Suplementação

- A dieta vegetariana acarreta diversos défices nutricionais, nomeadamente, de **vitamina B12** (associado a compromisso do desenvolvimento cerebral e do crescimento); **vitamina D** e **cálcio** (afeta o crescimento e a saúde óssea) e **ferro** (compromisso do desenvolvimento neuro-cognitivo e motor e da imunidade).

Deste modo, é recomendado avaliar a alimentação, monitorizar os níveis séricos dos minerais e nutrientes da grávida/lactante e, se necessário, suplementar.

Grávida/Lactante:

	Dose recomendada para suplementação
Vitamina B12 (cobalamina)	Gestante: 2,6 µg/dia. Lactante: 2,8 µg/dia
Vitamina D (calciferol)	600 UI/dia Obrigatória
Ferro	Recomendação individual pelo médico assistente
Zinco	Obrigatória De acordo com orientação médica
Cálcio	1 000 mg/ dia
Iodo	150 – 200 µg/d (iodeto de potássio) (DDR 250 µg/d) Se ingestão comprometida

e **Recém-nascido/lactente/criança pequena:**

	Antes da Diversificação Alimentar	Após a Diversificação Alimentar
Vitamina B12 (cobalamina)	Se leite materno exclusivo: 0,4 µg/d	6 – 12 meses: 0,5 µg/d 12-36 meses: 0,9 µg/d (se vegetariana estrita ou vegan)
Vitamina D (calciferol)	400 UI / dia	400 – 600 UI / d
Ferro	1-3 mg/kg/d de acordo com recomendação médica	1-3 mg/kg/d de acordo com recomendação médica
Zinco	Não necessário (suplementação da lactante) Pré- termo ou baixo peso: 2-3mg/kg/d Termo: 1-2mg/kg/dia	0-6 meses: 4 mg/dia 6- 36 meses: 5 mg/dia
Cálcio	Não necessário (suplementação da lactante)	Não necessário (suplementação da lactante)
Iodo	Não necessário (suplementação da lactante)	Não necessário (suplementação da lactante)

As leguminosas ou hortícolas verdes são também fontes interessantes de ferro. Alimentos ricos em vitamina C otimizam a sua absorção; pelo contrário, o chá e o café dificultam-na.

Mensagem Final

Não existem recomendações específicas, contudo, para realização de uma dieta vegetariana durante o 1º ano de vida, é altamente recomendada:

- Vigilância médica regular com monitorização do *status* nutricional;
- Orientação nutricional por profissional experiente;
- Suplementação vitamínica e mineral recomendada e adequada à idade.

Alimentar corretamente uma criança no primeiro ano de vida é um potenciador de saúde no momento e no futuro.

A decisão pelo vegetarianismo deve ser tomada de forma consciente e ponderada e adotada de forma adequada e com máxima segurança.

Contactos

USF Felgaria Rubeans

Avenida Agostinho Ribeiro

4610-102 Felgueiras

Tel. 255 310 923

e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

Vegetarianismo em Lactentes

Realizado em outubro de 2021

Última Revisão a 07/12/2022 pela Dra. Joana Teixeira,
Enf. Vera Correia AT. Dilar Costa

Próxima revisão: 06/12/2023

Elaborado por Francisca Pinto, aluna de 6º ano de Medicina do ICBAS

Baseado nas 'Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores - Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos' e na Ata Portuguesa de Nutrição—"Alimentação vegetariana nos primeiros anos de vida: considerações e orientações"

Vegetarianismo em Lactentes

O **vegetarianismo** é um regime alimentar baseado no consumo de alimentos de origem vegetal, que exclui carne e peixe e, por vezes, derivados de origem animal. Está, normalmente, associado a défices energéticos e nutricionais, com menor consumo de proteína, ómega-3, gordura saturada, algumas vitaminas e minerais.

Caso não seja **bem estruturada e planeada,** é uma dieta **inadequada para lactentes,** que pode ter **repercussões no crescimento, desenvolvimento e maturação da criança.**

0-6 MESES

- O recomendado é **manter o aleitamento materno em exclusivo**, o que permite satisfazer todas as necessidades nutricionais do lactente.
- Na ausência de leite materno, e caso optem por padrão vegano, sugerem-se as fórmulas infantis (FI) com proteína de soja ou com proteína de arroz..

⚠ As fórmulas com proteína de soja contêm fitatos, alumínio e fitoestrogéneos e as com proteína de arroz podem ter contaminação com arsénio.

6 MESES

- Ao 6º mês pode ser introduzido o tofu natural (como alternativa à carne ou peixe), numa dose máxima de 30 g/dia, a juntar ao creme de legumes.
- Aos 7 meses, o tofu pode ser adicionado à farinha de pau, açorda, quinoa, entre outros cereais, sempre muito bem cozinhados.

7 MESES

- As leguminosas (feijão, grão, fava, lentilha e ervilha), preferencialmente de fácil digestão, podem ser introduzidas entre os 7-8 meses, sob a forma de puré, sendo uma importante fonte de proteína, fibra, ferro, vitaminas e minerais.
- **O consumo de ervilha deve ser ponderado devido ao seu considerável teor em proteína e sódio.**

⚠ Progressivamente, pode introduzir-se a soja, devendo ser evitada a soja granulada por se tratar de um alimento processado.

8-9 MESES

- Introdução do iogurte ou preparado fermentado de soja natural (nos vegetarianos estritos), sem aditivos, como alternativa ao leite, FI ou papa de cereais.
- A gema de ovo pode ser introduzida, de forma gradual, na sopa ou prato principal, em substituição das fontes proteicas vegetais (máximo de 3-4 gemas por semana).
- Outras opções: proteína de cânhamo (máximo 1 colher de café/refeição), o gérmen de trigo e a levedura de cerveja (máximo 1 colher de café/refeição aos 8 meses e 1 colher de sobremesa/refeição aos 9 meses).

9 MESES

- Clara de ovo pode ser introduzida aos 9 meses, assim como os frutos oleaginosos, o amendoim, o coco e as sementes, desde que bem triturados.
- As algas com menor teor de sódio (*nori, wakame, arame*) podem ser introduzidas em pequenas quantidades, até 3-4 vezes por semana, como complemento do creme de legumes.

Não existem estudos de segurança nutricional.

- A alga alga *hijiki* não é recomendada na infância;

⚠ - A alga *spirulina* e cianobactéria *chlorella* contêm cianocobalamina, análogo inativo da vitamina B12, sem qualquer interesse nutricional.

12 MESES

Pode ser introduzido o *tempeh* (produzido através da fermentação de grãos de soja) e o *seitan biológico* (produzido a partir do glúten de trigo), ambos fontes de proteína vegetal.

- Não é recomendada a adição de molho se soja.

⚠ - As bebidas vegetais, como as bebidas de soja, amêndoa e aveia, nunca devem ser introduzidas antes do 24 meses (preferencialmente aos 36 meses) e nunca devem substituir uma FI.

⚠
- As bebidas de arroz não devem introduzidas antes dos 5 anos —> contêm vestígios de arsénio inorgânico, considerado cancinogénio.

Proposta de diversificação alimentar

Os restantes elementos da alimentação, como fruta, legumes, cereais, são introduzidos da mesma forma e na mesma idade que num lactente omnívoro.