**O RISCO DE DIETAS VEGANAS EM IDADE GESTACIONAL E PEDIÁTRICA: HIPÓTESES, EVIDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES**

Bárbara Queiroz de Figueiredo1   
Rúbia Carla Oliveira2

¹ Graduanda em Medicina - Centro Universitário de Patos de Minas - MG (barbarafigueiredo@unipam.edu.br)

² Médica e Docente do curso de Medicina – Centro Universitário de Patos de Minas- MG (rubiacoliveira@unipam.edu.br)

**Introdução:** a alimentação onívora é de suma importância para o desenvolvimento das crianças, principalmente até os nove anos de idade, visto que, é por meio de suplementações presentes em artigos animais, majoritariamente, que desenvolvem capacidades cognitivas, motoras, sensitivas e linguísticas do infante. Assim, uma dieta restritiva pode vir a comprometer o natural desenvolvimento da criança, devido a carência calórica-proteica, sinalizada por meio de fadigas, falta de concentração, falhas na memória, alucinações, icterícias e redução nas capacidades cognitivas, deficiências. **Objetivo:** rever a bibliografia atual, a mais relevante e disponível em formato online, sobre os riscos hipotéticos e empíricos, bem como recomendações das dietas vegetarianas em idade gestacional e pediátrica. **Metodologia:** trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo revisão integrativa da literatura. **Resultados:** crianças que mantém uma dieta restrita ao veganismo, têm maiores riscos de défices fisiológicos. Sob essa perspectiva, deve haver um equilíbrio do aporte de nutrientes, tendo em conta o estado de desenvolvimento da criança, para assegurar um harmonioso crescimento e desenvolvimento. **Conclusão:** diante da escolha de inserir uma criança, mesmo nos primeiros anos de vida, numa dieta vegetariana ou vegana, o trabalho do pediatra é respeitar e aconselhar a família, alertando sobre seus riscos. Para isso, a consulta periódica ao pediatra e nutricionista é eminentemente necessária.

**PALAVRAS-CHAVE:** Veganismo; Vitamina B12; Ferro.

**REFERÊNCIAS**

AGNOLI, C., et al. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. **Nutrition, Metaboliam & Cardiovascular Diseases,** v. 27, n. 1, p. 1037–1052, 2017.

AGUIRRE, J. A., et al. Comprometimento neurológico sério devido à vitamina B12 e deficiência em bebês de mães veganas e vegetarianas. **Acta Paediatrica,** v. 117, n. 4, p. 420-424, 2019.

ALVES, C. A. D., et al. **Hipovitaminose D em pediatria: recomendações para o diagnóstico, tratamento e prevenção.** Departamento Científico de Endocrinologia - Sociedade Brasileira de Pediatria*,* p. 1-11, 2016.

AMARAL, J., et al. Acidente Vascular Cerebral Isquémico num Lactente Filho de Mãe Vegana. **Acta Paediatrica,** v. 49, n. 1, p. 66-70, 2018.