

DOI: 10.35621/23587490.v8.n1.p830-845

IMPLICAÇÕES NUTRICIONAIS DA DIETA VEGETARIANA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR À IDADE PRÉ-ESCOLAR

NUTRITIONAL IMPLICATIONS OF THE VEGETARIAN DIET OF FOOD INTRODUCTION TO PRESCHOOL AGE

Ana Karolyny Ferreira da Silva¹
Bárbara Granato Russo²
Dryelle Oliveira Dias Leão³
Laiane Neves da Silva⁴
Taíse Cristina Matos Marques⁵

RESUMO: OBJETIVO: Reunir evidências científicas acerca dos benefícios e malefícios do vegetarianismo na introdução alimentar de crianças até a idade pré-escolar. **MÉTODO:** Foram utilizadas quatro bases de dados para investigação: Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed) e Google Acadêmico, utilizando como descritores dieta vegetariana, desenvolvimento cognitivo, crescimento, crianças, alimentação complementar, deficiências nutricionais, riscos e benefícios, restritos ao período de 2011 até 2021. A busca resultou em 69 artigos e depois de aplicados os critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 11. **RESULTADOS:** Observou-se que a dieta vegetariana pode ser adotada desde a fase da alimentação complementar pois pode contribuir para a redução no risco de obesidade, menor incidência de casos de hipertensão e doenças coronarianas, alguns tipos de câncer e ainda o diabetes com início na fase adulta, além de promover adequado crescimento e desenvolvimento cognitivo da criança, ao ser realizado com auxílio de profissionais que possam adequar micronutrientes para reduzir os riscos de deficiências nutricionais principalmente em relação a vitamina B12 e ferro. **CONCLUSÃO:** É possível incluir a dieta vegetariana no hábito alimentar de crianças desde que seja realizado o acompanhamento de um profissional de saúde habilitado que possa adequar todos os macro e

¹ Nutricionista, graduada pela instituição UNINASSAU, Teresina-PI; Pós-Graduada pela instituição GANEP Educação, São Paulo-SP.

² Graduação em Nutrição pela Universidade Cruzeiro do Sul, São Paulo, São Paulo, Brasil.

³ Nutricionista, mestranda do Programa de Pós-Graduação em Nutrição Humana, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. Brasília-DF.

⁴ Nutricionista, Graduação em Nutrição pela Universidade Cruzeiro do Sul, São Paulo, São Paulo, Brasil.

⁵ Acadêmica de Nutrição na FIMCA - Centro Universitário Aparício Carvalho. Porto Velho-RO.

micronutrientes que são fundamentais desde a introdução alimentar até a idade pré-escolar.

Palavras chave: Alimentação Complementar. Benefícios. Dieta vegetariana.

ABSTRACT: OBJECTIVE: *To gather scientific evidence about the benefits and harms of vegetarianism in introducing food to children up to preschool age.*
METHOD: *Four databases were used for research: the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed) and Google Scholar; using descriptors like vegetarian diet, cognitive development, growth, children, complementary feeding, nutritional deficiencies, risks and benefits, limited for 2011 to 2021. The search resulted in 69 articles and after applying the inclusion and exclusion criteria, 11 articles were selected.*
RESULTS: *It was observed that vegetarian diet can be adopted from the stage of complementary feeding because it can contribute to the reduction in the risk of obesity, lower incidence of cases of hypertension and coronary heart disease, some types of cancer and even diabetes with onset in adulthood; It can also promoting adequate growth and cognitive development of the child, when performed with the help of professionals who can adapt micronutrients to reduce the risks of nutritional deficiencies, especially in relation to vitamin B12 and iron.*
CONCLUSION: *It is possible to include the vegetarian diet in the eating habits of children, as long as the accompaniment of a qualified health professional, able to adapt all the essential nutrients for this age.*

Keywords: *Benefits. Complementary Feeding. Vegetarian Diet.*