

SUPLEMENTAÇÃO EM DIETAS VEGETARIANAS SUPPLEMENTATION IN VEGETARIAN DIETS

Andressa da Silva Luchiari¹
Natália da Silva Bomfim²

RESUMO

Vegetariano é aquele que exclui de sua alimentação carnes e alguns derivados, porém, a redução ou exclusão de proteínas de alto valor biológico sem uma correta suplementação pode ocasionar deficiências. Neste sentido, o objetivo da pesquisa foi buscar informações sobre a suplementação em dietas vegetarianas. Os métodos para a realização do trabalho consistiram em uma pesquisa bibliográfica em artigos científicos, monografias, dissertações e resoluções do Conselho Federal e Regional de Nutricionistas. Os resultados mostraram que existe uma pirâmide para vegetarianos e dependendo do tipo de dieta é necessária suplementação específica. Entre os nutrientes mais defasados, destacaram-se o ômega 3 e 6, a vitamina B₁₂, a vitamina D, o cálcio, o ferro e o zinco, sendo necessário o acompanhamento dos níveis séricos desses compostos, visto que a deficiência pode desencadear anemia, fraturas, fraqueza, danos neurológicos, cardiovasculares e hepáticos. Foram resgatadas legislações que preconizam o nutricionista como prescritor de suplementos. Em conclusão, considerou-se indispensável o acompanhamento nutricional de pacientes vegetarianos, para a formulação adequada do plano alimentar e suplementação em cada ciclo da vida.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Vegetarianismo; Suplementação.

ABSTRACT

Vegetarian is one that excludes meat and some by-products from its diet, however, the reduction or exclusion of proteins of high biological value without correct supplementation can cause deficiencies. In this sense, the aim of the research was to seek information about supplementation in vegetarian diets. The methods for carrying out the work consisted of a bibliographic search of scientific articles, monographs, dissertations and resolutions of the Federal and Regional Council of Nutritionists. The results showed that there is a pyramid for vegetarians and depending on the type of diet, specific supplementation is necessary. Among the most outdated nutrients, omega 3 and 6, vitamin B₁₂, vitamin D, calcium, iron and zinc stood out, and it is necessary to monitor the serum levels of these compounds, since deficiency can trigger anemia, fractures, weakness, neurological, cardiovascular and liver damage. Legislation that advocates the nutritionist as a prescription for supplements has been rescued. In conclusion, it was considered indispensable the nutritional monitoring of vegetarian patients, for the proper formulation of the dietary plan and supplementation in each life cycle.

Keywords: Vegetarian diet; Vegetarianism; Supplementation.

Recebido em 28.04.2021 e aprovado para publicação em 05.05.2021

¹ Graduanda do 8º semestre em Bacharelado em Nutrição pela Faculdade de Tupã.

² Mestra em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Maringá. Nutricionista. Coordenadora e Professora do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Tupã.



1. INTRODUÇÃO

É crescente o número de pessoas que vem excluindo os alimentos de origem animal e derivados das refeições, seja por ética, religião, saúde, respeito ao meio ambiente e aos animais, e fome mundial (ALMEIDA et al., 2015, p. 32).

No entanto, se a dieta não for acompanhada por um profissional nutricionista, há riscos de defasagem de nutrientes como ômega 3, vitaminas D, riboflavina (B₂), cobalamina (B₁₂), e minerais como zinco, cálcio e ferro (FERREIRA, 2019, p. 1-2).

Dietas vegetarianas que apresentam muitas restrições ou são desequilibradas em nutrientes, podem causar déficit nutricional, resultando em problemas neurológicos, fraturas, fraqueza, doenças crônicas não transmissíveis, problemas na visão e outros (KREY, 2017, p. 407).

Assim, justifica-se o presente trabalho devido a necessidade do acompanhamento nutricional, para que se alcance a adequação da dieta vegetariana, orientações, esclarecimento de dúvidas, indicações de substituições, e suplementação correta em caso de deficiências, mantendo vitaminas e minerais em níveis séricos adequados.

O objetivo geral do trabalho foi buscar informações sobre a suplementação em dietas vegetarianas.

Entre os objetivos específicos, buscou-se conhecer sobre o histórico da dieta vegetariana; compreender sobre a sua classificação; expor sobre os nutrientes que devem ser suplementados para as pessoas que aderem à alimentação vegetariana e verificar o papel do nutricionista no acompanhamento nutricional, prescrição de cardápios e suplementos.

2. MÉTODO

O presente trabalho tratou-se de uma pesquisa de caráter bibliográfico, descritiva-exploratória, realizada entre os meses de março a agosto de 2020, com base em artigos

científicos, monografias, dissertações, além de resoluções, legislações e pareceres do Conselho Federal e Regional de Nutricionistas.

Foi realizado um delineamento temporal de 1999 a 2020, sendo selecionados artigos e materiais disponíveis nas bases de dados Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), e site da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), utilizando como termos para busca “dieta vegetariana”, “alimentação vegetariana” e sigla “suplem”.

Após, houve uma análise comparativa considerando três fatores para a seleção das informações: 1- atualidades da dieta vegetariana; 2- avaliação das necessidades nutricionais do vegetariano; e 3- orientação para uma alimentação vegetariana saudável; correlacionando os fatores expostos com os termos de busca para formulação do conteúdo.

Incluiu-se na pesquisa, materiais nos idiomas português e inglês, artigos na íntegra e que possuíam acesso gratuito, com ênfase para a área de Ciências da Saúde. Como critério de exclusão, não foram utilizados artigos pagos, materiais que não estavam disponíveis na íntegra, e artigos que não condiziam com a proposta da pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. VEGETARIANISMO

3.1.1. Classificação de dietas vegetarianas e histórico

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), vegetariano é o sujeito que exclui de sua alimentação todos os tipos de carnes, e que dentre as dietas, escolhe a utilização de leites e seus derivados, e ovos (SVB, 2012, p. 7).

Conforme exposto por Ribeiro et al. (2008, p. 2) a dieta vegetariana possui a classificação apresentada no quadro 1.



QUADRO 1 - Classificação da dieta vegetariana

TIPO DE DIETA	OBSERVAÇÕES SOBRE O CONSUMO
Ovolactovegetarianismo	Não há consumo de nenhum tipo de carne, mas consome ovos, leite e seus derivados.
Lactovegetarianismo	Sem consumo de qualquer tipo de carne, mas ingere leite e derivados, excluindo ovos.
Ovovegetarianismo	Não consome nenhum tipo de carne, há ingestão de ovos excluindo leite e derivados.
Vegetarianismo estrito	Não há consumo de ovos, leite e derivados.
Veganismo	Exclui todos os tipos de carnes, ovos, laticínios, mel, derivados de animais em alimentos, produtos e peças de vestuário.

Fonte: Adaptado de (RIBEIRO, 2008, p. 2).

Os registros históricos apontam que o vegetarianismo surgiu dos primórdios, na criação do homem, onde o Antigo Testamento, retrata que Deus especifica a Adão e Eva a alimentação com sementes, e todas as árvores em que há frutos, para seu mantimento (COUCEIRO; SLYWITCH; LENZ, 2008, p. 366).

No contexto do Cristianismo, há várias restrições alimentares; adventistas do sétimo dia, acreditam que a carne é uma inimiga no caminho da salvação, por ser portadora de poderes morais, e assim, propagaram o vegetarianismo, sendo bíblica a proibição da ingestão deste alimento (BEIG, 2009, p. 4).

A Igreja Católica Apostólica Romana, prega que os católicos seguidores devem excluir de sua alimentação a ingestão de carnes em algumas ocasiões como a Páscoa, em que substituem a fonte proteica por ovos (LEITÃO, 2006, p. 9).

No ano de 1960, o vegetarianismo foi considerado como uma dieta que apresentava deficiências de nutrientes; já durante a década de 1970, foi ligado a seitas religiosas, porém nos



dias atuais, o vegetarianismo é considerado uma boa opção de alimentação, relacionado a saúde e qualidade de vida, contribuindo para a redução de doenças crônicas não transmissíveis, entre outras (MARTINS, 2011, p. 8).

3.2. PIRÂMIDE ALIMENTAR VEGETARIANA

Segundo Couceiro, Slywitch e Lenz (2008, p. 368) a primeira pirâmide de guia alimentar direcionada para vegetarianos, foi criada pelo departamento de Agricultura Norte Americano no ano de 1916, mas não incluía informações suficientes, assim, depois de décadas foi modificada pela Universidade de Loma Linda em 1995, e ainda utilizada como base de referência nos dias atuais, conforme ilustra a figura 1.

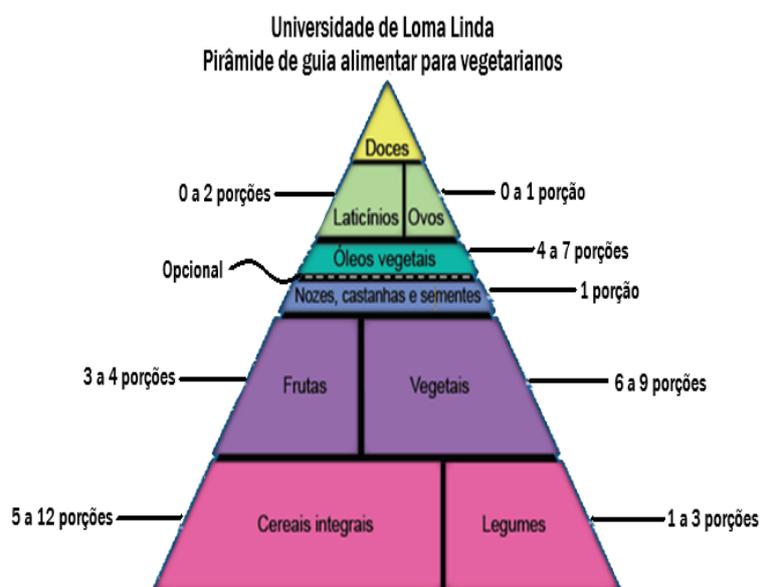


Figura 1 - Pirâmide de Guia Alimentar para Vegetarianos

Fonte: Couceiro, Slywitch e Lenz (2008, p. 368).

A pirâmide vegetariana é composta por nove grupos alimentares, os maiores grupos representados por cinco seções, formam a base da pirâmide e dão origem a alimentação vegana, já os grupos do topo, leite e ovos, são opcionais para ingestão e dependem do tipo da dieta segundo sua terminologia distinta (ANDRADE, 2018, p. 16).



Conforme exposto por Silva et al. (2015, p. 19), a alimentação vegetariana pode incluir alimentos como: frutas (grande variedade e fontes de fibras), laticínios ou alternativas vegetais (bebidas vegetais, leite e derivados), ovos, leguminosas (feijões, grãos, lentilhas, favas), algas, cereais e tubérculos (quinoa, aveia, batata), oleaginosas (amêndoa, caju, noz, avelã), sementes (chia, linhaça) e gorduras (azeite e óleos).

Couceiro, Slywitch e Lenz (2008, p. 372) salientam a necessidade de incluir variedades na dieta, alimentos de alta densidade de micronutrientes, leguminosas na forma de brotos, fermentados a base de soja, frutas secas como opção de sobremesa, vegetais folhosos verdes escuros, alimentos fortificados em ferro e zinco, com alto valor proteico, e ricos em ácido ascórbico.

De acordo com Krey et al. (2017, p. 412), para remover a carne da alimentação deve-se trocar 100g de carne por uma concha de leguminosas como: grão de bico, lentilha, ervilha, feijões e outros, no entanto essa troca pode resultar em déficit de nutrientes como a vitamina B₁₂, necessitando-se de suplementação.

3.3. SUPLEMENTAÇÃO NA DIETA VEGETARIANA

Segundo a Resolução da Diretoria Colegiada nº 243, de julho de 2018, suplemento alimentar é um produto de via oral, exibido em formas farmacêuticas contendo substâncias bioativas, enzimas e/ou probióticos, de forma isolada ou combinada, com a finalidade de suplementar a alimentação de sujeitos saudáveis com nutrientes (BRASIL, 2018, p. 100).

A portaria do Ministério da Saúde/Secretária de Vigilância em saúde MS/SVS nº 32, de janeiro de 1998, define que suplementos, são necessários quando a dieta se torna insuficiente para suprir as necessidades nutricionais das pessoas, e que suas dosagens devem ser calculadas utilizando como base a Ingestão Diária Recomendada (IDR) (BRASIL, 1998, p. 2).

A recomendação de macronutrientes para vegetarianos, possui variações de acordo com o ciclo da vida, e a indicação para adultos segundo a IDR é 45-65% de carboidratos, 25-35% de gordura e 10-35% de proteína (SVB, 2012, p. 18). Já para crianças veganas e



ovolactovegetarianas há necessidade do aumento de 20-30% de proteínas dos 2 a 6 anos e 15-20% acima de 6 anos (PINHO et al., 2016, p. 28).

Vegetarianos podem apresentar deficiências de ácidos graxos ômega 3 e 6, visto que um alto teor desses nutrientes está presente em peixes e alimentos de origem animal, por isso a IDR indica a prescrição de cerca do dobro de alimentos que contenham ômega e uso de suplementos para suprir a necessidade diária (SVB, 2012, p. 19-21).

3.3.1 Vitaminas

A vitamina B₁₂ é essencial para manutenção da mielina de células nervosas, porém alimentos vegetais contém menores quantidades dessa vitamina; entretanto ovolactovegetarianos conseguem suprir necessidade de B₁₂ devido ao consumo de ovos e laticínios, já os veganos apresentam deficiências em longo prazo e anemia, necessitando de suplementação (COUCEIRO; SLYWITCH; LENZ, 2008, p. 371).

Segundo Mattos (2017, p. 7-9) o vegetariano estrito e o vegano possuem opções de alimentos enriquecidos com B₁₂, mas não é suficiente, sendo necessária a suplementação de vitamina B₁₂ de forma oral (cápsulas ou gotas), injetável ou adesivo, com frequência diária a anual de acordo com a carência, sendo importante o acompanhamento dos níveis séricos.

A vitamina B₁₂ se armazena no fígado, mantendo seu estoque por 3 a 5 anos, entretanto, vários fatores ocasionam sua redução, e neste sentido pode haver danos neurológicos, cardiovasculares e hepáticos, assim as recomendações diárias após 14 anos é de 2,4 µg/dia; já para gestantes a indicação é de 10 µg/dia (RUDOLF et al., 2019, p. 7).

Vegetarianos não conseguem ingerir a recomendação diária de vitamina D, e por isso é preconizado o uso suplementos e aumento no consumo de bebidas e cremes vegetais, cereais e cogumelos expostos à radiação (SILVA et al, 2015, p. 29-30) A dose indicada é de 400 UI para lactentes de 0-12 meses e de 600 UI acima de 1 ano, sendo prescrita de forma isolada (FERNANDES, 2019, p. 4-5).



3.3.2 Minerais

A quantidade de ferro na dieta é resultado de sua ingestão e biodisponibilidade, assim, a recomendação da ingestão diária de ferro para vegetarianos é de 32g/dia para mulheres e 14g/dia para homens, sendo necessário consumir o dobro de cereais integrais, feijões e sementes em comparação a dieta onívora (FRIEDRICH, 2010, p. 10-11).

O ferro não heme é facilmente encontrado em cereais integrais, feijões e sementes, tendo melhor absorção aliado ao consumo de vitamina C (SLYWITCH, 2018, p. 12-14). É indicada a suplementação de ferro para todas as crianças com até 2 anos de 1 a 4 mg/kg/dia, já para recém-nascidos e prematuros de 1 a 4 mg/kg/dia (SBP, 2020, p. 3-4).

O consumo de cálcio está diretamente conexo a vitamina D, sobretudo no metabolismo ósseo, e lactovegetarianos e ovolactovegetarianos tendem a suprir a demanda pela ingestão de leite bovino, fonte mais abundante, já veganos apresentam déficit e por isso é necessário suplementar de 500 a 1000mg/dia, especialmente na fase de crescimento e desenvolvimento ósseo (FERREIRA, 2019, p. 7-8).

Crianças e adolescentes vegetarianos estritos e veganos podem apresentar prejuízos decorrentes da falta de cálcio, por isso é indicado alimentos fortificados, como bebida de soja, se ainda assim não for suprido é aconselhado suplementos, devendo ser ingerido entre refeições (PINHO et al, 2016, p. 38-39).

Segundo as IDR a recomendação diária de zinco em mulheres é de 12 mg/dia acima de 19 anos e homens 14,5 mg/dia, acima de 14 anos (FERREIRA, 2019, p. 6). Em dietas vegetarianas, há tendência de carecer de 50% de zinco, quando comparado a onívoros, e assim utiliza-se suplementos (UFRGS, 2020, p. 77-78).



3.4. PAPEL DO NUTRICIONISTA NO ACOMPANHAMENTO DE VEGETARIANOS

Buscas por dietas vegetarianas são crescentes, e para obter benefícios e melhor qualidade de vida, indivíduos que se adaptam a essas dietas devem priorizar o acompanhamento com um profissional nutricionista, para o seguimento de um plano alimentar adequado em nutrientes e que supra as necessidades individuais, em cada ciclo da vida (KREY, et al, 2017, p. 407).

Segundo a SVB (2012, p. 47) o nutricionista deve distribuir grupos alimentares com diversas possibilidades, e afim de suprir índices de nutrientes específicos, optando sempre por escolher alimentos variados, e dessa forma, garantir maior abrangência.

A prescrição de suplementos nutricionais é considerada uma atividade privativa do profissional nutricionista, além da solicitação de exames laboratoriais necessários ao acompanhamento dietoterápico, realização de avaliação física, anamnese e antropometria para o diagnóstico nutricional, de acordo com a Lei nº 8.234 de setembro de 1991 (BRASIL, 1991, p. 1).

A Resolução do Conselho Federal de Nutricionistas nº 390 de 27 de outubro de 2006 regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista, com bases em diretrizes situadas no diagnóstico nutricional, orientações e recomendações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BRASIL, 2006, p. 105).

Quanto ao papel do nutricionista, o parecer técnico CRN-3 nº 11/2015 deixa explícito que cabe ao nutricionista planejar a alimentação do indivíduo e orientá-lo, promovendo a saúde e respeitando propriedades e atributos pessoais, além de pesquisar e ter completo conhecimento na área e no que diz respeito à dieta vegetariana (CRN-3, 2020, p. 2).

Segundo a Recomendação do Conselho Federal de Nutricionistas nº 4 de 16 de fevereiro de 2016, a prescrição de suplementos nutricionais pelo nutricionista deve conter todas as informações necessárias, apresentando posologia, via de administração, dose, horário e tempo de uso, sem manifestação de preferência de marca (BRASIL, 2016, p.1-2).



A Resolução do Conselho Federal de Nutricionistas nº 656 de 15 de junho de 2020 atualiza e regulamenta a prescrição de suplementos alimentares pelo nutricionista, incluindo substâncias bioativas, enzimas, pré e probióticos, produtos apícolas, novos alimentos e ingredientes, produtos acabados, industrializados, manipulados e isentos de prescrição médica (BRASIL, 2020, p. 90).

Para uma dieta vegetariana para ser benéfica, deve ser bem planejada, nutricionalmente adequada e acompanhada por nutricionista, atentando-se aos ciclos de vida e dando ênfase a gravidez, lactação, infância, adolescência e terceira idade, devendo estar presentes valores adequados de macro e micronutrientes, ingestão diária recomendada de acordo com guias nutricionais (SILVA et al, 2015, p. 20).

É comum que dietas vegetarianas sem acompanhamento profissional, sejam desequilibradas e restritivas, ocasionem doenças carências, deficiências e demanda metabólica maior, neste sentido, para evitar déficits é essencial o acompanhamento nutricional para tornar a composição de dietas vegetarianas mais balanceadas e variadas (ALVES; DE NEGRI, 2020, p. 2).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou a compreensão da classificação da dieta vegetariana, dado importante para intervenções alimentares e escolha das substituições, além de resgatar dados sobre seu histórico, prós e contras, considerando-se que hoje a dieta vegetariana é uma opção saudável, e gera qualidade de vida, desde que seja acompanhada por um nutricionista.

Entre os benefícios, destacou-se mais longevidade, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, neoplasias e de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão, além de redução nos níveis séricos de colesterol.

Foi constatado que dependendo do tipo de dieta vegetariana aderida, são nutrientes diferentes a serem suplementados, como por exemplo a vitamina B₁₂ em dietas veganas, e que a deficiência de nutrientes está relacionada à riscos, como fraturas ósseas, fraquezas, anemia, problemas neurológicos, cardiovasculares e hepáticos.



Concluiu-se que o nutricionista está respaldado por legislações e pareceres para a prescrição de suplementos, bem como para a consulta, avaliação antropométrica, prescrição de exames laboratoriais periódicos e dieta individualizada de modo a garantir a adequação de nutrientes, variedades em alimentos e qualidade de vida para o vegetariano.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, A. C. et al. **Dieta vegetariana do ponto de vista nutricional**. 1 ed. Rio Grande do Sul: URI, 2015. 57p.

ALVES, L. G.; DE NEGRI, S. T. **Abordagem sobre vegetarianismo na formação do profissional nutricionista**. Disponível em: ><https://www.svb.org.br/publicacoes/trabalhos-academicos?download=62:artigo-abordagem-sobre-vegetarianismo-na-formac-a-o-do-profissional-nutricionista-so-nia-teresinha-de-negri>< Acesso em 12 jul. 2020.

ANDRADE, J. V. S. **Dieta vegetariana: Riscos e benefícios a saúde**. Vitória de Santo Antão, 2018. 38p. Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco.

BEIG, B. B. A prática vegetariana e os seus argumentos legitimadores: viés religioso. **Revista Nures**, v. 11, n. 1, p. 1-15, 2009.

BRASIL. Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Cria a Regulamentação da profissão de nutricionista. Casa Civil: Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Diário Oficial da União**, Brasília, 1991.

BRASIL. Portaria MS/SVS nº 32, de 13 de janeiro de 1998. Aprova o Regulamento Técnico para Suplementos Vitamínicos e ou de Minerais. ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Diário Oficial da União**, Brasília, 1998.

BRASIL. Resolução CRN nº 390, de 27 de outubro de 2006. Aprova o Regulamento a prescrição dietética de suplementos nutricionais pelo nutricionista. **Diário Oficial da União**, Brasília, seção 1, n. 223, p. 104-105, 2006.



BRASIL. Resolução RDC nº 243, de 26 de julho de 2018. Dispõe sobre os Requisitos sanitários dos suplementos alimentares. ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Diário Oficial da União**: seção 1, nº 144, p. 100-104, 27 jul. 2018.

BRASIL. Resolução CRN nº 656, de 15 de junho de 2020. Dispõe sobre a Prescrição dietética, pelo nutricionista, de suplementos alimentares e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, ed. 115, p. 90-91, 18 jun. 2020.

BRASIL. Recomendação CRN nº 4 de 21 de fevereiro de 2016. Aprova a Prescrição de suplementos nutricionais. CFN – Conselho Federal de Nutricionistas. **Diário Oficial da União**, Brasília, 2016.

COUCEIRO, P.; SLYWITCH, E.; LENZ, F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. **Einstein**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 365-373, mar., 2008.

CRN-3. Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região. **Parecer técnico nº 11/2015: Vegetarianismo**. Disponível em:<
<https://www.mpba.mp.br/sites/default/files/area/cecom/2019/parecer-crn3.pdf>> Acesso em: 27 jul. 2020.

FERNANDES, T. F. Suplementação de nutrientes. **Pediatra atualize-se**, v. 4, n. 5, p.4-10, set-out., 2019.

FERREIRA, A. C. R. **Biodisponibilidade de nutrientes na alimentação vegetariana**. Brasília, 2019. 16p. Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília, UniCEUB.

FRIEDRICH, L. **Avaliação do estado nutricional de ferro em indivíduos vegetarianos e onívoros**. São Paulo, 2010. 40p. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

KREY, I. P. et al. Atualidades sobre dieta vegetariana. **Nutrição Brasil**, v. 16, n. 6, p. 406-413, dez., 2017.

LEITÃO, E. J. C. **A influência da religião na alimentação: estudo exploratório**. Portugal, 2006. 62p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar) – Universidade Aberta.

MARTINS, M. C. T. Nutrição vegetariana: avanços e perspectivas. **Jornal Lifestyle**, v. 1, n. 2, p. 8-10, 2011.



MATTOS, A. C. O. **Prevalência de suplementação de vitamina b12 (cobalamina) em indivíduos vegetarianos estritos.** Brasília, 2017. 19p. Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília, UniCEUB.

PINHO, J. P. et al. Alimentação vegetariana em Idade Escolar. **Programa Nacional para Promoção de Alimentação Saudável**, Lisboa, v. 1, n. 1, p. 1-60, 2016.

RIBEIRO, C. M. et al. Avaliação das necessidades nutricionais do vegetariano na prática desportiva. **E-scientia**, v. 1, n. 1, p. 1-29, nov., 2008.

RUDOLF, P. A. et al. Prevalência de suplementação de vitamina b12 em vegetarianos da Universidade Regional de Blumenau. **Acta Elit Salutis.**, Francisco Beltrão, v. 1, n. 1, p. 1-9, 2019.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. **Guia Prático de Atualização: Vegetarianismo na infância e adolescência.** Disponível em <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Nutrologia_-_Vegetarianismo_Inf_e_Adolesc.pdf> Acesso em: 20 abr. 2020.

SILVA, S. C. G. et al. Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. **Programa Nacional para Promoção de Alimentação Saudável**, Lisboa, v. 1, n. 1, p. 1-49, jun., 2015.

SLYWITCH, E. **Tudo o que você precisa saber sobre nutrição vegetariana.** 2 ed. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018. 30p.

SVB. Sociedade Vegetariana Brasileira. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos.** São Paulo: SBV, 2012. 65p.

UFRGS. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina **Vegetarianismo: saúde e filosofia de vida.** Porto Alegre: UFRGS/ FAMED, SEAD, 2020. 195p.