

Nutrição Brasil 2017;16(6):406-13

ATUALIZAÇÃO

Atualidades sobre dieta vegetariana

Updates on vegetarian diet

Izabela Pinheiro Krey*, Deborah Pereira Albuquerque*, Desiree Rita Denelle Bernardo*, Marina Mendes da Costa*, Beatriz Galvão Silva*, Renata Furlan Viebig, D.Sc.**

*Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie, **Nutricionista, Docente do Curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie

Recebido 2 de fevereiro de 2017; aceito 15 de dezembro de 2017.

Endereço para correspondência: Izabela Pinheiro Krey, Rua Maria Antônia, 267 Vila Buarque São Paulo SP E-mail: izabelapkrey@gmail.com; Deborah Pereira Albuquerque: deborahpalbuquerque@gmail.com; Desiree Rita Denelle Bernardo: desireedenelle@gmail.com; Marina Mendes da Costa: mms.mendes@hotmail.com; Beatriz Galvão Silva: beatrizgalvao.s@hotmail.com; Renata Furlan Viebig: renata.viebig@mackenzie.br

Resumo

Objetivo: Revisar evidências científicas atuais referentes à alimentação vegetariana para a elaboração de um guia prático para profissionais nutricionistas. **Metodologia:** Revisão narrativa da literatura atual, compreendendo publicações de 1998 a 2016, nos idiomas português, espanhol e inglês. **Resultados:** O vegetarianismo, anteriormente criticado pelas consequências provindas de um possível desequilíbrio nutricional, hoje tem se tornado uma alternativa para a melhora da saúde, apresentando um aumento crescente em adeptos a esta dieta e de interesses tanto da indústria quanto da ciência. Evidências apontam que vegetarianos apresentam menor prevalência de excesso de peso e de doenças crônicas não transmissíveis. **Conclusão:** A prática da dieta vegetariana, assim como outros padrões alimentares, pode ser segura e adequada oferta nutrientes necessários para um estilo de vida saudável, sob orientação de um profissional Nutricionista.

Palavras-chave: dieta vegetariana, deficiências nutricionais, ciclos da vida, doenças crônicas não transmissíveis.

Abstract

Objective: To review current scientific evidence regarding vegetarian diet for the elaboration of a practical guide for nutritionists. **Methodology:** Narrative review of current literature, from 1998 to 2016, in Portuguese, Spanish and English languages. **Results:** Vegetarianism, previously criticized because of the possibility of nutritional imbalance, has now become an alternative for improving health, presenting an increase in adherents to this diet and interests of both industry and science. Evidence has pointed that vegetarians present lower prevalence of overweight and non-communicable chronic diseases. **Conclusion:** The practice of a vegetarian diet, like other food patterns, can be safe and provide adequate supply of nutrients required for a healthy lifestyle, under the orientation of a Nutrition professional.

Key-words: vegetarian diet, nutritional deficiencies, life cycles, non-communicable chronic diseases.

Introdução

O número de vegetarianos tem aumentado no mundo todo e indícios desse aumento no Brasil são a crescente oferta de produtos alimentícios de origem vegetal, o número de publicações sobre esse assunto cada vez maior, o incremento da produção e comercialização de orgânicos e o aumento do número de restaurantes incorporando esse padrão em seus cardápios [1].

Segundo dados do *Target Group Index*, do IBOPE Media, a adesão ao vegetarianismo em 2012 era de 8% nas principais capitais e regiões metropolitanas no Brasil, o que correspondia a cerca de 16 milhões de vegetarianos. Tal prevalência era maior entre pessoas de 65 a 75 anos de idade (10%) em relação aos jovens de 20 a 24 anos (7%) [2].

Embora muito discutida na atualidade, a alimentação vegetariana é conhecida desde os tempos da Grécia Clássica, e a partir de então este tipo de dieta vem sendo praticada por motivos diversos relacionados, principalmente, à religião, manutenção de saúde e questões éticas, filosóficas e ecológicas [1,3].

No século XIX, houve uma enorme produção de textos em defesa do vegetarianismo e da compaixão pelos animais. No início do século XX, ocorreu em Portugal, um primeiro movimento a favor da dieta vegetariana, e culminou com a fundação da Sociedade Vegetariana de Portugal que se dedicaria à propaganda do naturalista e à divulgação do vegetarianismo, da educação física, da higiene e cura naturais. Durante a Segunda Guerra Mundial, a escassez de alimentos incentivou os britânicos a cultivarem sua própria comida, como os vegetais e frutas, mantendo a população e melhorando sua saúde a partir da dieta vegetariana [4].

O padrão alimentar do vegetarianismo foi incorporado, por muito tempo, primeiramente pela maior oposição ao consumo da carne, do que pelos benefícios do consumo de alimentos de origem vegetal [3]. Entretanto, atualmente, a dieta vegetariana, que antigamente recebia atenção pelas possíveis consequências da falta de alguns nutrientes para o organismo, hoje, aparece como uma alternativa para a melhora do perfil lipídico e menor incidência de todas as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), devido ao fato de proporcionarem uma menor ingestão de gorduras saturadas e colesterol dietético, e em contrapartida, uma maior ingestão de carboidratos complexos, fibras e vitaminas e minerais antioxidantes [1,5,6].

Porém, a adoção da dieta vegetariana não implica, necessariamente, em mais saúde. Para garantir os possíveis benefícios, é necessário que o vegetariano siga um plano alimentar planejado e orientado, preferencialmente com acompanhamento de Nutricionistas, com adequação de nutrientes de forma individualizada e de acordo com as suas necessidades, em associação a um estilo de vida saudável [3].

Entretanto, práticas de dieta vegetariana mais restritivas, como o veganismo, incorrem em maiores riscos à saúde. De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira [7], o indivíduo vegano é aquele não consome qualquer produto que gere exploração e/ou sofrimento animal, adota o vegetarianismo estrito no âmbito da alimentação e por isso não consome nenhum alimento de origem animal (carnes, ovos, laticínios, etc.). A restrição é ainda maior quando se estende ao frugivorismo, no qual além da exclusão de alimentos de origem animal são também excluídos os vegetais folhosos [8].

Assim, as dietas vegetarianas muito restritivas ou desequilibradas podem causar deficiências nutricionais, mas quando balanceadas, podem prevenir tais deficiências e grande parte das DCNT [6]. Dessa forma, é necessário que os adeptos busquem auxílio profissional e que conhecimento sobre as recomendações dietéticas específicas para vegetarianos seja buscado pelos Nutricionistas, que devem estar aptos a esclarecer dúvidas e escolher as melhores opções para a composição do plano alimentar de seus clientes e pacientes.

Por isso, o objetivo desse estudo foi revisar as evidências científicas atuais referentes à alimentação vegetariana, bem como discutir as recomendações e aspectos nutricionais de quem a consome, consolidando informações para a elaboração de um guia prático de alimentação vegetariana para profissionais nutricionistas.

Metodologia

O presente estudo é uma revisão narrativa da literatura atual, com a busca de artigos científicos realizada nas bases de dados como Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde e Pubmed, compreendendo publicações de 1998 a 2016, nos idiomas português, espanhol e inglês. Os termos com maior relevância utilizados para a pesquisa bibliográfica foram: dieta vegetariana, história do vegetarianismo, vegetarianismo e ciclos de vida no vegetarianismo.

Desenvolvimento

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira [7], o indivíduo vegetariano é aquele que “exclui da sua alimentação todos os tipos de carne, aves, peixes e derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos”. Semivegetarianos, vegetarianos parciais ou vegetarianos moderados incluem alguns poucos alimentos de origem animal na dieta como frango ou peixe, produtos lácteos e ovos, e normalmente excluem carnes vermelhas. O vegano ou vegetariano estrito consome apenas alimentos vegetais, como frutas, legumes, grãos, oleaginosas, sementes e gorduras vegetais. Os ovolactovegetarianos abstêm-se de todas as carnes, mas permitem a inclusão de ovos e laticínios, o que torna a dieta menos restritiva e

com maior densidade calórica do que outros subtipos. Os lactovegetarianos excluem carnes e ovos mas consomem laticínios, e os ovovegetarianos não comem carnes e laticínios porém consomem ovos.

Existem ainda outros comportamentos alimentares alternativos com ênfase no uso de alimentos de origem vegetal, como a dieta frutariana ou frugívora, em que além da exclusão de alimentos de origem animal são também excluídos os vegetais folhosos; e o crudivorismo ou dieta crudívora, na qual são excluídos também os alimentos cozidos. Por serem mais restritivas, essas dietas podem se tornar monótonas e inadequadas para grupos vulneráveis, o que requer acompanhamento nutricional [8].

Deficiências e riscos nutricionais

A adequação da dieta do indivíduo vegetariano que não realiza acompanhamento nutricional dependerá de suas escolhas alimentares, que são determinadas pelo conhecimento nutricional do indivíduo e da disponibilidade de alimentos enriquecidos. Em caso de dietas mal planejadas, alguns nutrientes são foco de preocupação pois podem se tornar deficientes, como vitamina B12, vitamina D, ácidos graxos ômega 3, cálcio, ferro e zinco [9].

Vitamina B12

A vitamina B12 é um nutriente conhecido como de alto risco para vegetarianos, uma vez que está disponível quase exclusivamente em produtos de origem animal. Os ovolactovegetarianos podem obter vitamina B12 a partir de laticínios e ovos, enquanto que veganos a partir de alimentos fortificados e suplementos [8].

O estado nutricional decorrente da dieta vegetariana pode afetar a função neuronal e a atividade sináptica, que por sua vez influencia processos cerebrais relevantes para o início e avanço de transtornos mentais e perda de função cognitiva [10].

A anemia megaloblástica pode ser corrigida com suplementação de vitamina B12, porém a deficiência dessa vitamina pode levar a danos neurológicos irreversíveis, revelando a importância de se considerar a suplementação de forma preventiva principalmente para os veganos [11].

Vitamina D

Além de ser importante para a manutenção da saúde dos ossos, a vitamina D desempenha um papel importante no sistema imunológico, na redução da inflamação, e reduzindo o risco de doenças crônicas não transmissíveis. A insuficiência de vitamina D tem sido associada a uma grande variedade de doenças, incluindo o diabetes tipo 1, esclerose múltipla, artrite reumatóide, câncer colorretal, doenças cardiovasculares e doenças infecciosas. Muitos genes que codificam as proteínas que regulam a proliferação celular, a diferenciação e a apoptose são modulados, em parte, pela vitamina D [9].

A ingestão de vitamina D por veganos tende a ser substancialmente inferior a de ovolactovegetarianos e não vegetarianos, uma vez que existem poucas fontes alimentares naturais de vitamina D, como leite, queijo, manteiga, gema de ovo e peixes, e nenhuma fonte presente em alimentos vegetais, salvo a exceção de alguns cogumelos com exposição controlada à luz ultravioleta, que apresentam níveis substanciais de vitamina D [11].

Ácidos graxos ômega 3

O ômega 3 é um conjunto de ácidos graxos poli insaturado composto por ácido alfa-linolênico, ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA). As percentagens de EPA e DHA são inferiores nos veganos em comparação aos não vegetarianos, dado que não consomem peixe ou produtos de óleo de peixe. O organismo humano é capaz de converter ácido alfa-linolênico em EPA e DHA, embora essa conversão não seja tão eficiente [12].

Um desequilíbrio alimentar entre ácidos graxos ômega 3 e ômega 6 (que tende a ser abundante em dietas vegetarianas), pode contribuir para uma grande variedade de doenças, além de que o excesso de ômega 6 pode reduzir a conversão de ácido alfa-linolênico em EPA e DHA [13].

Além disso, existem fortes evidências de que a ingestão inadequada de ácidos graxos ômega 3 está relacionada com desenvolvimento de comportamentos depressivos e retardos no desenvolvimento. Alimentos de origem vegetal ricos em ômega 3 que podem ser consumidos por vegetarianos são: óleo de linhaça, óleo de canola, sementes de chia, soja e derivados, germe de trigo e nozes [8,10].

Cálcio

O cálcio é um mineral essencial para manutenção dos ossos, funções nervosa, muscular e de coagulação sanguínea. É necessária atenção especial a mulheres na menopausa e veganos, mas principalmente crianças e adolescentes, pois é nesta fase da vida que se criam as reservas de cálcio no organismo para o resto da vida [11].

A ingestão de cálcio por lactovegetarianos é semelhante, ou pode ser até maior do que a de não vegetarianos, enquanto que o consumo de cálcio por veganos tende a ser mais baixo do que ambos os grupos e podem inclusive estar abaixo da ingestão recomendada. Embora várias fontes vegetais contenham cálcio, como legumes verdes folhosos e leguminosas, o cálcio dessas fontes não é muito biodisponível devido à presença de fitatos e oxalatos. Para suprir essa carência, veganos podem optar por alimentos enriquecidos com cálcio, como sucos de frutas, soja, leite de arroz e cereais matinais. O uso de temperos de ervas em vez de sal também pode ajudar o vegano, uma vez que irá diminuir as perdas de cálcio urinário [9].

A ingestão de cálcio na forma de alimentos como leite, queijo e iogurte, pode ser mais interessante para os vegetarianos do que na forma de suplementos, uma vez que em alimentos, o cálcio vem acompanhado de outros nutrientes importantes para a proteção e manutenção da massa óssea, como vitamina D, proteínas, potássio e magnésio [14].

Ferro

Os vegetarianos, principalmente veganos, tendem a consumir mais ferro de fontes vegetais do que os não vegetarianos, já que a dieta ovolactovegetariana apresenta alto consumo de produtos lácteos, ricos em cálcio e caseína, que agem como inibidores da absorção de ferro [8].

No entanto, deve-se levar em consideração que o ferro não heme tem absorção menor do que o ferro heme, portanto o planejamento dietético para vegetarianos deve incluir promotores da absorção desse tipo de ferro, como fruto oligossacarídeos, vitamina C e outros ácidos orgânicos, vitamina A, betacaroteno e minimizar a presença dos inibidores, como cálcio, suplementos de zinco, proteínas de ovos e laticínios, fitatos, polifenóis (presentes no café, chás e cacau), oxalatos e antiácidos [15].

Zinco

O zinco tem papel vital em várias funções corporais, tais como visão, percepção do paladar, cognição, reprodução celular, crescimento e imunidade. Fontes vegetarianas de zinco incluem espinafre, couve, cereais integrais, sementes, castanhas, produtos à base de soja e leguminosas [7].

Os vegetarianos são muitas vezes considerados em risco de deficiência de zinco pois grãos, sementes e leguminosas têm como componente comum os fitatos, que diminuem a biodisponibilidade desse mineral [9]. Por isso, vegetarianos podem necessitar de uma ingestão de até 50% a mais do que onívoros a fim de garantir a adequação da ingestão de zinco [8].

Benefícios da dieta vegetariana

Evidências científicas registradas nas últimas décadas têm sugerido que as dietas vegetarianas são as mais indicadas e benéficas para promoção da saúde bem como na redução do risco de doenças crônicas, como sobrepeso/obesidade, doenças cardiovasculares (devido aos menores níveis de colesterol total e de colesterol do tipo LDL), hipertensão arterial, diabetes mellitus do tipo 2, entre outros fatores que afetam de forma negativa na qualidade de vida e longevidade [16].

Dentre os fatores fisiológicos alterados nos vegetarianos, encontra-se a defesa antioxidante. Os níveis sérios de diversos tipos de antioxidantes são mais elevados, observa-se também maior proteção contra a oxidação das lipoproteínas e maior estabilidade genômica [17].

Em relação ao sobrepeso e obesidade, estudos de grande porte como EPIC Oxford (*European Prospective Investigation on Cancer*) e ADVENTIST-2 (*Adventist Health Study-2*) demonstraram que vegetarianos, e em especial os veganos, são mais magros que os onívoros [15].

Os benefícios apresentados em relação ao diabetes mellitus do tipo 2 apresenta-se tanto na prevenção quanto no tratamento. Os vegetarianos apresentam, em média, metade do risco de desenvolver o diabetes, independentemente de seu peso corporal, atividade física e de outros fatores associados à dieta, entre os veganos a prevalência é de um terço da ocorrência em relação aos indivíduos não vegetarianos [18].

Vegetarianismo nos ciclos da vida

Grupos de pesquisadores como a *American Dietetic Association* e *Dietitians of Canada* [19] concluíram que uma dieta vegetariana, se bem planejada, é adequada para todas as fases do ciclo de vida, incluindo a infância e adolescência, podendo então se beneficiar desse tipo de alimentação ou estilo de vida [15, 20].

Infância

É de extrema importância para crianças na fase de lactação o recebimento de leite materno, assim como qualquer criança, a fim fornecer todos os nutrientes, vitaminas e minerais necessários para um bom desenvolvimento. Quando alimentos sólidos forem introduzidos, é necessário o fornecimento de boas fontes de energia, quantidades adequadas de macronutrientes e vitaminas apropriadas para a idade, ser variada, moderada e balanceada. Todos esses fatores influenciarão no crescimento adequado da criança e na prevenção de problemas nutricionais caso certos alimentos forem consumidos em excesso [19,21].

As necessidades energéticas podem ser facilmente atingidas, já que uma dieta baseada em leguminosas, oleaginosas e grãos fornecem grande quantidade de energia, influenciando em um bom desenvolvimento e crescimento, porém é de extrema importância o acompanhamento e planejamento da dieta para evitar deficiências nutricionais, principalmente quando se trata de crianças [21].

Alguns estudos como o de Sabaté e Wien, mostram os benefícios que uma dieta vegetariana apresenta quando se trata de obesidade infantil. Padrões alimentares com base em frutas, vegetais são tratados como uma ótima abordagem para tratamento e prevenção de obesidade infantil, já que fornecem menores quantidades de gorduras, de colesterol, e maiores quantidades de fibras e minerais [22].

Adolescência

A adolescência caracteriza-se como uma fase de vida em que ocorrem diversas transformações, influenciando suas relações, valores, padrões, amizades, hábitos alimentares, estilos de vida. A alimentação nessa idade possui como ponto crucial o consumo exagerado de doces, alimentos fonte de gorduras, *fast foods* e baixo consumo de frutas, hortaliças e fibras. Esses hábitos comumente adquiridos, podem com o tempo associar-se a problemas de saúde e qualidade de vida. A dieta vegetariana pode fornecer muitos benefícios para indivíduos nesse ciclo de vida, já que haveria maior ingestão de fibras, maior consumo de frutas, hortaliças e menor consumo de gorduras ruins [19,23].

Gestação

É de extrema necessidade que uma gestante, independentemente de ser vegetariana, tenha uma alimentação adequada, com boa variedade e equilibrada tanto em qualidade quanto em quantidade para ela e para o bebê. As características nutricionais de uma gestante ou lactante vegetariana não diferem de uma não vegetariana, porém deve haver sempre um acompanhamento médico e nutricional para avaliação do desenvolvimento do bebê e para a

elaboração e acompanhamento de uma dieta adequada em nutrientes essenciais para essa fase de vida [19,24].

Crianças e bebês que praticam dietas veganas, consideradas mais restritivas, devem consumir alimentos fortificados com Vitamina B12 ou realizar suplementação de 5 a 12 μg , já que este nutriente é presente apenas em alimentos de origem animal. Em relação a Vitamina D e Cálcio, crianças que ingerem quantidade menor que 500 ml de produtos lácteos fortificados, devem também realizar suplementação [21].

Assim como mencionado anteriormente, dietas vegetarianas demonstram ser baixas em Vitamina B12, cálcio, ferro, proteínas de alto valor biológico, Vitamina D e Iodo, devendo ser sempre avaliadas como deficiências potenciais a serem acometidas, principalmente em gestantes e lactentes [25].

É de grande importância que seja sempre avaliado além de tais nutrientes para verificar riscos e deficiências nutricionais, a quantidade de energia total ingerida diariamente em períodos de gestação e lactação, já que os valores apresentam aumento em determinadas fases: no primeiro trimestre da gestação, não há acréscimo de calorias, apresentando valor energético equivalente ao que a mulher necessita, mas sendo importante a suplementação de ácido fólico; no segundo trimestre, é necessário um acréscimo de 340 kcal para garantir quantidade suficiente tanto para a mulher quanto ao seu bebê; e no terceiro semestre, um acréscimo de 450 kcal, tudo isso caso a gestante apresente-se eutrófica [24,25].

Em gestantes veganas, por utilizarem-se de uma dieta mais restrita e com mais riscos de deficiências, a suplementação de Vitamina B12, ferro, ácido fólico, ácido linolênico e cálcio deve ser realizada e referenciada por nutricionistas para a avaliação individual e recomendação correta, para que o crescimento e desenvolvimento do bebê tenha extremo cuidado [21].

Idosos

Segundo a *American Dietetic Association*, no decorrer do envelhecimento, apesar de haver redução nas necessidades energéticas diárias, as recomendações de diversos nutrientes essenciais como vitamina B12, vitamina D e cálcio, são maiores nessa fase de vida. Pontos importantes ainda como dificuldade de absorção de vitamina B12 através de alimentos e a produção cutânea diminuída de Vitamina D, indicam a necessidade de cuidados específicos com esse grupo [19].

Um dos pontos positivos da dieta vegetariana é notado principalmente em idosos, que predominantemente apresentam declínio na função renal. O excesso do consumo de proteínas, principalmente de origem animal, está intimamente relacionado com o aumento de declínio de função renal. Nas dietas vegetarianas, o consumo de proteínas de origem animal é reduzido ou estrito, apresentando a vantagem de reduzir o declínio de função renal [20].

O consumo de proteínas nessa fase, é ainda de extrema importância, pois apesar de a necessidade energética ser reduzida comparada de um adulto, a quantidade proteica diária se mantém. Então, para um idoso vegetariano atingir essa recomendação, alimentos ricos em proteínas devem estar presentes sempre em seus pratos, variando de acordo com o tipo de vegetarianismo, como ovos, leite e derivados, produtos à base de soja e leguminosas [19].

Atletas

De acordo com a *American Dietetic Association* (ADA), a dieta vegetariana pode ser adequada para todos os estágios da vida e para atletas. Apesar da menor ingestão de proteínas, quando comparados aos atletas onívoros, aparentemente não há limitação de desempenho associada à prática da dieta vegetariana pois a combinação de vegetais com verduras, legumes, nozes, sementes e grãos integrais compensam estas deficiências [19].

Um dos motivos que levam os atletas a adotar uma dieta vegetariana é a suposta melhora da imunocompetência e diminuição de doenças crônicas. Porém, a verificação do consumo adequado de micronutrientes por estes indivíduos, como folato, B6, B12, carotenoides, C, E, zinco, cobre, ferro e selênio são sugeridos por ter o caráter de abrandar a supressão da função imunológica. A substituição do ácido ômega 6 pelo ácido ômega 3 é uma alternativa mais saudável de consumo de gorduras e óleos de origem animal, oferecendo quantidade considerável de proteína e quantidade equilibrada de ácidos gordos, lignina e esteróis [26].

O consumo de vitamina B12 pode ser atingido entre os ovolactovegetarianos, já que consomem ovos, leites e seus derivados. Porém, atletas veganos e vegetarianos estritos

merecem maior atenção e deve ser analisada a necessidade do uso de suplementação nutricional [27].

Recomendações

Para que a prática do vegetarianismo não incorra em riscos à saúde, algumas orientações devem ser seguidas, buscando a otimização da biodisponibilidade de nutrientes nestas dietas:

- Valorizar a variedade, principalmente de alimentos com elevada densidade de micronutrientes;
- Incluir variedade de leguminosas, inclusive na forma de brotos;
- Incluir alimentos fermentados à base de soja;
- Selecionar frutas secas para a sobremesa;
- Evidenciar o consumo de frutas frescas e de vegetais folhosos verdes;
- Evitar o consumo de alimentos ricos em cálcio e ferro na mesma refeição;
- Ressaltar o consumo de alimentos ricos em vitamina C junto com as refeições;
- Analisar regularmente a ingestão de ferro, zinco, cálcio e fitato com o auxílio de tabelas de composição de alimentos;
- Usar alimentos fortificados com ferro e zinco se houver recomendação de um profissional da área de nutrição [28].

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira [7] para retirar carne da dieta é necessário trocar 100 g de carne por uma concha de leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, entre outros), por exemplo 100 g de filé de frango grelhado (190 kcal) equivale a 253,7 g ou aproximadamente 9 colheres de sopa de ervilha seca cozida (190 kcal) além dos alimentos vegetais possuírem todos os aminoácidos essenciais. Porém, é indispensável que a dieta seja equilibrada da forma correta para oferecer todos os nutrientes necessários

Conclusão

A prática da dieta vegetariana, assim como outros padrões alimentares restritivos, pode ser segura, mas demanda orientação profissional e apresenta benefícios interessantes aos praticantes. Considera-se que os veganos e vegetarianos estritos apresentam um risco maior de carências nutricionais e suas consequências, sendo fundamental que estes indivíduos busquem o apoio de Nutricionistas, para o auxílio do alcance de suas necessidades nutricionais.

Referências

1. Rezende ET et al. Ingestão proteica e necessidades nutricionais de universitários vegetarianos. *Revista de Atenção à Saúde* 2015;13(44):52-7.
2. Ibope. Dia Mundial do Vegetarianismo: 8% da população brasileira afirma ser adepta do estilo; 2012. [citado 2016 set 13]. Disponível em: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Dia-Mundial-do-Vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx>.
3. Silva SCG et al. Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Lisboa; 2015.
4. Ferreira S, Metello N. O vegetarianismo ao longo da história da humanidade. Associação Vegetariana Portuguesa; 2013.
5. Ferreira LG, Burini RC, Maia AF. Dietas vegetarianas e desempenho esportivo. *Rev Nutr* 2006;19(4):469-477.
6. Baena RC. Dieta vegetariana: riscos e benefícios. *Diagn Tratamento* 2015;20(2):56-64.
7. Sociedade Vegetariana Brasileira. Vegetarianismo. [citado 2016 set 16]. Disponível em: <http://www.svb.org.br/vegetarianismo1>.
8. Martins MCT, Carneiro MM, Pimentel CVMB. Planejamento dietético para o vegetariano. In: Philippi ST Aquino RC, eds. *Dietética: princípios para o planejamento de uma alimentação saudável*. Barueri/SP: Manole; 2015. p.271-345.

9. Craig WJ. Health effects of vegan diets. *Am J Clin Nutr* 2009;89(5):1627S-1633S.
10. Jacobi F, Michalak J, Zhang XC. Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2012;9(67):1-10.
11. Herrmann W, Geisel J. Vegetarian lifestyle and monitoring of vitamin B-12 status. *Clinica Chimica Acta* 2002;(326):47-59.
12. Elorinne AL, Alfthan G, Erlund I et al. Food and nutrient intake and nutritional status of finnish vegans and non-vegetarians. *Plos One* 2016;2(11):e0151296.
13. Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13 ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2012: 1227p.
14. Tucker KL. Vegetarian diets and bone status. *Am J Clin Nutr* 2014;100(Supl1):329-35.
15. Key TJ et al. Mortality in British vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford). *Am J Clin Nutr* 2009;89(5):1613S-1619S.
16. Miranda DEGA et al. Qualidade nutricional de dietas e estado nutricional dos vegetarianos. *Demetra* 2013;8(2):163-72.
17. Slywitch E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo: Sociedade Brasileira Vegetariana; 2012.
18. Jiang R et al. Dietary iron intake and blood donations in relation to risk of type 2 diabetes in men: a prospective cohort study. *Am J Clin Nutr* 2004;79(1): 70-5.
19. ADA, American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc* 2009;109(7):1266-82.
20. Parente R. Alimentação vegetariana: ingestão de nutrientes chave, durante o ciclo de vida e desportistas, prevenção de doenças crônicas. [citado 2016 nov 8]. Universidade do Porto; 2010. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10216/54714>.
21. Velasco XEC. Estado nutricional e consumo alimentar de crianças e adolescentes vegetarianos. Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2011. [citado 2016 ago 30]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/37206>.
22. Sabaté J, Wien M. Vegetarian diets and childhood obesity prevention. *Am J Clin Nutr* 2010;91(5):1525-9.
23. Toral N, Slater B, Silva MV. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. *Rev Nutr* 2007;20(5):449-59.
24. Vegetarian Nutrition. RD resources for consumers: vegetarian diets in pregnancy. Academy of nutrition and dietetics, 2015. [citado 2016 nov 8]. Disponível em: <http://vegetariannutrition.net/docs/Pregnancy-Vegetarian-Nutrition.pdf>.
25. Penney DS, Miller KG. Nutricional counseling for vegetarians during pregnancy and lactation. *J. Midwifery Health* 2008;53(1):37-44.
26. Fuhrman J, Ferreri DM. Fueling the vegetarian (vegan) athlete. *Curr Sports Med Rep* 2010;9(4):233-41.
27. Quaranta B, Januário WA. Vegetarianismo e exercício físico: implicações para o desempenho e a saúde do atleta. *Revista ENAF Science* 2016;11(1).
28. Couceiro P, Slywitch E, Lenz F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. *Einstein, São Paulo* 2008;6(3):365-73.