

Primeira abordagem nutricional de adolescente vegetariano

Lívia Rodrigues Dias de Paiva¹, Gabriel Lopes da Silva², Pablo Lucas da Silva²

¹Médica Hebiatra e professora da Faculdade da Saúde e Ecologia Humana – FASEH, Vespasiano-MG. consultorio@liviapaiva.com.br

²Acadêmicos de medicina da faculdade da saúde e ecologia humana – FASEH, Vespasiano-MG.

Introdução

Adolescentes vegetarianos são aqueles excludentes de carnes e seus derivados na alimentação. Desenvolvem com mais vulnerabilidade deficiências nutricionais e devem ser monitorados além de orientados pelos pediatras de referência.

Relato de Caso

S.B.L., 12 anos, masculino, procura atendimento para avaliação alimentar. Há seis meses por filosofia, assim como a mãe, tornou-se vegetariano. Faz 6 refeições diárias, as três principais em casa e pratica judô diariamente. Diz manter alimentação variada, com grãos, castanhas e leite vegetais, mas relata ingestão de carboidratos simples refinados em grande quantidade. Não apresentava alterações físicas ao exame. Peso 33,1kg; estatura 138,5cm; IMC 17,3 (eutrofia). Orientada a necessidade de diversificar alimentação. Em retorno, laboratoriais dentro da normalidade, mas optado por suplementação

de micronutrientes por risco de deficiências: cálcio, ferro, zinco, vitaminas D, B1, B2, B6 e B12

Discussão

Dietas vegetarianas podem fornecer menores quantidades energéticas. O não consumo de alimentos de origem animal pode contribuir para menor ingestão de ferro, vitamina B12, cálcio e zinco, comprometendo a saúde. A adolescência é um período de intenso crescimento físico e por isso, há um aumento das necessidades calóricas de nutrientes. Assim, vegetarianos devem ter um correto aconselhamento.

Conclusão

Cabe ao pediatra não somente avaliar o estado nutricional, mas o risco de transtornos e adequar a alimentação ao estilo de vida e filosofia do indivíduo.

Referências

1. Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics. Pediatric Nutrition Handbook, third edition. Elk Grove Village, Ill.: American Academy of Pediatrics, 1993.
2. ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS. Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, v.116, n.12, p.1970-1980, 2016