

# RECOMENDAÇÕES DE PROTEÍNA PARA VEGETARIANOS E VEGANOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

## PROTEIN RECOMMENDATIONS FOR VEGETARIANS AND VEGANS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Bárbara Caldeira<sup>1</sup>

Pâmela Antoniazzi dos Santos<sup>2</sup>

**Resumo:** Objetivo: Analisar e resumir as recomendações oficiais de proteína para todas as fases da vida em vegetarianos e veganos. Métodos: Revisão integrativa realizada com as recomendações de seis países e um continente, encontrados na base de dados do PubMed e Google Scholar. Foram incluídos artigos que compreendessem recomendações oficiais de diferentes países, artigos publicados em inglês, espanhol ou português e publicados nos últimos dez anos. Resultados: Após análise de títulos e resumos, foram selecionados 7 artigos com recomendações de países diferentes. Conclusões: Considerando apenas proteínas, é possível manter uma dieta vegetariana saudável em todas as fases da vida, contanto que exista cuidado com o consumo proteico para que as recomendações diárias sejam atingidas e não haja a deficiência deste macronutriente. Entretanto, em dietas veganas o cuidado deve ser ainda maior, visto que esta inclui apenas proteínas de origem vegetal, que possuem menor biodisponibilidade e, portanto, é necessário consumir múltiplas fontes em maior quantidade ao longo do dia, em alguns casos a suplementação se faz necessária. Acompanhamento nutricional é indispensável neste tipo de dieta.

**Palavras-chave:** Dieta vegetariana. Proteínas de plantas. Estágios do ciclo de vida.

---

1 Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade de Caxias do Sul

2 Orientadora, Nutricionista, Mestre em Ciências da Saúde- Saúde Materno Infantil, Docente do Curso de Nutrição, Universidade de Caxias do Sul



**Abstract:** Objective: Analyze official protein recommendations for vegan and vegetarian individuals in all life stages. Methods: Integrative review carried out with official recommendations from six different countries and one continent, found in the PubMed database e Google Scholar. This study included articles with official recommendations from different countries, published in the last ten years in English, Spanish or Portuguese. Results: In the search, after analyzing the titles and abstracts, seven articles were considered for the study. Conclusions: Considering only proteins, it is possible to have a healthy vegetarian diet, provided that individuals are careful with protein consumption so that the daily recommendations are met and there is not any deficiency related to this macronutrient. However, in vegan diets, individuals should have greater caution since these only include plant protein sources which have lower bioavailability and, therefore, need to be consumed in a bigger quantity and from various different sources throughout the day. Nutritional assistance is essential in this dietary choice.

**Keywords:** Diet, vegetarian. Plant protein. Life cycle stages.

## INTRODUÇÃO

O interesse pelo termo vegetarianismo e o que ele significa tem sido crescente nos últimos anos. Em 2018 no Brasil, cerca de 14% da população do país se denominava vegetariana, 55% dos participantes afirmaram que comprariam mais produtos veganos se especificado nas embalagens e 60% teriam interesse nesse padrão alimentar, caso os produtos fossem mais acessíveis financeiramente (Ibope, 2018).

O vegetarianismo é caracterizado pela exclusão de carnes de todos os tipos, havendo dentro dele algumas subdivisões dependendo do tipo de alimento excluído da dieta. Enquanto alguns indivíduos excluem apenas carnes da dieta (ovolactovegetarianos, lactovegetarianos ou ovovegetarianos),



outros retiram todos os alimentos de origem animal, como ovos, laticínios e mel (vegetarianos estritos e veganos). Com isso, a base das dietas vegetarianas são cereais, leguminosas, frutas e hortaliças, com nenhuma ou quantidades variadas de ovos, leite e derivados (Satija e Hu, 2018; Sakkas et al., 2020).

Os motivos pelos quais os indivíduos optam por seguir uma dieta vegetariana são diversos, dentre as principais razões estão os direitos animais, saúde e bem-estar, ética, meio ambiente e razões religiosas/espirituais (Carvalho e Moreira, 2020).

As proteínas são fundamentais para o funcionamento do corpo humano, portanto existem valores de recomendação diária que devem ser atingidos (Rosa et al., 2021). De acordo com o IOM (Institute of Medicine) o intervalo aceitável de distribuição de proteínas é de 10-35% do valor energético total (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019).

Embora escassos, estudos recentes apontam que a ingestão de proteínas em vegetarianos encontra-se dentro da distribuição adequada, ainda que o consumo seja menor do que em onívoros (Neufingerl e Eilander, 2021).

O objetivo desta revisão integrativa foi analisar as recomendações nutricionais de proteínas de diferentes países para vegetarianos e veganos em todas as fases da vida.

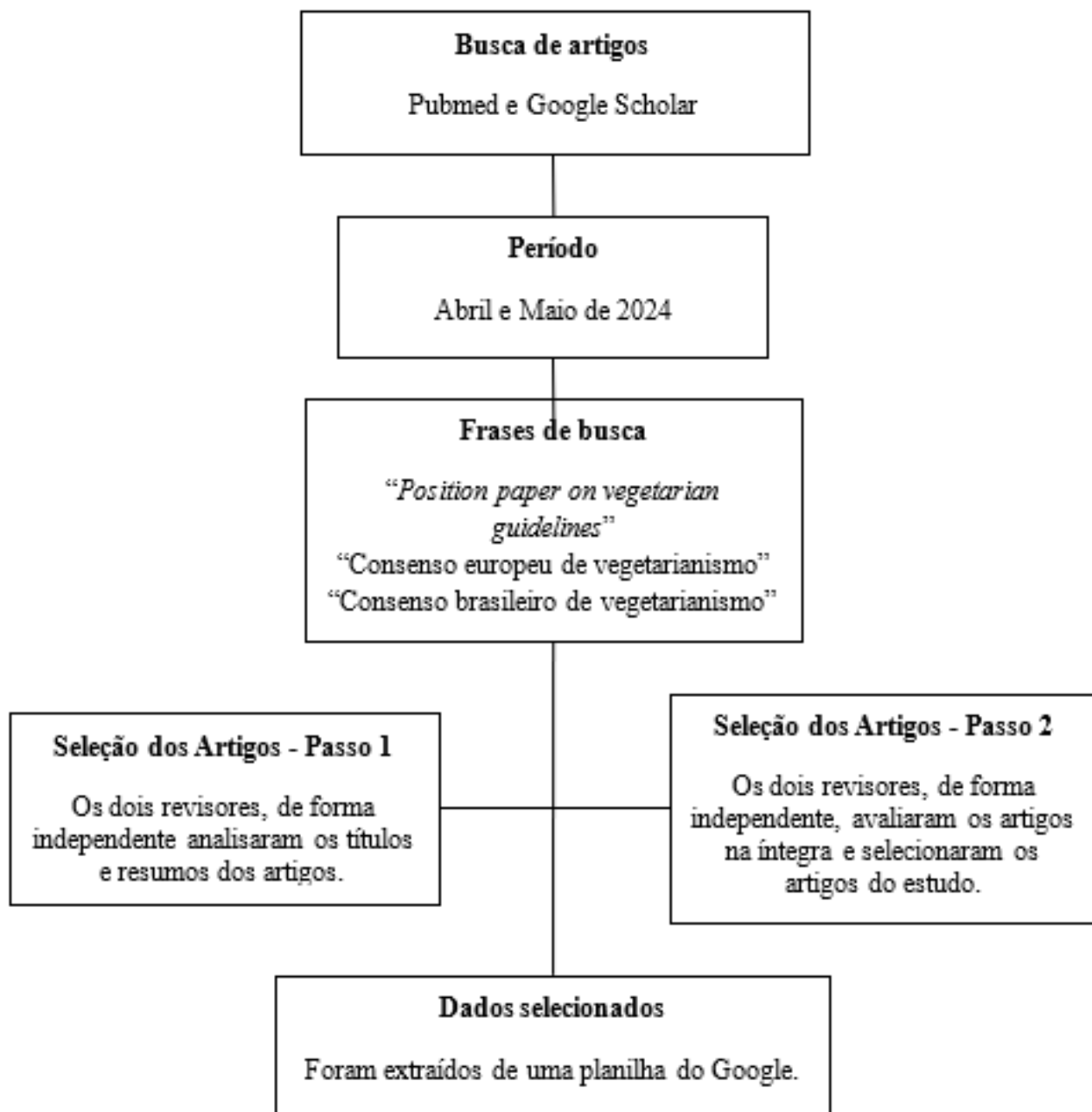
## MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura (Souza et al., 2010). Foram utilizadas para as buscas as bases de dados PubMed e Google Scholar. Para a busca foram utilizadas as seguintes frases: “Position paper on vegetarian guidelines”, “Consenso europeu de vegetarianismo” e “Consenso brasileiro de vegetarianismo”. Os critérios de inclusão foram: artigos que compreendessem recomendações oficiais de diferentes países, artigos publicados em inglês, espanhol ou português e publicados nos últimos dez anos.

A seleção dos estudos foi realizada entre abril e maio de 2024. A análise dos artigos foi feita



de forma descritiva em uma planilha do Google, considerando os critérios de inclusão e as seguintes características de cada artigo: identificação do artigo, público envolvido, recomendação de proteínas e descrição de conduta.



Fonte: as autoras.



## RESULTADOS

A partir das buscas feitas nas bases de dados e após a leitura dos resumos dos artigos e aplicação dos critérios de inclusão, foram selecionados sete artigos para fazerem parte deste estudo.

Foram analisadas as recomendações de seis diferentes países e um continente, sendo: Alemanha, Brasil, Estados Unidos da América, Espanha, Itália, Portugal e Europa. Esses artigos compreendem recomendações de associações médicas e/ou de nutrição em relação a dietas vegetarianas ou veganas para diferentes fases da vida. Duas dessas recomendações foram publicadas em 2016, uma em 2017, uma em 2018, uma em 2019, uma em 2021 e outra em 2022. Dessas recomendações, foi considerado somente o macronutriente proteína para a análise.



Local/Ano/Identificação	Fase da vida	Recomendações
Itália/ 2017 / Italian Society of Human Nutrition	Todas as fases da vida	<p>Gestantes e lactantes: o leite materno de lactantes vegetarianas é nutricionalmente adequado, bebês que recebem o leite de lactantes vegetarianas bem nutridas crescem normalmente.</p> <p>Pré -escolares (6 meses a 3 anos): crianças que seguem a dieta vegetariana adequada, tem crescimento similar a crianças não-vegetarianas.</p> <p>Crianças (4-10 anos): O consumo de proteína de crianças vegetarianas alcança as recomendações, embora ainda consumam menos proteína do que crianças onívoras. Já que proteínas de origem vegetal são menos digeríveis e contém menos aminoácidos essenciais, recomenda-se que crianças veganas consumam mais fontes de proteína. Um estudo sugere de 30-35% do VET em crianças menores de 2 anos e 20-30% de 2 a 6 anos.</p> <p>Adolescentes (11 - 18 anos): estudos mostram que não há muita diferença de crescimento em vegetarianos e onívoros. Assim como nas crianças, adolescentes veganos podem necessitar de maiores quantidades de proteína do que onívoros e vegetarianos. Um estudo recomenda que veganos ativos consumam de 7-10% do VET e sedentários de 10-13%.</p> <p>Adultos: o consumo de proteína em adultos vegetarianos e veganos é, no geral, menor do que em onívoros, porém alcança as recomendações. Um estudo sugeriu o aumento da recomendação de proteína para mulheres de 0,8 para 1,0 g/kg/dia, visto que as mulheres deste estudo consumiam mais proteína vegetal do que animal.</p> <p>Idosos: apresentam consumo proteico menor se comparado com onívoros, porém, na maioria dos casos, alcança a recomendação.</p>
Espanha/ 2019/ Committee on Nutrition and Breastfeeding of the Spanish Paediatric Association]	Crianças e adolescentes	<p>Alcançar as recomendações de proteínas e energia diariamente.</p> <p>Recomenda-se o consumo diário de diferentes alimentos ricos em proteína vegetal (como leguminosas, sementes e castanhas). Outros alimentos que auxiliam a conseguir um consumo adequado são a soja e derivados e pseudocereais como a quinoa e amaranto. É necessário cuidado em períodos da vida onde as necessidades estão aumentadas.</p>
Europa/ 2021/ European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition	Crianças e adolescentes	<p>Consumo inadequado de calorias, proteínas e outros nutrientes pode ocorrer em dietas vegetarianas devido a variedade limitada de escolhas. Portanto, recomenda-se que uma criança que siga uma dieta vegetariana, tenha um planejamento nutricional adequado e monitoramento por um profissional da saúde treinado.</p>
Alemanha/ 2016/ German Nutrition Society (DGE)	Todas as fases da vida	<p>Recomenda-se uma distribuição adequada de diferentes fontes de proteína durante o dia, bem como consumo energético adequado. Combinando diferentes proteínas vegetais, a qualidade do consumo aumentará, bem como a ingestão de todos os aminoácidos essenciais.</p> <p>Crianças: Durante a fase de crescimento, as crianças necessitam de mais aminoácidos do que adultos, portanto é indispensável garantir aporte proteico e energético adequado.</p>



Estados Unidos/ 2016/ Academy of Nutrition and Dietetics	Todas as fases da vida	<p>O consumo variado de alimentos vegetais diariamente fornece aminoácidos essenciais suficientes se o valor energético atingir as recomendações. Recomenda-se o consumo regular de leguminosas, soja e derivados para garantir a ingestão adequada de proteínas, bem como fornecer outros nutrientes.</p> <p>Crianças e adolescentes: veganos dessa faixa etária podem ter necessidades proteicas um pouco maiores do que crianças não veganas devido a menor digestibilidade da composição de aminoácidos. Foi sugerido um consumo de proteínas de 30-35% para crianças de 1 a 2 anos de idade, 20 a 30% para 2 a 6 anos e 15 a 20% para 6 anos ou mais.</p> <p>Idosos: Algumas evidências sugerem que com o envelhecimento a proteína é utilizada com menor eficiência pelo corpo, o que sugere necessidades maiores deste nutriente. É necessário que vegetarianos e veganos mais velhos incluam alimentos ricos em proteínas (como leguminosas e soja) em suas dietas.</p>
Portugal/ 2018/ Associação Portuguesa de Nutrição	Crianças nos primeiros anos de vida	<p>6 meses: Aleitamento materno exclusivo. O leite materno de uma lactante bem nutrida (se vegetariana garantir um aporte nutricional adequado através da alimentação ou suplementação de nutrientes), satisfaz todas as necessidades nutricionais do bebê.</p> <p>5º e 6º mês: Período de diversificação alimentar, no contexto europeu esse período pode iniciar entre o 5º e 6º mês de vida. A partir desse momento é necessário fazer a substituição progressiva da proteína que antes vinha do leite materno ou uso exclusivo da fórmula. Pode-se começar a introduzir outra proteína de origem vegetal como o tofu (fresco e sem temperos), leguminosas (demolhadas para facilitar a digestão) e, se ovolactovegetariano, ovos (a partir do 8º mês gema e 9 meses clara).</p> <p>8 meses: A partir dos 8 meses, pode ser ofertada a proteína de cânhamo, que possui 46g de proteína a cada 100g de alimento. Devido a grande quantidade de proteína, se ofertada, deve ser em pequenas quantidades, máximo de uma colher de café/ refeição aos 8 meses e uma colher de sobremesa/ refeição aos 9 meses). Outra opção é a proteína de ervilha, com esta o cuidado deve ser em relação ao alto teor de sódio, portanto deve ser usada com cautela no 1º ano de vida. Alimentos como o iogurte natural, preparado fermentado de soja (vegano), algas, tempeh (fermentado de soja), seitan (glúten de trigo) também podem ser incluídos aos poucos na alimentação do lactente vegetariano ou vegano.</p> <p>12 meses: Recomenda-se manter o aleitamento até os 12 meses, associado com o consumo apropriado de outros alimentos com progressão de texturas. Caso não seja possível manter o aleitamento materno, a fórmula infantil pode ser utilizada, para lactentes saudáveis pode-se utilizar fórmulas veganas existentes no mercado, como a de soja ou arroz.</p> <p>A partir dos 12 meses deve ocorrer a integração com a dieta da família. Bebidas vegetais como as de soja, amêndoa e aveia, não substituem fórmulas e não devem ser introduzidas antes dos 24 meses, por não fornecerem nutrientes suficientes.</p>



<p>Brasil/ International Sciences Institute</p> <p>2022/ Life</p>	<p>Crianças até os 5 anos de vida</p>	<p>Em dietas veganas, as fontes de proteína são o feijão, grãos, nozes, sementes e vegetais de folhas verdes. Nesses alimentos são encontrados 20 aminoácidos, incluindo os 9 essenciais. Outros alimentos que possuem quantidade de aminoácidos semelhantes à proteína animal são a soja e derivados, pseudocereais (trigo, sarraceno, quinoa e amaranto), tremoço, espinafre e semente de cânhamo. Em dietas veganas, o aminoácido lisina está presente em menor quantidade, devido a baixas quantidades presentes nas fontes alimentares (grãos), na maioria das vezes não atingindo as recomendações, bem como a metionina e cisteína presentes nas leguminosas.</p> <p>Proteínas vegetais possuem menor digestibilidade do que as provenientes de animais, em torno de 10 a 30% a menos. Nos primeiros anos de vida, as necessidades de proteína variam de 1,2 a 2,2 g/kg/dia, sendo que em lactentes menores a recomendação é maior. De acordo com a RDA (Recomendações de Ingestão Dietética), em crianças menores de 2 anos deve ser ofertado 20% a mais de proteínas, e em crianças de 2 a 6 anos de 10 a 15%, sendo essas proteínas provenientes de fontes diversas. Em crianças mais velhas, a necessidade é menor, portanto são necessários apenas alguns ajustes, sendo em torno de 10 a 15% a mais da quantidade de proteínas diária.</p> <p>Bebidas de fonte vegetal não possuem os mesmos nutrientes do que o leite de vaca e seus derivados, portanto é necessário atentar-se ao risco de desnutrição e deficiência de micronutrientes. Já as fórmulas infantis à base de vegetais, são enriquecidas com metionina e outros micronutrientes devido à legislação reguladora. Proteínas vegetais como o tofu, tempeh (grão de soja fermentado) e seitan (extrato de glúten/ trigo processado) não possuem a mesma qualidade proteica que proteínas de fonte animal, nem a oferta de micronutrientes nelas encontrada.</p>
---	---	--

Tabela 1. Resultados

## DISCUSSÃO

### Gestantes e Lactantes

As necessidades nutricionais proteicas estão aumentadas na gestação devido ao crescimento fetal, ao aumento dos anexos fetais e à expansão acelerada do volume sanguíneo. Uma dieta adequada diminui o risco de morte fetal e melhora o crescimento do mesmo. Nessa etapa da vida, as recomendações nutricionais geralmente estão aumentadas, sendo recomendado de 1,1 a 1,2 g/kg/dia (ou pelo menos 71g/dia). Durante o segundo e terceiro trimestres, há uma necessidade de 21g/dia apenas para os tecidos fetais e placenta (Sebastiani et al., 2019).

Devido ao aumento das necessidades proteicas nos dois últimos trimestres e durante a ama-





mentação, deve-se incluir porções adicionais de alimentos ricos em proteínas como o feijão, lentilha, grão de bico, soja e seus derivados. No caso de ovolactovegetarianas, também pode-se incluir ovos e derivados do leite (Baroni et al., 2018).

Em um estudo de coorte feito com gestantes vegetarianas e veganas nos Estados Unidos, foi encontrado que essas consumiam menos proteína/dia do que as não vegetarianas, 56,2g/dia e 91,3g/dia, respectivamente. O estudo sugere que recém-nascido de puérperas vegetarianas têm estatura menor do que a média, mas ainda sim dentro da normalidade. Não foi encontrada relação entre o vegetarianismo e doenças gestacionais ou mortalidade pós-parto (Yisahak et al., 2020).

Um estudo retrospectivo concluiu que mulheres veganas, principalmente as abaixo do peso pré-gravidez, devem monitorar mais cuidadosamente o consumo de proteínas. Esse estudo também associou o baixo peso de recém nascidos com puérperas veganas, uma explicação para isso foi o baixo peso da mulher antes da gestação, em razão de mulheres veganas serem mais suscetíveis ao baixo peso (Kesary et al., 2020). Outro estudo publicado em 2023, afirma que mulheres veganas com estado nutricional pré natal comprometido, podem ter baixas reservas de gordura para a amamentação. Portanto, essas mulheres devem ser acompanhadas de perto e com atenção para assegurar o consumo adequado de todos os nutrientes, vitaminas e suplementação necessária, diminuindo assim os risco de problemas de saúde. (Bali e Naik, 2023)

A Italian Society of Human Nutrition afirma que o leite materno de lactantes vegetarianas, desde que estejam bem nutridas, é nutricionalmente adequado para o bebê. (Agnoli et al., 2017). Um estudo da Noruega, também afirmou que contanto que a lactante esteja consumindo e/ou suplementando adequadamente sua alimentação, o bebê precisa apenas do leite materno, somente se necessário incluir o uso de fórmula infantil (Hay et al., 2022).



## Crianças e adolescentes

Nessas fases da vida a proteína é fundamental para o crescimento, sendo indispensável um consumo adequado dentro das necessidades de cada etapa. Este macronutriente também participa da restauração e construção de tecidos, entre outras funções (Savarino al., 2021).

A recomendação geral, para crianças de até um ano de idade, é de 1,2g/kg/dia. Já do primeiro ano de vida até os 3 anos a recomendação é de 1,05g/kg/dia e dos 4 aos 13 anos recomenda-se 0,95 g/kg/dia. Os valores recomendados para adolescentes de 14 a 18 anos é de 0,85g/kg/dia para ambos os sexos. Os valores não diferenciam onívoros e vegetarianos (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019).

Até os seis meses de vida, é recomendado o aleitamento materno exclusivo, pois o leite materno de uma lactante vegetariana bem nutrida é o suficiente para atender todas as necessidades nutricionais do bebê. (Agnoli et al., 2017; Pimentel et al., 2018)

Estudos afirmam que a qualidade da proteína vegetal é inferior quando comparada à animal, a sua digestibilidade é menor, portanto, tanto para crianças como para adolescentes, se faz necessário o consumo de diferentes fontes de proteína ao longo do dia para que as recomendações sejam atingidas (Agnoli et al., 2017; Ferreiro et al., 2020; Melina et al., 2016; Konstantyner et al., 2022). Devido a menor biodisponibilidade de proteína em alimentos de origem vegetal, é recomendado aumentar a quantidade de proteína/dia, as quantidades variam em função da idade. Estima-se que a digestibilidade de proteínas vegetais seja em torno de 10 a 30% menor do que em proteínas animais (Konstantyner et al., 2022). A Academy Nutrition and Dietetics sugere um consumo de 30-35% para crianças de 1 a 2 anos de idade, 20 a 30% para 2 a 6 anos e 15 a 20% para 6 anos ou mais (Melina et al., 2016). As recomendações na Itália, utilizam as mesmas porcentagens para as crianças e acrescenta que adolescentes veganos ativos devem consumir de 7-10% do VET e sedentários de 10-13% (Agnoli et al., 2017). O Consenso do ILSI Brasil relata números um pouco diferentes, a recomendação é que para crianças menores de 2 anos deve



ser ofertado 20% a mais de proteínas, e em crianças de 2 a 6 anos de 10 a 15%, mantendo essa última orientação também para crianças mais velhas (Konstantyner et al., 2022).

Segundo a Italian Society of Human Nutrition, o consumo de proteína em crianças dos quatro aos dez anos de idade alcança as recomendações diárias, ainda que o consumo seja menor do que o de crianças onívoras (Agnoli et al., 2017).

Alguns estudos apontam que o consumo inadequado de proteínas e outros nutrientes pode ocorrer em dietas vegetarianas devido a uma variedade limitada de escolhas. Portanto, se a criança/adolescente seguir uma dieta vegetariana, é recomendado um planejamento nutricional adequado, principalmente em períodos da vida onde as necessidades estão aumentadas. e acompanhamento com um profissional de saúde treinado (Verduci et al., 2021; Ferreiro et al., 2020).

## **Adultos**

Durante o período da vida adulta a recomendação é a mesma para ambos os sexos, sendo de 0,8 g/kg/dia (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019).

Alguns estudos propõem que o consumo de proteínas em adultos vegetarianos e veganos, embora menor do que o de onívoros, atinge ou até excede a recomendação diária de ingestão de proteínas, desde que o consumo calórico esteja adequado (Melina et al., 2016; Agnoli et al., 2017; Richter et al., 2016). Um estudo de revisão comparou dados de consumo de proteína entre adultos veganos, vegetarianos e onívoros, sem considerar o uso ou não de suplementos. Os resultados mostraram que veganos e vegetarianos consomem menos proteína quando comparados aos carnívoros, sendo 12,9%, 13,4% e 16% respectivamente. De acordo com os resultados, embora o consumo seja menor, ainda sim se encontra dentro dos valores de distribuição de macronutrientes estabelecida pela Acceptable Macronutrient Distribution Range (AMDR), que é de 10 a 35% do valor energético total/dia (Neufingerl et al., 2021; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019).



Um outro estudo de revisão calculou e comparou a quantidade de proteína consumida por onívoros, vegetarianos e veganos, de acordo com as quantidades apresentadas em dois estudos diferentes, um deles realizado na França e outro na Inglaterra. Embora os estudos tenham sido conduzidos em locais diferentes, com populações, quantidade de participantes e hábitos alimentares distintos, os resultados encontrados foram muito parecidos entre si e com o estudo mencionado anteriormente. O estudo francês encontrou que onívoros estariam consumindo em média 84 gramas de proteína/dia, sendo em torno de 17,6% do valor energético total/dia, já vegetarianos estariam consumindo 64g/dia, sendo 14,2% e veganos 60g/dia, sendo 12,8%. Já o estudo britânico encontrou 90g/dia, 70g/dia e 64g/dia, sendo 17,2%, 14% e 13,1%, respectivamente para onívoros, vegetarianos e veganos. Novamente, ainda que os valores variem entre pessoas que consomem carne e as que não consomem, os valores encontrados estão dentro do preconizado pelas DRIs - “Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium” (Mariotti e Gardner, 2019; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019).

## **Idosos**

Pessoas idosas têm uma necessidade aumentada de proteínas para a saúde no geral, esse macronutriente auxilia na melhora de doenças e para manter o funcionamento adequado do organismo. Também deve-se atentar ao consumo adequado para diminuir a perda muscular que ocorre naturalmente com a idade (Baum et al, 2016).

Na terceira idade, a recomendação das DRIs do consumo de proteínas se mantém a mesma da vida adulta de 0,8g/kg/dia (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019). Um estudo de 2014, baseado em um workshop apresentado pela European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN), sugere valores diferentes devido às necessidades aumentadas dessa faixa etária. Essa recomendação propõe que idosos saudáveis deveriam ingerir de 1,0 a 1,2 gramas de proteína/kg de peso/dia e para idosos com doenças crônicas ou agudas de 1,2 a 1,5g de proteína/kg/dia, no caso de



doenças graves ou lesões esse consumo deve ser ainda maior (Deutz et al., 2014).

A Academy of Nutrition and Dietetics afirma que com o envelhecimento a proteína é utilizada com menor eficácia pelo corpo, o que pode significar uma maior necessidade deste macronutriente. Portanto, vegetarianos e veganos mais velhos devem incluir diariamente alimentos ricos em proteínas (como leguminosas e soja) em suas dietas. Um outro estudo complementa que esses alimentos devem ser consumidos de duas à três vezes por dia (Melina et al., 2016; Craig et al., 2021). Um terceiro estudo ainda, sugere o consumo de 0,4g/kg/refeição para evitar a perda de massa muscular em idosos, ou cerca de 30g/refeição de proteína de maior digestibilidade (como a soja, por exemplo) para melhorar a síntese proteica, este estudo considerou idosos no geral, sem diferenciação de dietas (Lancha et al., 2016). Já a recomendação da Itália, afirma que existem poucos estudos sobre idosos vegetarianos disponíveis, porém as evidências apontam que, embora idosos apresentem menor consumo de proteínas do que onívoros, ainda sim se encontram dentro do adequado (Agnoli et al., 2017).

## CONCLUSÃO

Das recomendações analisadas, três delas asseguram que dietas vegetarianas bem planejadas fornecem todos os nutrientes necessários para os ciclos da vida (Agnoli et al., 2017; Melina et al., 2016; Pimentel et al., 2018). Duas delas reforçam que proteínas vegetais possuem menor biodisponibilidade do que proteínas animais, portanto, vegetarianos devem consumir mais proteína do que o recomendado para a população no geral (Agnoli et al., 2017; Melina et al., 2016).

Outras três recomendações, duas com foco em lactentes e crianças e outra sobre todos os ciclos da vida, não recomendam dietas vegetarianas estritas ou veganas, devido ao maior risco de deficiências nutricionais. Principalmente, nas fases de maior necessidade energética, como a gestação, amamentação, infância e adolescência. Recomenda-se dietas onívoras, com grande aporte de alimentos vegetais ou dietas ovolactovegetarianas, pois a longo prazo são mais seguras e garantem aporte nutri-



cional adequado (Ferreiro et al., 2020; Konstantyner et al., 2022; Richter et al., 2016).

Três delas ainda reiteram a importância de acompanhamento nutricional adequado, com profissionais capacitados para aconselhamento e promoção de saúde (Konstantyner et al., 2022; Verduci et al., 2021; Pimentel et al., 2018).

Conclui-se que o acompanhamento com um profissional nutricionista é essencial para avaliar o perfil de saúde, o estado nutricional, o ciclo da vida e as preferências alimentares do paciente, para assim definir uma conduta personalizada para cada indivíduo. Além disso, ressalta-se a importância da inclusão de alimentos fonte de proteínas, nas principais refeições, para atingir a recomendação diária deste macronutriente em cada faixa etária.

Limitações: O estudo apresenta limitações inerentes a uma revisão da literatura. Sendo assim, sugere-se mais estudos com vegetarianos e veganos em todos os ciclos da vida, para chegar a conclusões mais precisas, dada a escassez de estudos e recomendações oficiais relacionadas a este tema.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agnoli, Claudia. et al., (2017), “Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition”. *Nutrition, Metabolism And Cardiovascular Diseases*, 27(12), 1037-1052.

Bali, Atul; Naik, Roopa, (2023), “The Impact of a Vegan Diet on Many Aspects of Health: The Overlooked Side of Veganism”. *Cureus*, 15(2).

Baroni, Luciana et al., (2018), “VegPlate: a mediterranean-based food guide for Italian adult, pregnant, and lactating vegetarians”. *Journal of The Academy of Nutrition And Dietetics*, 118(12), 2235-2243.

Baum, Jamie et al., (2016), “Protein Consumption and the Elderly: what is the optimal level of intake?”. *Nutrients*, 8(6), 359.



Carvalho, Rodrigo Clementino de; Moreira, Júnnia Maria, (2020), “Níveis de Concordância com Regras Descritivas sobre Comportamentos Alimentares entre Veg(etari)anos”. *Psico-USF*, 25(3), 533-545.

Craig, Winston J. et al., (2021), “The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals”. *Nutrients*, 13(11), 4144.

Deutz, Nicolaas E.P. et al., (2014), “Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN expert group”. *Clinical Nutrition*, 33(6), 929-936.

Ferreiro, Susana Redecilla et al., (2020), “Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas”. *Anales de Pediatría*, 92(5), 306.

Hay, Gry et al., (2022), “Follow-up of pregnant women, breastfeeding mothers and infants on a vegetarian or vegan diet”. *Tidsskrift For Den Norske Legeforening*, 142(7).

Ibope (2018), “Pesquisa de Opinião Pública Sobre Vegetarianismo”. Consultado em 30.05.2024, em [https://old.svb.org.br/images/Documentos/JOB\\_0416\\_VEGETARIANISMO.pdf](https://old.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf).

Kesary, Yuval et al., (2020), “Maternal plant-based diet during gestation and pregnancy outcomes”. *Archives Of Gynecology And Obstetrics*, 302(4), 887-898.

Konstantyner, Tulio et al., (2022), “Consenso do ILSI Brasil sobre vegetarianismo nos primeiros cinco anos de vida: repercussões na saúde, manejo e recomendações”. *Tendências em Pediatria*, 2(2). Consultado 30.05.24, em: <https://ilsibrasil.org/publication/consenso-do-ilsibrasil-sobre-vegetarianismo-nos-primeiros-cinco-anos-de-vida-repercussoes-na-saude-manejo-e-recomendacoes/>.

Lancha, Antonio Herbert et al., (2016), “Dietary protein supplementation in the elderly for limiting muscle mass loss”. *Amino Acids*, 49(1), 33-47.

Mariotti, François; Gardener, Christopher, (2019); “Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets—A Review”. *Nutrients*, 11(11), 2661.

Melina, Vesanto et al., (2016), “Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets”.



Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics, 116(12), 1970-1980.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, (2019), “Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium”. Consultado em 01.06.2024, em <https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/nutrientrecommendations.aspx>.

Neufingerl, Nicole et al., (2021), “Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: a systematic review”. *Nutrients*, 14(1), 29.

Pimentel, Daniela et al., (2018), “Alimentação Vegetariana nos Primeiros Anos de Vida: Considerações e Orientações”. *ACTA Portuguesa de Nutrição*, 14, 10-17.

Richter, Margrit et al., (2016), “Vegan Diet. Position of the German Nutrition Society (DGE)”. *Ernährungs Umschau*, 14(63), 92-102.

Rosa, Humberto Rogério Keitel et al., (2021), “Uma revisão sistemática entre a ingestão de proteína animal vs proteína vegetal para fins anabólicos”. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 15, 329-338.

Sakkas, Hercules et al., (2020), “Nutritional Status and the Influence of the Vegan Diet on the Gut Microbiota and Human Health”. *Medicina*, 56(2), 88.

Satija, Ambika; Hu, Frank B., (2018), “Plant-based diets and cardiovascular health”. *Trends In Cardiovascular Medicine*, 28(7), 437-441.

Savarino, Giovanni et al., (2021), “Macronutrient balance and micronutrient amounts through growth and development”. *Italian Journal Of Pediatrics*, 47(1).

Sebastiani, Giorgia et al., (2019), “The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring”. *Nutrients*, 11(3), 557.

Souza, Marcela Tavares et al., (2010). Integrative review: what is it? how to do it?. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102-106.

Verduci, Elvira et al., (2021), “Role of Dietary Factors, Food Habits, and Lifestyle in Childhood





Obesity Development: a position paper from the European society for pediatric gastroenterology, hepatology and nutrition committee on nutrition”. *Journal Of Pediatric Gastroenterology & Nutrition*, 72(5), 769-783.

Yisahak, Samrawit F et al., (2020), “Vegetarian diets during pregnancy, and maternal and neonatal outcomes”. *International Journal Of Epidemiology*, 50(1), 165-178.

