do tipo ômega-3. No cardápio do vegetariano estrito, é necessário priorizar alimentos ricos em cálcio.[11]

A alimentação vegetariana possui algumas restrições, os indivíduos que seguem esse estilo de vida ingerem menos cálcio do que aqueles que consomem alimentos de origem animal. Dessa forma, torna-se necessário selecionar alimentos vegetais com alta biodisponibilidade de cálcio e ingerir alimentos fortificados com esse mineral para a manutenção da saúde óssea.[12] A ingestão de cálcio por lactovegetarianos é semelhante, ou pode ser até maior do que a de não vegetarianos. O consumo inadequado de cálcio pode contribuir para a perda óssea acelerada, resultando em osteopenia ou osteoporose.[13]

O ferro é o mineral responsável pelo o nosso sistema imunológico combatendo o microrganismo invasor, através da construção das hemácias e pelas diversas reações químicas do corpo. O ferro não heme presente na dieta

vegetariana, possui um único fator de inibição de absorção que é o cálcio, assim o consumo de leite e derivados, ricos em cálcio e pobres em ferro, pode prejudicar o estado nutricional do ferro. Com a retirada da carne nas refeições de vegetarianos, a ingestão desse mineral acaba sendo reduzida, dessa forma, é essencial uma dieta balanceada para que esses indivíduos consigam atingir a necessidade diária. É essencial a presença da vitamina C nessa alimentação, pois ela é um dos estimuladores mais potentes de absorção do ferro.[14,15]

Considera-se que alguns dos vegetarianos conseguem manter os níveis de ferro adequados devido a adaptação fisiológica e modificação da dieta, porém a maioria dos indivíduos necessitam de suplementação.[16]

O zinco atua no sistema imunológico, no crescimento de fetos e de crianças e é encontrado principalmente em carnes vermelhas magras, em feijões e cereais integrais. Em vegetarianos, o zinco pode apresentar risco de deficiência devido à baixa biodisponibilidade por conta dos fatores inibitórios como o ácido fítico que reduz sua absorção. Por isso, é de suma importância que esses indivíduos procurem reduzir os fatores antinutricionais em técnicas de remolho no preparo, evitando assim a baixa disponibilidade desse nutriente.[16]

Dessa forma, é essencial consumir alimentos que favoreçam a sua absorção, como proteínas. Esse mineral é encontrado principalmente em alimentos de origem animal, por isso vegetarianos possuem consumo e níveis séricos de zinco mais reduzidos. Este participa em cerca de 300 reações enzimáticas e sua deficiência pode contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns estudos também sugerem que a deficiência de zinco possa colaborar para hipertensão arterial.[12,17]

Deficiências nutricionais na dieta vegetariana

A vitamina B12 atua no desenvolvimento das hemácias, células vermelhas do sangue, na manutenção dos nervos e na função cerebral. Sua deficiência pode ser de forma assintomática, pode ser manifestada através de sinais e sintomas leves, como a fadiga e a fraqueza ou pode estar relacionada a doenças graves, com manifestações neurológicas, hematológicas e clínicas, onde podem ser caracterizadas por anemia megaloblástica, danos ao sistema

nervoso central e até estar associada a Doença de Alzheimer, esclerose múltipla, mielopatia, atrofia cerebral, doença vascular oclusiva, entre outras. A anemia megaloblástica representa a principal anemia macrocítica que resulta da deficiência de vitamina B12 e/ou ácido fólico. [18,19]

De acordo com um estudo realizado pelo EPIC-Oxfor, a deficiência de vitamina B12 ocorre em 52% dos veganos, 7% dos vegetarianos e em 1% dos onívoros.[20]

A vitamina B12 tem como fonte alimentos de origem animal, principalmente a carne e por isso, ela é o micronutriente que pode estar de forma mais reduzida nas dietas vegetarianas sendo necessária sua suplementação.[21]

De acordo com a bula utilizada do Kit Monobind Accubind a taxa de vitamina B12 para adultos é considerado entre 200-835 pg/mL, sendo 600 pg/mL o valor ótimo. Já para a faixa etária a partir de 60 anos, os valores variam 110-800pg/mL. Estudos mostram que valores séricos da vitamina B12 menores que 200pg/mL são considerados baixos.[22]

Do ponto de vista nutricional uma dieta baseada em vegetais pode trazer preocupações por não conter proteína de qualidade adequada, por isso, a primeira questão a ser debatida é a substituição da fonte de proteína. Como de fato, a proteína vegetal não possui alto valor biológico como a proteína animal, referente a isso, há uma necessidade em combinar diversos outros aminoácidos, à fim de suprir as necessidades nutricionais diárias do organismo.[23]

A proteína tem um papel muito importante na função imune e no crescimento e reparação de tecidos. Um ponto positivo é que os vegetarianos conseguem facilmente encontrar fontes alternativas de proteínas nos ovos, grãos, legumes e na soja e derivados.[24]

Quando a proteína vegetal é consumida de forma correta e em quantidades adequadas, ela é capaz de fornecer aminoácidos suficientes e necessários para as funções fisiológicas do organismo. Se transforma em carboidrato e gordura todo excesso de proteína ingerido, visto que o organismo humano não estoca proteína.[25]

A digestibilidade da proteína pode ser afetada devido aos fatores antinutricionais que são muito presentes na dieta vegetariana, modificando também a qualidade desses aminoácidos. Dessa forma, a recomendação para vegetarianos é consumir mais proteínas do que o recomendado.[26]

O fitato e oxalato são fatores antinutricionais encontrados predominantemente em alimentos como cereais integrais que são ricos em fibras, feijão, soja e em legumes e verduras. O consumo de fibras em doses muito elevadas também tem interferência na absorção de minerais da dieta. O efeito inibitório da absorção é devido ao fitato. Entretanto, a dieta vegetariana é rica nesses compostos, que em grandes quantidades resultam na redução da biodisponibilidade de minerais como o zinco, ferro, cálcio e de proteínas da dieta.[27]

O fitato no organismo apresenta efeitos diversos. Em quantidades adequadas, pode ter um papel importante no combate à carcinogênese, às doenças cardiovasculares e na inibição da produção de radicais livres.[27]

Ômega 3

O ômega 3 é um conjunto de ácidos graxos poli insaturado composto por ácido alfa linolênico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA). As dietas vegetarianas são ricas em ALA que está presente em alimentos de origem vegetal e pobres em EPA E DHA. E é justamente o EPA e, principalmente, o DHA que exercem as importantes funções no organismo.[28]

O ômega 3 é um importante reguladore da saúde cardiovascular, possui ação anti-inflamatória, podendo ser utilizado para controlar os níveis de colesterol e glicemia, além de melhorar a memória e a disposição. Em dietas vegetarianas a ausência de ácidos graxos ômega 3 são bastante recorrentes fazendo com que contribua para o aumento de doenças, visto que esse tem papel importante na formação, desenvolvimento e funcionamento do cérebro e da retina. [29]

As principais fontes de ômega-3 são os peixes, os frutos do mar, as sementes de chia e linhaça, as nozes e os produtos de soja. Em vegetarianos, há a necessidade de suplementação do mesmo [30]

Consumo de industrializados

A dieta vegetariana quando apropriadamente planejada, é saudável e pode fornecer nutrientes adequados e trazer benefícios para todos os estágios do ciclo da vida. O problema é que a maior parte dos indivíduos vegetarianos não procuram um profissional especializado, obtêm as informações através da internet e consideram a sua alimentação saudável e correta. O que se torna preocupante, devido ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, aumento do consumo de industrializados e do alto teor de açúcar, no qual se relaciona com as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sobrepeso e obesidade.[31-33]

Entretanto, excluir o consumo da carne de origem animal da dieta não se pressupõe que seja saudável e adequada. Torna-se saudável a partir do momento em que a proteína que é proveniente da carne, seja substituída pela proteína de origem vegetal. Dessa forma, atende as necessidades nutricionais do indivíduo, fazendo com que tenha uma alimentação saudável.[31]

Refeições como lanche e colação são as mais preocupantes em relação ao consumo alimentar, embora a frequência da ingestão de produtos ultraprocessados nessas refeições são maiores, são ricos em açúcares, gorduras trans e saturadas, de elevada densidade energética e baixo valor nutricional. Um estudo realizado em Curitiba, mostrou que dos tipos de alimentos mais consumidos nas pequenas refeições em vegetarianos são biscoitos industrializados, pães veganos, sucos, industrializados e cafés. Cerca de 40% dos indivíduos vegetarianos consomem saladas de frutas.[33]

Benefícios da dieta vegetariana

Existem indícios de que essa dieta apresenta vantagens significativas, devido ao aumento da ingestão de fibras, magnésio, potássio, antioxidantes (vitamina C e E), folato, fitoquímicos, grãos integrais e proteínas vegetais, além de apresentarem baixos índices de gorduras saturadas e colesterol evidenciando que indivíduos vegetarianos possuem uma disposição menor para desenvolver obesidade.[34]

A alimentação com vegetais como base associado à restrição de alimentos de origem animal, pode ser indicada para prevenir doenças crônicas como doenças cardiovasculares, hipertensão arterial sistêmica e diabetes

mellitus. Quando essa dieta é realizada de forma adequada, evidencia-se que a disposição para desenvolver a obesidade é reduzida, pelo fato de a dieta vegetariana ser baseada em alimentos com baixo teor de gorduras e sódio, além de que o vegetariano tem uma maior ingesta de fibras, grãos integrais e proteína de soja.[35]

Visto que, os efeitos de uma dieta vegetariana a curto e médio prazo trazem benefícios expressivos comparada com as dietas convencionais, os efeitos benéficos estão associados com metabolismo energético, redução do quadro de obesidade e diabetes. Além disso, as doenças mentais e emocionais também estão relacionadas à microbiota, que quando desregulada tem influência na função neurológica.[36,37]

De outro modo, essa alimentação pode comprometer a saúde desses indivíduos, causando uma série de problemas metabólicos que afetam o funcionamento do organismo devido a redução da ingesta de nutrientes provenientes da carne como vitamina B12, vitamina D, zinco, cálcio, ferro, proteínas, entre outros nutrientes.[34]

A pirâmide alimentar vegetaria é um instrumento de educação nutricional e possui como objetivo orientar os indivíduos que escolhem esse estilo de vida sobre uma alimentação mais saudável, de forma equilibrada, a fim de obter refeições mais harmônicas. Além disso, é de fácil visualização e apresenta os grupos de alimentos e as porções indicadas para consumo diário de cada grupo.[38]

A pirâmide é composta por nove grupos alimentares, sendo os cinco maiores grupos formadores da base da pirâmide que são, os grãos integrais, leguminosas e soja, vegetais, frutas e oleaginosas. No topo da pirâmide estão os últimos quatro grupos que são os alimentos consumidos de acordo com a classificação de vegetarianos, sendo eles, óleos vegetais, leite e derivados, ovos e doces.[39]

Importância do nutricionista na alimentação

É notório que a alimentação vegetariana traz inúmeros benefícios na prevenção e no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Entretanto, é de suma importância que os indivíduos que escolhem esse estilo

de vida tenham um acompanhamento nutricional adequado, para que haja um resultado eficaz e saudável, sem que ocorra risco de alguma deficiência nutricional. Dessa forma, o profissional nutricionista vai adequar a dieta com alimentos de origem vegetal para conseguir fornecer todos os nutrientes necessários para um estilo de vida saudável.[40]

Diante disso, os vegetarianos possuem o conhecimento sobre os riscos de deficiência nutricional e também conhecem os benefícios que essa dieta traz. Porém, a maioria não realiza acompanhamento com nutricionista, dessa forma, ficam sujeitos a inadequações na dieta. O acompanhamento profissional é extremamente necessário nessa alimentação, uma vez que, ele irá adequar a dieta com base nos fatores que otimizam e inibem a absorção, além dos conhecimentos sobre a qualidade e quantidade de nutrientes que contém nos alimentos a serem adicionados é essencial para o funcionamento metabólico do organismo e também para evitar deficiências.[41]

Caso seja necessário, para que esses indivíduos consigam atingir a necessidade diária de nutrientes, a suplementação pode ser uma estratégia que deve sempre ser acompanhada por um profissional nutricionista. Com isso, evita o risco de hipervitaminoses e melhora consideravelmente a absorção dos nutrientes necessários.[41]

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo, observa-se que a dieta vegetariana quando balanceada adequadamente pode ser benéfica na prevenção e tratamento de várias doenças. No entanto, pode-se concluir que a dieta vegetariana deve ser apropriadamente planejada e ser prescrita por um profissional nutricionista capacitado, a fim de minimizar possíveis deficiências nutricionais causadas pela restrição alimentar de indivíduos que escolhem esse estilo de vida.

REFERÊNCIAS

1- Yavorivski A, Köhler B, Doneda D. Impactos da alimentação vegetariana na saúde da população brasileira. Brazilian Journal of Development. 2021; 7 (1): 9942-62.

2- Sociedade Vegetariana Brasileira. Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil.[texto na internet]. 2018 [citado 2022 Fev 25]. Disponível em: https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil

3- Sarmento LCM. Comportamento do consumidor quanto às decisões de consumo por alimentação vegana e vegetariana. [Monografia]. João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba; 2018.

4- Baenal RC. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. Diagn Tratamento. 2015; 20(2): 56-64.

5- Pereira JQ, Santos BC, Lima DC. Desenvolvimento de uma pirâmide alimentar adaptada à população vegetariana brasileira. Segur. Aliment. Nutr. 2021; 28: 1-15.

6- Luchiari AS, Bomfim NS. Suplementação em dietas vegetarianas. Instraciência revista científica. 2021; 21: 1-13.

7- Miranda DEGA, Gomes AR, Morais JÁ, Tonetti TC, Vassimon HS. Qualidade nutricional de dietas e estado nutricional de vegetarianos. Demetra: alimentação, nutrição & saúde. 2013; 8(2): 163-72.

8- Mendes LN. Riscos e benefícios da dieta vegetariana. [Monografia]. Cabedelo: Centro universitário – UNIESP, 2020.

9 - Barros AEL, Souza GB, Rodrigues KJES, Dias NMC. Análise e comparação da vitamina B12 sérica em adeptos ao vegetarianismo e indivíduos não vegetarianos. Revista Vita et Sanitas. 2019; 13(2): 181-90.

10- Campos FAAC, Cheavegatti D. Conhecimento de Vegetarianos em Relação a Dieta Saudável. Rev Uruguaya de enfermaria. 2017; 12(2): 43-50.

11- Sociedade Vegetariana Brasileira. Tudo o que você precisa saber sobre alimentação vegetariana. [texto na internet]. s.d. [citado 2022 Ago 12]. Disponível em: https://www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf

12- Krey IP, Albuquerque DP, Bernardo DRD, Costa MM, Silva BG, Viebig RF, et al. Atualidades sobre dieta vegetariana. Nutrição Brasil. 2017;16(6):406-13.

13- Cardoso JL, Coelho CCR**,** Almeida EAO, Medeiros KCM. Alimentação vegetariana e o impacto nas doenças cardiovasculares. Oliveira KAR, Medeiros JÁ, Niro CM, Sampaio KB, Lima JPM. Nutrição nos ciclos da vida - Pesquisas e avanços. 1a ed. São Paulo: Agron Food Academy, 2022, p.161-73.

14- Andrade JVS. Dieta vegetariana: riscos e benefícios à saúde. [Monografia]. Vitória de Santo Antão: Universidade Federal de Pernambuco, 2018.

15- Sociedade Vegetariana Brasileira. Guia alimentar de vegetarianos para adultos. [texto na internet]. 2012 [citado 2022 Ago 11]. Disponível em: https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf

16 – Fonseca AA, Rodrigues BR, Silvas DUPR, Leão EAG. A qualidade de vida da população vegetariana no domínio da saúde física: riscos e benefícios nutricionais. [Monografia]. Divinópolis: Centro Universitário – UNA, 2021.

17- Moraes R. Influência da dieta vegetariana sobre o endotélio vascular. Revista Eletrônica Estácio Saúde [periódico na internet]. 2016; [citado 2022 Ago 11]; 5(2): [cerca de 17p]. Disponível em: http://periodicos.estacio.br/index.php/saudesantacatarina/article/viewFile/2445/1313

18- Dugan SC, Pawlak R. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2015; 115 (5): 801-10.

19- Monteiro MD, Ferreira NF, Marins FR, Assis IB. Anemia Megaloblástica: Revisão de Literatura. Revista Saúde em Foco [periódico na internet]. 2019; [citado 2022 Ago 12]; ed 11 [cerca de 30p]. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2019/10/082_ANEMIA-MEGALOBL%C3%81STICA.pdf

20- Gilsing AM, Crowe FL, Lloyd-Wright Z, Sanders TAB, Appleby PN, Allen NE, et al. Serum concentrations of vitamin B12 and folate in British male omnivores, vegetarians and vegans: results from a cross-sectional analysis of the EPICOxford cohort study. Eur J Clin Nutr. 2010;64(9):933-9.

21- Watanabe F, Yabuta Y, Tanioka Y, Bito T. Biologically active vitamin B12 compounds in foods for preventing deficiency among vegetarians and elderly subjects. J. Agric. Química Alimentar. 2013; 61(28):6769-75.

22- Hackbarth L. Estado Nutricional de Vegetarianos e Onívoros Usuários de Restaurantes Universitários. [Dissertação]. Curitiba: Universidade Federal do Paraná; 2015.

23 - Pimentel CVMB. Influência da dieta vegetariana no estado nutricional, em parâmetros bioquímicos e na expressão de BDNF circulante em adultos na cidade de São Paulo. [Tese]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 2014.

24- Dunham L, Kollar LM. Vegetarian eating for children and adolescents. J Pediatr Heal Care. 2006; 20(1):27–34.

25- Giaretta GG, TrevisanI JP, Berndsen LP, Pinto LH, Viteritte P. Avaliação dos benefícios e riscos da dieta vegetariana: Atualização sobre o tema versus senso comum em tempos pósverdades. Prevenção e Promoção de Saúde 7. 2020; 11: 61-71.

26- Agnoli C. Documento de posicionamento sobre dietas vegetarianas do grupo de trabalho da Sociedade Italiana de Nutrição Humana. Nutrição, Metabolismo e Doenças cardiovasculares. 2017; 27: 1037-52.

27- Siqueira A, Mendes JFR, Arruda SF. Biodisponibilidade de minerais em refeições vegetarianas e onívoras servidas em restaurante universitário. Rev. Nutr. 2007; 20(3):229-37.

28- Elorinne AL, Alfthan G, Erlund, Kivimaki H, Paju A, Salminen I et al. Food and nutrient intake and nutritional status of finnish vegans and non-vegetarians. Plos One 2016; 2(11):151- 296.

29. Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL. Krause. Alimentos, nutrição e dietoterapia. [CD-ROM]. Rio de Janeiro: Elsevier; 2012.

30- Yashodhara BM, Umakanth S, Pappachan JM, et al. Omega-3 fatty acids: a comprehensive review of their role in health and disease. Postgrad Med J. 2009;85(1000):84-90.

31- Ribeiro MF, Beraldo RA, Touso MFS, Vassimon HS. Ingestão alimentar, perfil bioquímico e estado nutricional entre vegetarianos e não vegetarianos. Arq Ciênc Saúde. 2015;22(3):58–63.

32- Brignardello GJ, Heredia PL, Paz OSM, Durán AS. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. Rev Chil Nutr. 2013;40(2):129–34.

33- Braucks IS, Oliveira BA, Oliveira TI, Oliveira RM, Manhães LTR, Pereira AS, et al. Conhecimento nutricional e perfil de adultos vegetarianos residentes no estado do Rio de Janeiro. Brazilian Journal of Development (BJD). 2021; 7(1): 747-61.

34 - Velasco XEC. Estado nutricional e consumo alimentar de crianças e adolescentes vegetarianos. [Dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2011.

35- Barros AEL, Souza GB, Rodrigues KJES, Dias NMCD. Análise e comparação da vitamina B12 sérica em adeptos ao vegetarianismo e indivíduos não vegetarianos. Revista Vita et Sanitas. 2019;13 (2): 181-90.

36- Sofia GWB. Alimentação Vegetariana em Idade Pediátrica: Riscos, benefícios e recomendações. [Dissertação]. Porto: Universidade do Porto; 2017.

37- Vieira SE, Ordoñez AM, Priscila Higashi P, Souza IF. A percepção que vegetarianos possuem sobre a sua dieta, saúde e qualidade de vida. [Dissertação]. Foz do Iguaçu: Centro Universitário União das Américas; 2019.

38- Labbio/NS – UNIRIO. Módulo IV - Pirâmide Alimentar. [texto na internet]. s.d. [citado 2022 Out 27]. Disponível em: http://www.unirio.br/nutricaoesaude/dinamica-de-educacao-nutricional-para-criancas/copy_of_modulo-iii-lipideos

39- Sabaté, J. Vegetarian nutrition. CRC Press. Boca Raton- Fla. 2001; 43: 221-49.

40- Lima FCS, Menezes B, Menezes MB. Avaliação do conhecimento alimentar e nutricional de vegetarianos. In: X Mostra Cientifica FAMEZ/UFMS; 2017; Campo Grande. Anais. Campo Grande; 2017. p. 134-140.

41- Meneguci R, Silvério AP, Bazuco GT, Santis GM, Merotti IN, Silvério ACP. Conhecimento sobre os aspectos nutricionais que envolvem a dieta vegetariana. Recima21. 2021; 2 (9): 2-9.