



CONHECIMENTO SOBRE OS ASPECTOS NUTRICIONAIS QUE ENVOLVEM A DIETA
VEGETARIANA

KNOWLEDGE ABOUT NUTRITIONAL ASPECTS INVOLVING THE VEGETARIAN DIET

Rhullian Meneguci¹, Alissa Pupin Silvério², Gabriela Teixeira Bazuco³, Giulia Martins Di Santis⁴, Isabela Nicoletti Merotti⁵, Alessandra Cristina Pupin Silvério⁶

Submetido em: 27/08/2021

e29719

Aprovado em: 07/10/2021

<https://doi.org/10.47820/recima21.v2i9.719>

RESUMO

Introdução: O vegetarianismo, com cada vez mais adeptos, requer cuidados nutricionais, como planejamento e acompanhamento adequados. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo conhecer e discutir se sujeitos que seguem a dieta vegetariana a fazem de maneira correta, englobando uma dieta completa em nutrientes, e se são acompanhados por profissional capacitado. **Metodologia:** Realizado um estudo transversal através da coleta de dados de 116 alunos dos cursos de medicina, farmácia, biomedicina e odontologia de uma Universidade particular do sul de Minas Gerais. **Resultados:** Mediante a Classificação Vegetariana, 86,2% dos sujeitos da pesquisa não são vegetarianos, 11,2% são ovolactovegetarianos e o restante se divide entre vegetariano restrito, ovo vegetariano e vegano. Os principais benefícios, citados pelos investigados, sobre a dieta vegetariana foram a baixa ingestão de gorduras saturadas e colesterol, alta ingestão de fibras dietéticas e de carboidratos complexos e a presença de antioxidantes. Os participantes também citaram deficiências nutricionais como vitamina B12, ferro, cálcio e zinco. **Conclusão:** A maior parte dos adeptos da dieta não fazem acompanhamento com nutricionistas e não são conhecedores dos alimentos a serem adicionados à dieta para não apresentarem deficiências.

PALAVRAS-CHAVE: Dieta vegetariana. Deficiências nutricionais. Suplementação nutricional

ABSTRACT

Introduction: Vegetarianism, with more and more followers, requires nutritional care, such as adequate planning and monitoring. **Objective:** The present study aimed to know and discuss if subjects that follow the vegetarian diet do it correctly, including a complete diet in nutrients, and if they are monitored by a trained professional. **Methods:** A cross-sectional study was carried out by collecting data from 116 students of medicine, pharmacy, biomedicine and dentistry courses at a private university in the south of Minas Gerais. **Results:** According to the Vegetarian Classification, 86.2% of the research subjects are not vegetarians, 11.2% are ovolactovegetarians and the rest are divided into restricted vegetarian, vegetarian egg and vegan. The main benefits, mentioned by the investigated, about the vegetarian diet were the low intake of saturated fats and cholesterol, high intake of dietary fiber and complex carbohydrates, and the presence of antioxidants. Participants also cited nutritional deficiencies such as vitamin B12, iron, calcium and zinc. **Conclusion:** Most of the dieters do not follow up with nutritionists and are not aware of the foods to be suitable for the diet so as not to present deficiencies.

KEYWORDS: Vegetarian diet. Deficiency diseases. Dietary supplements

¹ Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS

² Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS

³ Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS

⁴ Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS

⁵ Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS

⁶ Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

CONHECIMENTO SOBRE OS ASPECTOS NUTRICIONAIS QUE ENVOLVEM A DIETA VEGETARIANA
Rhullian Meneguci, Alissa Pupin Silvério, Gabriela Teixeira Bazuco, Giulia Martins Di Santis,
Isabela Nicoletti Merotti, Alessandra Cristina Pupin Silvério

INTRODUÇÃO

A alimentação é fundamental para vida, sendo através dela que o organismo obtém, retém e assimila os nutrientes necessários para adequada realização de suas funções vitais, como crescimento, movimento, reprodução e manutenção da temperatura corporal.

O conceito de dieta balanceada há muito é defendido para uma vida saudável. Hoje a abordagem desse tema tem início desde a concepção e cursa com a saúde materna antes e durante a gestação. Ademais, as ações de incentivo à alimentação saudável para crianças, adolescentes e jovens são reforçadas e sustentadas pela promoção de uma alimentação saudável durante a vida profissional, nutrição para um envelhecimento saudável e cuidados nutricionais para os idosos (Wickramasinghe et al., 2020).

Neste contexto, cada vez mais a ideia de alimentação saudável vem sendo atrelada ao vegetarianismo. Segundo a *American Dietetic Association*: “Um vegetariano é a pessoa que não come carne ou frutos do mar, ou produtos que contenham esses alimentos”. Padrão alimentar ovo-Lacto-vegetariano é baseado em grãos, vegetais, frutas, legumes, sementes, nozes, laticínios e ovos. O padrão alimentar vegano, ou totalmente vegetariano, exclui ovos, laticínios e outros produtos de origem animal. Mesmo dentro desses padrões, pode haver variação considerável na extensão em que os produtos de origem animal são excluídos.

Esse tipo de dieta requer cuidados nutricionais, especialmente no que se refere ao planejamento e acompanhamento adequados, a fim de que a dieta seja capaz de suprir todas as necessidades nutricionais daqueles que a adotam.

Diante disso, a presente proposta de estudo teve como objetivo conhecer e discutir se os sujeitos que seguem a dieta vegetariana a fazem de maneira correta, englobando uma dieta completa em nutrientes, e se são acompanhados por profissional capacitado.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal através da coleta de dados de 116 alunos dos cursos de medicina, farmácia, biomedicina e odontologia de uma Universidade particular do sul de Minas Gerais. Foram sujeitos da pesquisa todos os alunos dos cursos citados que estavam cursando primeiro, segundo, terceiro e quarto períodos, de ambos os sexos, que aceitaram participar da pesquisa. Os estudantes tinham entre 18 e 50 anos. Foi enviado via internet através de e-mail, o TCLE para conhecimento da pesquisa e assinatura de consentimento de participação. Após aceitarem participar da pesquisa foi enviado via *google forms* o questionário para ser preenchido e, posteriormente, devolvido ao pesquisador pela mesma via. O questionário investigou idade, sexo, curso que frequenta, período que está cursando, o tipo de dieta a que é adepto e itens relacionados aos conhecimentos sobre benefícios e capacidade nutricional da dieta, bem como se tem acompanhamento de profissional capacitado. A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

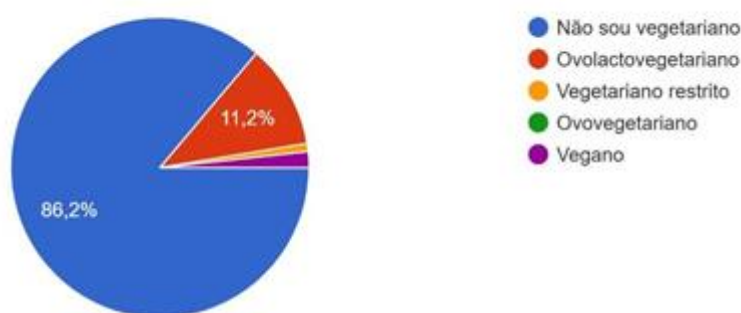
CONHECIMENTO SOBRE OS ASPECTOS NUTRICIONAIS QUE ENVOLVEM A DIETA VEGETARIANA
Rhullian Meneguci, Alissa Pupin Silvério, Gabriela Teixeira Bazuco, Giulia Martins Di Santis,
Isabela Nicoletti Merotti, Alessandra Cristina Pupin Silvério

pesquisa sob o nº 4.206.870. A análise do trabalho foi realizada através da frequência de adeptos da dieta vegetariana e todos os outros itens investigados no questionário.

RESULTADOS

Mediante a Classificação de dieta, 86,2% das pessoas que responderam não são vegetarianas, 11,2% são ovolactovegetarianas e o restante se divide entre vegetariano restrito, ovo vegetariano e vegano como pode ser visto na Figura 1, abaixo.

Figura 1. Porcentagem de vegetarianos entre os sujeitos pesquisados.



Entre os vegetarianos entrevistados, 70,8% relataram que não houve melhora em sua saúde após se tornarem vegetarianos, enquanto 29,2% acham que obtiveram melhora. Ainda foi questionado sobre os principais benefícios do vegetarianismo e de acordo com os ovolactovegetarianos 61,5% consideram a baixa ingestão de gorduras saturadas e colesterol, 38,4% consideram a alta ingestão de fibras dietéticas, 7,7% a alta ingestão de carboidratos complexos e 7,7% a presença de antioxidantes; 100% dos veganos e vegetarianos restritos consideram a baixa ingestão de gorduras saturadas e colesterol. Já os não vegetarianos 47% consideram a baixa ingestão de gorduras saturadas e colesterol como os principais benefícios.

Por outro lado, os participantes também acreditam que existam deficiências nutricionais com adesão da alimentação vegetariana, os nutrientes citados foram: vitamina B12, ferro, cálcio e zinco. Os percentuais de cada nutriente relatado estão na tabela 1, abaixo.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

CONHECIMENTO SOBRE OS ASPECTOS NUTRICIONAIS QUE ENVOLVEM A DIETA VEGETARIANA
Rhullian Meneguci, Alissa Pupin Silvério, Gabriela Teixeira Bazuco, Giulia Martins Di Santis,
Isabela Nicoletti Merotti, Alessandra Cristina Pupin Silvério

Tabela 1: Deficiências nutricionais que podem ocorrer com a dieta vegetariana.

Deficiências nutricionais que acreditam que possa ocorrer	Não vegetariano	Vegetariano
Vitamina B12	75%	87,5%
Ferro	54%	93,75%
Cálcio	21%	37,5%
Zinco	18%	18,75%

Foi investigado sobre o consumo de suplementos nutricionais entre aqueles que são vegetarianos. Dos ovolactovegetarianos entrevistados 84,6% não fazem uso de suplemento, 7,7% fazem uso de polivitamínico e 7,7% fazem uso de Vitamina D e complexo B; 50% dos veganos não fazem uso e 50% fazem uso de vitamina B12 e vitamina D e 100% dos vegetarianos restritos não fazem uso.

Quando perguntado sobre o acompanhamento nutricional, 53,84% dos ovolactovegetarianos não fazem acompanhamento com profissional e 46,15% fazem acompanhamento com nutricionista, 100% dos vegetarianos restritos não acompanham com profissional e 100% dos veganos acompanham com nutrólogo.

Ainda foi questionado aos participantes sobre algumas práticas alimentares. Os resultados estão na tabela 2, abaixo.

Tabela 2: Práticas e hábitos alimentares realizados rotineiramente.

Hábitos de vida	Não vegetariano	Ovolactovegetariano	Vegetariano restrito	Vegano
Fazem uso de sal a mesa	58%	23,08%	0%	100%
Consumem bebidas alcoólicas	55%	38,5%	0%	0%
Consumem refrigerante	73%	39%	0%	0%
Frituras de 1 a 2 vezes na semana	69%	84,6%	100%	100%
Frituras de 3 a 4 vezes na semana	19%	0%	0%	0%
Frituras todos os dias	2%	7,7%	0%	0%
Faz uso de suplementos	20%	15,4%	0%	50%
Faz acompanhamento com profissional	20%	46,15%	0%	100%



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

CONHECIMENTO SOBRE OS ASPECTOS NUTRICIONAIS QUE ENVOLVEM A DIETA VEGETARIANA
Rhullian Meneguici, Alissa Pupin Silvério, Gabriela Teixeira Bazuco, Giulia Martins Di Santis,
Isabela Nicoletti Merotti, Alessandra Cristina Pupin Silvério

O uso de sal e de sódio na mesa de refeições faz parte de 100% dos veganos, 23,08% dos ovolactovegetarianos e 58% dos não vegetarianos. O consumo de refrigerante e bebida alcoólica rotineiramente são realizados pelos não vegetarianos e ovolactovegetarianos. Já o consumo de frituras 1 a 2x/ semana apresentou maior percentual em todos os grupos avaliados.

Os participantes também relacionaram alimentos como determinada fonte de nutrientes. Na tabela 3, abaixo, estão as fontes e alimentos citados.

Tabela 3: Alimentos fonte de nutrientes.

Alimentos	Não vegetariano	Vegetariano
Fontes de cálcio	Amêndoas, brócolis, castanhas, couve, ervilha, feijão, frutas secas, soja, grão-de-bico, nozes, quiabo, lentilha	Amêndoas, brócolis, castanhas, couve, ervilha, feijão, frutas secas, soja, grão-de-bico, nozes, quiabo, lentilha
Fontes de carboidratos	Amêndoas, azeite de oliva, castanhas, cereais (arroz, milho, trigo, cevada e outros), frutas, nozes, raízes, tubérculos	Amêndoas, azeite de oliva, castanhas, cereais (arroz, milho, trigo, cevada e outros), frutas, nozes, raízes, tubérculos
Fontes de ferro	Cereais, couve, feijão, frutas secas, grão-de-bico, lentilha, sementes de abóbora e gergelim, soja, trigo	Cereais, couve, feijão, frutas secas, grão-de-bico, lentilha, sementes de abóbora e gergelim, soja, trigo
Fontes de lipídio	Abacate, amêndoas, azeite de oliva, castanhas, coco, linhaça, nozes, semente de girassol	Abacate, amêndoas, azeite de oliva, castanhas, coco, linhaça, nozes, semente de girassol
Fontes de proteína	Cacau em pó, chia, ervilha, feijão, gergelim, grão de bico, quinoa, semente de girassol, tofu	Cacau em pó, chia, ervilha, feijão, gergelim, grão de bico, quinoa, seitan, semente de girassol, tofu
Fontes de ômega 3	Castanhas, linhaça, nozes, semente de chia, soja	Castanhas, linhaça, nozes, semente de chia, soja
Fontes de vitamina B12	Algas, cereais, lêvedo de cerveja, levedura nutricional	Algas, cereais, levedura nutricional
Fonte de zinco	Amêndoa, amendoim, arroz, aveia, castanhas, centeio, fava, feijão, gergelim, grão-de-bico, lentilha, linhaça, nozes, quinoa, soja, trigo	Amêndoa, amendoim, arroz, aveia, castanhas, centeio, fava, feijão, gergelim, grão-de-bico, lentilha, linhaça, nozes, quinoa, soja, trigo

DISCUSSÃO

A prevalência do vegetarianismo varia amplamente em torno do globo. A Índia, por aspectos culturais, tem a maior proporção de vegetarianos com cerca de 30% da população seguindo uma dieta vegetariana. Em outros países, o vegetarianismo é consideravelmente menos comum, com menos de 10% da população seguindo esta dieta. Estima-se que vegetarianos e veganos representem 5 e 2%, respectivamente, da população dos Estados Unidos. Esses números indicam que os vegetarianos representam uma minoria considerável no mundo (Appleby & Key, 2016).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

CONHECIMENTO SOBRE OS ASPECTOS NUTRICIONAIS QUE ENVOLVEM A DIETA VEGETARIANA
Rhullian Meneguci, Alissa Pupin Silvério, Gabriela Teixeira Bazuco, Giulia Martins Di Santis,
Isabela Nicoletti Merotti, Alessandra Cristina Pupin Silvério

Mediante a Classificação Vegetariana 86,2% das pessoas participantes do presente estudo responderam que não são vegetarianas, 11,2% são ovolactovegetarianas e os demais se dividem entre vegetariano restrito, ovo vegetariano e vegano. Mostrando assim que vem crescendo no Brasil os adeptos dessa dieta.

Um padrão de alimentação vegetariana saudável fornece recomendações para atender às diretrizes dietéticas para aqueles que seguem uma dieta sem carne. O padrão de alimentação vegetariana saudável inclui aumento da ingestão de legumes, produtos de soja, nozes, sementes e grãos inteiros. Os participantes da pesquisa quando questionados responderam que os principais benefícios da dieta vegetariana são baixa ingestão de gorduras saturadas e colesterol, alta ingestão de fibras dietéticas, alta ingestão de carboidratos complexos e presença de antioxidante. Por outro lado, responderam que as deficiências nutricionais que podem ocorrer com essa dieta são de vitamina B12, cálcio, ferro e zinco. Demonstrando um certo conhecimento desses participantes em relação aos benefícios e deficiências relacionadas às dietas vegetarianas, porém quando questionados poucos fazem suplementação, demonstrando associadamente a isso a falta de acompanhamento com profissionais.

Nesse estudo, quanto à melhora na saúde após se tornar vegetariano 70,8% das pessoas acham que não houve melhora e 29,2% acham que sim. Quanto aos benefícios dessa dieta os resultados de uma meta-análise relatam que vegetarianos e veganos apresentam níveis significativamente mais baixos do fator de risco para doenças crônicas, como IMC, lipídios e glicemia, quando comparada a não vegetarianos. Resultados significativos em termos de redução do risco de incidência de doença isquêmica do coração (25%) e incidência do câncer total (8%) foram observados em vegetarianos. De forma similar, embora em um número muito limitado de estudos, a dieta vegana mostrou uma associação significativa com um risco reduzido de incidência de câncer total (15%) (Dinu et al., 2017).

Embora o estilo de vida vegetariano possa levar a um melhor estado de saúde em adultos, também pode apresentar riscos para certas deficiências nutricionais. Estudos transversais e revisões narrativas mostraram que o estado de ferro dos vegetarianos é comprometido pela ausência de ferro heme; (Haider et al., 2018). O uso de suplementos ou alimentos fortificados parece prevenir deficiências, indicando que uma dieta bem planejada à base de plantas provou ser adequada e sustentável (Rizzo et al., 2016).

Observa-se que pessoas que seguem uma dieta vegetariana ingerem menos cálcio do que aquelas que consomem alimentos de origem animal, podendo ser até 25% menor do que em onívoros e provém principalmente de substitutos do leite fortificado com esse mineral. Em outro estudo em que veganos e onívoros foram comparados, foi observado que veganos tinham concentrações plasmáticas de PTH elevadas e níveis diminuídos de 25 (OH) D, o que está relacionado ao aumento da reabsorção óssea. No entanto, as dietas vegetarianas não foram consideradas associadas a uma menor densidade mineral óssea. Porém, é aconselhável selecionar



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

CONHECIMENTO SOBRE OS ASPECTOS NUTRICIONAIS QUE ENVOLVEM A DIETA VEGETARIANA
Rhullian Meneguci, Alissa Pupin Silvério, Gabriela Teixeira Bazuco, Giulia Martins Di Santis,
Isabela Nicoletti Merotti, Alessandra Cristina Pupin Silvério

alimentos vegetais com alta biodisponibilidade de cálcio e ingerir alimentos fortificados com esse mineral para a manutenção da saúde óssea em vegetarianos (García-Maldonado et al., 2019).

A maior preocupação relacionada à saúde óssea para uma dieta à base de plantas é a adequação de cálcio e ingestão de vitamina D. É claro que cálcio insuficiente e / ou ingestão de vitamina D é prejudicial para os ossos metabolismo. Os veganos, que não consomem produtos lácteos, podem estar em maior risco de cálcio inadequado e ingestão de vitamina D. No entanto, com planejamento e uma dieta equilibrada, os veganos podem obter níveis saudáveis de cálcio e vitamina D (Hsu, 2020). Apenas 1,1% dos participantes desse estudo utilizavam suplementação de vitamina D, devendo, portanto, ter exposição ao sol e ingestão de alimentos fortificados pelos praticantes das dietas vegetarianas.

O zinco em vegetais é de baixa biodisponibilidade devido à interação com fatores inibitórios como o ácido fítico que reduz sua absorção. Por outro lado, outros componentes que os vegetais possuem facilitam a absorção do zinco, como fatores intraluminais, histidina e metionina. A concentração de zinco no plasma é regulada por mecanismos homeostáticos dependendo do estado nutricional do indivíduo e da presença na dieta de inibidores e potencializadores da absorção. Em dietas vegetarianas mal elaboradas pode haver risco de deficiência de zinco, o que é preocupante devido a ele ajudar na formação de enzimas para síntese de DNA e RNA (Mafrá et al., 2004).

O cardápio do vegetariano deve incluir alimentos ricos em zinco, ferro, cálcio, carboidratos, proteínas, gorduras do tipo ômega-3 e um suplemento de vitamina B12. E caso a exposição solar não for adequada, deve haver também a complementação de vitamina D com alimentos fortificados ou suplementos. Dietas mal executadas podem acarretar numa série de deficiências nutricionais que são de suma importância para o metabolismo do ser humano, acarretando déficit dos nutrientes citados. Portanto, seguir este meio alimentar, requer certo conhecimento nutricional, como ingestão adequada de macronutrientes e micronutrientes de forma correta (Cupertino dos Santos Lima et al., 2017).

Os riscos associados a uma dieta puramente vegana estão em discussão. Em seu documento sobre a dieta vegana, a Sociedade Alemã de Nutrição (DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung) descreve as seguintes substâncias como nutrientes essenciais: vitamina B12, vitamina B2 (riboflavina) e vitamina D, proteína (aminoácidos essenciais), cadeia longa n -3 ácidos graxos, bem como cálcio e os oligoelementos ferro, iodo, zinco e selênio. Por outro lado, espera-se que uma dieta vegana garanta um bom suprimento de vitamina C, vitamina E, tiamina e folato, os minerais magnésio e potássio, bem como fibra dietética e compostos vegetais secundários. A menor ingestão de ácidos graxos saturados e colesterol também é considerada benéfica (Weikert et al., 2020). Neste estudo quando perguntado aos participantes sobre os alimentos fontes de carboidratos, lipídios, proteínas, ferro, zinco, cálcio, vitamina B12 e ômega 3 houve respostas erradas tanto no grupo não vegetariano como no vegetariano, o qual acredita-se ser informado.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

CONHECIMENTO SOBRE OS ASPECTOS NUTRICIONAIS QUE ENVOLVEM A DIETA VEGETARIANA
Rhullian Meneguci, Alissa Pupin Silvério, Gabriela Teixeira Bazuco, Giulia Martins Di Santis,
Isabela Nicoletti Merotti, Alessandra Cristina Pupin Silvério

As dietas vegetarianas trazem resultados benéficos na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas não transmissíveis. Porém, para que haja um resultado eficaz, é necessário que o indivíduo procure um nutricionista para obter uma dieta voltada para o estilo de vegetarianismo desejado. Assim os alimentos de origem vegetal vão conseguir fornecer a essas pessoas carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fitoquímicos, suprindo todas essas necessidades (Cupertino dos Santos Lima et al., 2017). Quanto aos indivíduos dessa pesquisa, 20% dos não vegetarianos fazem acompanhamento com profissional, enquanto 46,15% dos ovolactovegetarianos, 100% dos veganos e 0% dos vegetarianos restritos.

A Associação Americana de Dietética e a Nutricionista do Canadá (the American Dietetic Association and Dietitians of Canada) reconhece os benefícios da dieta vegetariana equilibrada. Entretanto, alguns nutrientes específicos podem não estar disponíveis nesses tipos de dietas, predispondo ao risco de desenvolvimento de doenças carenciais

A prática da dieta vegetariana, assim como outros padrões alimentares restritivos, pode ser segura, mas demanda orientação profissional e apresenta benefícios interessantes aos praticantes (Krey et al., 2017).

O acompanhamento profissional faz-se, então, imprescindível nesse tipo de dieta, uma vez que o conhecimento sobre a qualidade e quantidade dos nutrientes presentes em cada tipo de alimento é essencial para o funcionamento metabólico do organismo. Caso seja necessária, a suplementação deve sempre ser acompanhada por um profissional, evitando, assim, o risco de hipervitaminoses e garantindo sucesso na absorção dos nutrientes necessários.

CONCLUSÃO

Diante da análise das respostas obtidas pode ser observado que os adeptos da dieta vegetariana sabem de benefícios e principais deficiências nutricionais. Os conhecimentos, sobre os alimentos a serem adicionados para evitar deficiências, mostram necessidade de acompanhamento profissional. A maioria dos sujeitos vegetarianos não apresentam acompanhamento de nutricionistas, estando assim sujeitos a inadequações na sua dieta. Este trabalho vem mostrar a necessidade de acompanhamento com profissional para obter os benefícios da dieta vegetariana.

REFERÊNCIAS

1. APPLEBY, P. N.; KEY, T. J. The long-term health of vegetarians and vegans. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 75, n. 3, p. 287–293, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0029665115004334>
2. CUPERTINO DOS SANTOS LIMA, F.; BIAVA DE MENEZES, B.; BIAVA DE MENEZES, M. Avaliação do conhecimento alimentar e nutricional de vegetarianos. *In.*: **Anais da X Mostra Científica FAMEZ/UFMS**, Campo Grande, 2017.
3. DINU, M.; ABBATE, R.; GENSINI, G. F.; CASINI, A.; SOFI, F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. **Critical Reviews**



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

CONHECIMENTO SOBRE OS ASPECTOS NUTRICIONAIS QUE ENVOLVEM A DIETA VEGETARIANA
Rhullian Meneguici, Alissa Pupin Silvério, Gabriela Teixeira Bazuco, Giulia Martins Di Santis,
Isabela Nicoletti Merotti, Alessandra Cristina Pupin Silvério

in **Food Science and Nutrition**, v. 57, n. 17, p. 3640–3649, 2017 DOI:
<https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1138447>

4. GARCÍA-MALDONADO, E.; GALLEGRO-NARBÓN, A.; VAQUERO, M. P. Are vegetarian diets nutritionally adequate? A revision of the scientific evidence. **Nutricion Hospitalaria**, v. 36, n. 4, p. 950–961. DOI: <https://doi.org/10.20960/nh.02550>

5. HAIDER, L. M.; SCHWINGSHACKL, L.; HOFFMANN, G.; EKMEKCIOGLU, C. The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 58, n. 8, p. 1359–1374, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1259210>

6. HSU, E. Plant-based diets and bone health: sorting through the evidence. *In.*: **Current opinion in endocrinology, diabetes, and obesity**, v. 27, Issue 4, p. 248–252, 2020. NLM (Medline). DOI: <https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000552>

7. KREY, I. P.; PEREIRA ALBUQUERQUE, D.; RITA, D.; BERNARDO, D.; MENDES DA COSTA, M.; SILVA, B. G.; VIEBIG, R. F. Atualidades sobre dieta vegetariana Updates on vegetarian diet. **Nutrição Brasil**, v. 16, Issue 6, 2017.

8. MAFRA, D.; MARIA, S.; COZZOLINO, F. The importance of zinc in human nutrition. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 17, Issue 1, 2004.

9. RIZZO, G.; LAGANÀ, A. S.; RAPISARDA, A. M. C.; LA FERRERA, G. M. G.; BUSCEMA, M.; ROSSETTI, P.; NIGRO, A.; MUSCIA, V.; VALENTI, G.; SAPIA, F.; SARPIETRO, G.; ZIGARELLI, M.; VITALE, S. G. Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation. **Nutrients**, v. 8, Issue 12, 2016. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu8120767>

10. WEIKERT, C.; TREFFLICH, I.; MENZEL, J.; OBEID, R.; LONGREE, A.; DIERKES, J.; MEYER, K.; HERTER-AEBERLI, I.; MAI, K.; STANGL, G. I.; MÜLLER, S. M.; SCHWERDTLE, T.; LAMPEN, A.; ABRAHAM, K. Versorgungsstatus mit Vitaminen und Mineralstoffen bei veganer Ernährungsweise. **Deutsches Arzteblatt International**, v. 117, n. 35–36, p. 575–582, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0575>

11. WICKRAMASINGHE, K.; MATHERS, J. C.; WOPEREIS, S.; MARSMAN, D. S.; GRIFFITHS, J. C. From lifespan to healthspan: The role of nutrition in healthy ageing. **Journal of Nutritional Science**, v. 9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1017/jns.2020.26>