**O IMPACTO NA NUTRIÇÃO INFANTIL CAUSADO PELO VEGETARIANISMO COMO UMA RESTRIÇÃO ALIMENTAR MATERNA**

Gabriela Wander de Almeida Braga¹, Gabriela Teixeira Lima², Bruna Campos Couto¹, Jilson Teixeira Magalhães Segundo¹, Danillo Bonifácio Faleiro Braga¹.

¹Graduados em Medicina pelo Centro Universitário Atenas (UniAtenas), ²Acadêmica de Medicina no Centro Universitário Atenas (UniAtenas).

**INTRODUÇÃO:** Considera-se vegetariano o indivíduo que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, assim como seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios e/ou ovos em sua alimentação, definindo-se assim as variantes do vegetarianismo. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE) de Abril de 2018, 14% dos brasileiros se declaravam vegetarianos. A alimentação do recém-nascido inicia-se com o aleitamento materno exclusivo e, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), uma dieta vegetariana balanceada materna é capaz de suprir as necessidades infantis neste período, desde que seja feita uma monitorização adequada da lactante. **OBJETIVO:** Correlacionar as repercussões e esclarecer os possíveis déficits do aleitamento materno exclusivo de uma lactante vegetariana no recém-nascido. **REVISÃO:** Cada estilo de dieta seguido pela mãe têm implicações diferentes na nutrição e saúde infantil, visto que a alimentação é uma parte decisiva para o crescimento e desenvolvimento neuropsicomotor da criança. O aleitamento materno deve ser estimulado em todas as mães, devendo ser exclusivamente nos primeiro seis meses de vida da criança e complementado após esse período a até completar dois anos de vida. Os principais nutrientes que sofrem influência da alimentação materna são as vitaminas A, D, E, K, C e todas do complexo B, sendo fundamental que a lactante receba orientações quanto às suas demandas nutricionais e suplementação quando necessário. A vitamina B12 merece maior cuidado em caso de mães vegetarianas estritas, aquelas que não consomem nenhum alimento de origem animal, visto que essa vitamina encontra-se apenas em alimentos de origem animal. O consumo de gordura de um lactente deve variar de 25% a 35% do total de calorias diárias, e estudos indicam que lactentes de mãe vegetarianas consomem menor quantidade, uma vez que o leite possui menores níveis de ômega 3. O consumo abaixo de 25% de gordura na alimentação pode ocasionar comprometimento do crescimento, enquanto valores inferiores a 15% acarretam redução do desenvolvimento do cérebro e também da retina. Ao nascer, deve haver suplementação de vitamina D e após o 3º mês de vida inicia-se a complementação com ferro, devido à baixa disponibilidade no leite materno. Em vegetarianas estritas, na impossibilidade de amamentação, as fórmulas à base de proteína hidrolisada de arroz ou de proteína isolada de soja são alternativas. Contudo, a SBP não recomenda o uso de fórmulas infantis à base de soja para menores de seis meses. **CONCLUSÃO:** É crucial a orientação e monitorização da lactante vegetariana para que haja um equilíbrio no aporte de nutrientes passados à criança através da amamentação, assim como o acompanhamento do recém-nascido para certificar a respeito do seu crescimento e desenvolvimento.

**Palavras-Chave:** Aleitamento Materno, Nutrição Materna.