



CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS - CFN
SRTVS - Quadra 701 Bloco II, Centro Empresarial Assis Chateaubriand, Salas 301-314/316, Brasília/DF, CEP 70.340-906
Telefone: (61) 3225-6027 - <http://www.cfn.org.br> - E-mail: cfn@cfn.org.br

CFN - Parecer Técnico nº 9/2022

Brasília, 30 de setembro de 2022.

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NA ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA

I – CONTEXTUALIZAÇÃO

O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), criado pela Lei nº 6.583, de 20 de outubro de 1978^[1], e regulamentado pelo Decreto nº 84.444, de 30 de janeiro de 1980^[2], é uma autarquia federal sem fins lucrativos, de interesse público, com poder delegado pela União para **normatizar, orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício e as atividades da profissão de nutricionista em todo o território nacional, em defesa da sociedade**. Para o desempenho de suas prerrogativas, o CFN atua em sistema com os Conselhos Regionais de Nutricionistas (CRNs).

Cabe ao CFN, como órgão central do Sistema CFN/CRN, criar resoluções e outros atos que disciplinem a atuação dos CRNs e dos profissionais, estabelecendo uma unidade de procedimentos que caracterizam a profissão, respeitando as particularidades das diversas regiões. Nos termos do Art. 9º da Lei nº. 6.583/1978^[3], destaca-se aqui, por pertinência, as seguintes competências do CFN:

- II. exercer função normativa, baixar atos necessários à interpretação e execução do disposto nesta Lei e à fiscalização do exercício profissional, adotando providências indispensáveis à realização dos objetivos institucionais;
- III. supervisionar a fiscalização do exercício profissional em todo o território nacional;
- VII. conhecer e dirimir dúvidas suscitadas pelos Conselhos Regionais e prestar-lhes assistência técnica permanente;
- XI. dispor sobre o Código de Ética Profissional, funcionando como o Tribunal de Ética Profissional;
- XII. estimular a exação no exercício da profissão, zelando pelo prestígio e bom nome dos que a exercem;
- XX. promover simpósios, conferências e outras formas que visem ao aprimoramento cultural e profissional dos Nutricionistas;
- XXI. exercer a função normativa e baixar atos necessários à interpretação e execução do disposto neste Regulamento, mormente quanto à fiscalização do exercício profissional, adotando as providências indispensáveis à realização dos objetivos institucionais.

Segundo o artigo 3º da Lei nº. 8.234, de 17 de setembro de 1991^[4], que regulamenta a profissão de nutricionista, em substituição à Lei nº 5.276, de 24 de abril de 1967, são atividades privativas dos nutricionistas:

- I. direção, coordenação e supervisão de cursos de graduação em nutrição;
- II. planejamento, organização, direção, supervisão e avaliação de serviços de alimentação e nutrição;
- III. planejamento, coordenação, supervisão e avaliação de estudos dietéticos;
- IV. ensino das matérias profissionais dos cursos de graduação em nutrição;

V. ensino das disciplinas de nutrição e alimentação nos cursos de graduação da área de saúde e outras afins;

VI. auditoria, consultoria e assessoria em nutrição e dietética;

VII. assistência e educação nutricional e coletividades ou indivíduos, sadios ou enfermos, em instituições públicas e privadas e em consultório de nutrição e dietética;

VIII. assistência dietoterápica hospitalar, ambulatorial e a nível de consultórios de nutrição e dietética, prescrevendo, planejando, analisando, supervisionando e avaliando dietas para enfermos.

Portanto, ainda à luz da Lei nº. 8.234/1991, o nutricionista se caracteriza como um profissional de saúde cujo exercício está centrado nos processos de alimentação e de nutrição, tendo o alimento e seus nutrientes como objeto de trabalho, com vistas à promoção da saúde e da alimentação adequada e saudável, assim como a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição, entre indivíduos e coletividades, sadios ou enfermos.

Tal prática profissional, conseqüentemente, perpassa pelo sistema de produção e abastecimento de alimentos e pelos ambientes e comportamentos alimentares, como evidenciado pela Política Nacional de Alimentação e Nutrição, regulamentada pela Portaria do Ministério da Saúde nº. 2.715, de 17 de novembro de 2011^[5], e pelo seguinte conceito de alimentação adequada e saudável, expresso no Guia Alimentar para a População Brasileira^[6]:

a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Ante este cenário, o CFN expressa como sua missão

contribuir para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável, normatizando e disciplinando o exercício profissional do Nutricionista e do Técnico em Nutrição e Dietética, para uma prática pautada na ética e comprometida com a Segurança Alimentar e Nutricional, em benefício da sociedade.

Alinhada, então, ao escopo das competências legais e da missão deste Conselho, e considerando o conceito de alimentação adequada e saudável apresentado, o CFN, pelo presente documento, manifesta recomendações sobre a alimentação vegetariana na atuação do nutricionista.

A alimentação vegetariana abrange padrões alimentares que excluem parte ou a totalidade de alimentos de origem animal na alimentação diária, priorizando alimentos de origem vegetal como: cereais, leguminosas, oleaginosas, sementes, verduras, legumes, frutas, dentre outros. Novas práticas e possibilidades nesse âmbito surgem a cada dia, o que submete as classificações específicas a constantes mudanças^[7]. Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) e a *Academy of Nutrition and Dietetics* (AND), vegetarianismo refere-se ao padrão alimentar adotado por todo indivíduo que exclui da alimentação todos os tipos de carne, incluindo carne bovina, suína, aves, peixes e seus derivados, podendo incluir ou não, o consumo de ovos e laticínios^[8],^[9].

Com base nesse conceito, o padrão alimentar relacionado ao consumo ou não de subprodutos animais pode, ainda, ser classificado da seguinte forma:

- ovolactovegetariano: faz uso de ovos e laticínios, excluindo apenas o consumo de carnes de qualquer espécie de sua alimentação;
- lactovegetariano: não utiliza ovos e carnes, mas faz uso de leite e derivados;
- ovovegetariano: exclui carnes e laticínios, mas consome ovos e produtos com seus derivados;
- vegetariano estrito: exclui todos os alimentos de origem animal; e

- vegano: além de não utilizar nenhum derivado animal na sua alimentação, também busca excluir, na medida do possível e praticável, todos os produtos de exploração animal.

Pode-se, também, encontrar na literatura científica, outros termos como:

- flexitariano: indivíduos que consideram aceitável uma refeição eventual com carne, geralmente, frutos do mar; e
- semivegetariano: indivíduos que consomem carnes brancas até três vezes por semana^[8]

Segundo dados de pesquisa realizada em 2018 pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), cerca de 14% da população brasileira se declarou vegetariana, o que representa quase 30 milhões de pessoas^[8].

Diante do cenário de expansão da alimentação vegetariana e de publicações a respeito, entende-se a importância da atualização e ampliação de conhecimento acerca do tema para que o nutricionista possa melhor atender indivíduos e/ou grupos que adotam a alimentação vegetariana, respeitando os hábitos e escolhas pessoais. Cabe ainda ressaltar, que o Conselho Federal de Nutricionistas reconhece a Nutrição em Vegetarianismo e Veganismo como uma especialidade da área, conforme a Resolução CFN nº 689 de 4 de maio de 2021^[10]

II – DA ANÁLISE

Segundo a AND, a *Food and Drug Administration* (FDA), a *Dietitians of Canada* e a Sociedade Italiana de Nutrição Humana, a alimentação baseada em vegetais, quando apropriadamente planejada, é saudável e nutricionalmente adequada em todas as fases da vida, incluindo gestação, lactação, crianças, adolescentes, adultos e idosos^{7,9, [11] [12]}.

No Brasil, o Ministério da Saúde (MS), por meio do Guia Alimentar para a População Brasileira, desencoraja o consumo em excesso de proteínas animais e incentiva o aumento de alimentos vegetais. Em consonância a ele, na última edição do Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos, o órgão considera que a dieta vegetariana pode ser seguida na infância desde que haja atenção redobrada à escolha dos alimentos e à sua combinação, de forma a garantir a oferta de alimentos variados que forneçam quantidades suficientes de nutrientes, em especial o ferro e o cálcio^{6, [13]}.

Em outros países, a adoção da alimentação vegetariana é endossada por algumas organizações e associações nacionais e internacionais, tais como: *American Heart Association* (AHA); *Kids Health*, da *Nemours Foundation*; *College of Family and Consumer Sciences*, da Universidade da Georgia; *Dietitians of Canada*; *American Academy of Pediatrics*; *Canadian Pediatric Society*; FDA; AND e SINU. Indo além, consideram a prática como estratégia na prevenção e no tratamento de doenças crônicas^{7,9,11,12, [14] [15]}, uma vez que, evidências epidemiológicas sugerem que, além da dieta, o estilo de vida do indivíduo que adota um padrão vegetariano reduz o risco para essas doenças^[15].

De modo geral, a alimentação vegetariana bem planejada propicia vantagens, incluindo menores teores de gordura saturada e colesterol, bem como níveis mais elevados de carboidratos complexos, fibras alimentares, magnésio, potássio, boro, folato, antioxidantes, carotenoides e outros fitoquímicos^[7, 9, 11,12,14,15]. Tais características podem estar associadas à diminuição da mortalidade por todas as causas e à redução do risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) relacionadas à dieta, como obesidade^[15], hipertensão arterial^[16], doenças cardiovasculares^[17], síndrome metabólica^[18], diabetes mellitus tipo 2^[19] e alguns tipos de câncer^[15]. Inclusive, a AHA, também, corrobora com esses dados^[14]. Outros dados sugerem, ainda, que vegetarianos brasileiros apresentam

melhor composição corporal e perfil de indicadores de risco cardiovascular quando comparados a onívoros^[20].

É importante considerar que a escolha alimentar é multifatorial e a decisão para a adesão à alimentação vegetariana pode acontecer por diversas razões, como: questões éticas, de sustentabilidade, saúde, religião, socioeconômicas, ou ainda, por não aceitação do paladar para alimentos de origem animal^[8].

Na publicação da Matriz para Organização dos Cuidados em Relação à Alimentação e Nutrição na Atenção Básica^[21] o MS trouxe a seguinte recomendação: "identificar, acolher e realizar o cuidado adequado e oportuno de indivíduos ou famílias que adotem outras práticas alimentares, por exemplo o vegetarianismo e veganismo".

Sobre o tema, o Guia Alimentar para a População Brasileira^[6] apesar de não se posicionar propriamente sobre o tema, incluiu as seguintes considerações sobre vegetarianismo ao falar sobre o grupo alimentar das carnes e ovos:

Por diversas razões, algumas pessoas optam por não consumir alimentos de origem animal, sendo assim denominadas vegetarianas. A restrição pode ser apenas com relação a carnes ou pode envolver também ovos e leite ou mesmo todos os alimentos de origem animal.

Embora o consumo de carnes ou de outros alimentos de origem animal, como o de qualquer outro grupo de alimentos, não seja absolutamente imprescindível para uma alimentação saudável, a restrição de qualquer alimento obriga que se tenha maior atenção na escolha da combinação dos demais alimentos que farão parte da alimentação. Quanto mais restrições, maior a necessidade de atenção e, eventualmente, do acompanhamento por um nutricionista.

Orientações específicas sobre a alimentação de vegetarianos, assim como no caso de outros tipos de restrição de alimentos, como a restrição ao consumo de leite ou de trigo, não são tratadas neste guia. Entretanto, as recomendações gerais quanto a basear a alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados e a evitar alimentos ultraprocessados se aplicam a todos, incluindo os vegetarianos.

A associação do alto consumo de alimentos ultraprocessados com as DCNT tem evidências científicas robustas já identificadas claramente na população que ingere alimentos de fonte animais^[22].

Nesse contexto, alguns estudos sugerem que parte das pessoas que adotam a alimentação vegetariana pode, também, apresentar uma alta ingestão de alimentos ultraprocessados, especialmente pelo consumo de produtos que simulam "carnes com base em vegetais" e substitutos de laticínios^[23]^[24]. Tal circunstância aponta a necessidade do olhar cuidadoso do nutricionista no contexto da assistência para melhor orientação da substituição dos alimentos.

Outro aspecto que dialoga com a assistência dietética diz respeito ao princípio do Guia Alimentar para a População Brasileira de que a "alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável". Nesse quesito, o MS considera que as recomendações sobre alimentação saudável devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade do ambiente^[6]. Então, seja qual for a escolha alimentar, é necessário evitar práticas potencialmente danosas para o meio ambiente. Alguns tipos de cultura precisam de grandes extensões de terra, do uso intenso de mecanização, do alto consumo de água e de combustíveis, do emprego de fertilizantes químicos, sementes transgênicas, agrotóxicos e antibióticos e, ainda, do transporte por longas distâncias. A consequência comum é a degradação e a poluição dos ecossistemas, a redução da biodiversidade e o comprometimento de reservas de água, de energia e de muitos outros recursos naturais⁶, ^[25] ^[26].

Desse modo, reitera-se que em ambos os casos, vegetarianos ou onívoros, é necessário prezar pela combinação de alimentos *in natura* e minimamente processados em preparações culinárias que atendam aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer, e que sejam provenientes preferencialmente de sistemas sustentáveis e que fomentem a agricultura local. As premissas do direito humano à alimentação adequada e saudável e da segurança alimentar e nutricional devem ser

incorporadas em todas as práticas para que soluções simplistas de substituição de alimentos e refeições por produtos industrializados prontos para consumo sejam evitadas^{6,9,11,12,14,15,23,24,25,26}.

Sobre a alimentação vegetariana na infância, entidades como: *Kids Health*, da *Nemours Foundation*; *College of Family and Consumer Sciences*, da Universidade da Georgia; *Dietitians of Canada*; *American Academy of Pediatrics*; *Canadian Pediatric Society* endossam que uma dieta vegetariana bem planejada pode ser seguida na infância e destacam a importância de atenção específica com alguns nutrientes, como ferro, cálcio, zinco, vitamina D e vitamina B12; além de recomendarem o adequado acompanhamento profissional^{[9][27][28]}

Já outras entidades trazem as seguintes recomendações: a Academia Real de Medicina da Bélgica^[29] afirmou em nota que a dieta fundamentada apenas por vegetais induz a desequilíbrios que têm impactos diferentes sobre os indivíduos. A Comissão de Nutrição e Aleitamento Materno da Associação Espanhola de Pediatria recomendou para bebês e crianças pequenas que seguissem uma dieta onívora ou pelo menos ovo-lacto-vegetariana^[30], assim como a Sociedade Alemã de Nutrição^[31].

Quando o MS trata da alimentação vegetariana na infância no Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos^[32], enfatiza que assim como as demais, a criança vegetariana deve ser amamentada por 2 anos ou mais e, nos primeiros 6 meses, só receber leite materno. A partir dos 6 meses de idade, traz as recomendações sobre quais os grupos e tipos de alimentos a serem consumidos, assim como as melhores combinações para garantir adequado aporte e absorção dos nutrientes e prevenir deficiências nutricionais. Ademais, destaca a necessidade de acompanhamento da criança por profissionais de saúde que monitorem seu crescimento e desenvolvimento e orientem sobre sua alimentação e sobre a suplementação com vitaminas e minerais.

O posicionamento da ADN (2016)^[7] considera que a alta ingestão de micronutrientes na alimentação vegetariana compensa possíveis fatores antinutricionais presentes nos vegetais que poderiam atrapalhar uma absorção adequada de nutrientes.

Destarte, percebe-se que a adoção da alimentação vegetariana ou com produtos de origem animal pode ser nutricionalmente adequada ou não, a depender das escolhas alimentares realizadas. Nesse sentido, destaca-se a importância de uma adequada assistência nutricional realizada por um nutricionista habilitado, compreendendo as fases de avaliação, diagnóstico, intervenção, monitoramento/aferição dos resultados e reavaliação.

O CFN ressalta, ainda, que tanto o atendimento quanto a prescrição, inclusive de suplementos, deve atender às necessidades dos indivíduos visando à promoção da saúde e à alimentação adequada e saudável, conforme preconiza o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista^[33] :

Art. 3º O nutricionista deve desempenhar suas atribuições respeitando a vida, a singularidade e pluralidade, as dimensões culturais e religiosas, de gênero, de classe social, raça e etnia, a liberdade e diversidade das práticas alimentares, de forma dialógica, sem discriminação de qualquer natureza em suas relações profissionais.

Art. 4º O nutricionista deve se comprometer com o contínuo aprimoramento profissional para a qualificação técnico-científica dos processos de trabalho e das relações interpessoais, visando à promoção da saúde e à alimentação adequada e saudável de indivíduos e coletividades.

(...)

Art. 6º A atenção nutricional prestada pelo nutricionista deve ir além do significado biológico da alimentação e considerar suas dimensões: ambiental, cultural, econômica, política, psicoafetiva, social e simbólica.

(...)

Art. 37. É dever do nutricionista considerar as condições alimentares, nutricionais, de saúde e de vida dos indivíduos ou coletividades na tomada de decisões das condutas profissionais.

Art. 38. É dever do nutricionista adequar condutas e práticas profissionais às necessidades dos indivíduos, coletividades e serviços visando à promoção da saúde, não cedendo a apelos de modismos, a pressões mercadológicas ou midiáticas e a interesses financeiros para si ou terceiros.

Art. 39. É dever do nutricionista analisar criticamente questões técnico-científicas e metodológicas de práticas, pesquisas e protocolos divulgados na literatura ou adotados por instituições e serviços, bem como a própria conduta profissional.

Considera-se que o nutricionista, com formação generalista, humanista e crítica é capacitado a atuar, visando à segurança alimentar e a atenção dietética, em todas as áreas do conhecimento em que alimentação e nutrição se apresentem fundamentais para a promoção, manutenção e recuperação da saúde e para a prevenção de doenças de indivíduos ou grupos populacionais. Assim, o profissional está habilitado a elaborar um planejamento alimentar vegetariano adequado e a desempenhar um papel fundamental na educação alimentar e nutricional de indivíduos vegetarianos, provendo a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis.

O nutricionista, nesse contexto, tem a responsabilidade de apoiar os indivíduos que adotam ou manifestam a intenção de aderir à alimentação vegetariana, assim como avaliá-los e orientá-los adequadamente, levando em conta os princípios da alimentação adequada e saudável, as normas que regem a profissão e as necessidades nutricionais específicas, com base no diagnóstico de nutrição^[4,6,7,9,11,13,15,25,26,27] [\[34\]](#) [\[35\]](#).

III – DAS CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Considerando o avanço do conhecimento científico sobre alimentação vegetariana, o crescente número de interessados por esse estilo de vida e a necessidade de informar o nutricionista e a sociedade sobre o tema, o CFN esclarece e orienta que:

- é possível atingir o equilíbrio e as necessidades nutricionais individuais com uma alimentação ovolactovegetariana, lactovegetariana, ovovegetariana e vegetariana estrita em todos os ciclos da vida e em praticantes de atividade física e atletas, desde que seja planejada de forma adequada^[7,9,11,13,15] [\[36\]](#) [\[37\]](#) [\[38\]](#);
- a alimentação vegetariana deve incluir uma variedade de alimentos *in natura* e minimamente processados, evitando os processados e os ultraprocessados. Pode, ainda, incluir alimentos fortificados e/ou suplementos, se necessário;
- a alimentação vegetariana e a necessidade de suplementação com vitaminas e minerais sejam acompanhadas por nutricionistas devidamente inscritos nos Conselhos Regionais de Nutricionistas com vistas à prevenção de deficiências e excessos nutricionais e à promoção da saúde;
- as evidências científicas apontam que a alimentação vegetariana equilibrada está associada à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como: obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes do tipo 2 e alguns tipos de câncer ^[7,9,11,13,15];
- a alimentação vegetariana não é indicada de forma exclusiva como política pública^[7,9,12,23,24,26,29,30,31][\[39\]](#) [\[40\]](#) [\[41\]](#), principalmente para o público infantil. Cabe ao nutricionista, com o gestor público, avaliar as especificidades e realidade locais.

Gestação, infância e adolescência

Com planejamento e orientação adequados, a alimentação vegetariana pode ser considerada segura e saudável na gestação e lactação, seguindo os mesmos protocolos para a suplementação necessária nestes ciclos da vida.

O vegetarianismo na infância é viável, se bem equilibrado e planejado, e endossado por entidades internacionais como a AND, Sociedade Canadense de Pediatria e Sociedade Italiana de Nutrição Humana.

Dentre os protocolos para suplementação, a vitamina B12 deve ser suplementada para todas as gestantes vegetarianas, desde o início da gestação e se possível, durante o seu planejamento. Recomenda-se ainda a suplementação durante toda a lactação [42].

Estudos com alimentação planejada e que incluíram a suplementação de vitamina B12, mostram crescimento e desenvolvimento adequados das crianças vegetarianas, em comparação às não vegetarianas [43] [44].

Indivíduos com distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia) e comportamentos alimentares alterados (ortorexia) estão propensos a adotar dietas restritivas de qualquer tipo, vegetarianas ou não, e devem ser monitorados, principalmente entre os adolescentes.

O CFN ressalta a importância do acompanhamento individualizado e contínuo com nutricionista habilitado, especialmente, na gestação, na lactação, na infância e na adolescência, para orientações e prescrições dietéticas específicas e atenção aos seguintes nutrientes: ácido graxo essencial ômega 3, ferro, cálcio, vitamina D, zinco e vitamina B12.

Idosos

Idosos são mais propensos à deficiência de vitamina B12 devido às alterações da mucosa gástrica (gastrite atrófica) e à redução da secreção ácida, independentemente da escolha alimentar. Portanto, muitos idosos, vegetarianos ou não, podem necessitar da suplementação de vitamina B12.

Em relação à saúde óssea, evidências mostram que a alimentação vegetariana estrita não é afetada negativamente quando a ingestão de cálcio e vitamina D é adequada. No entanto, muitas vezes, a suplementação de vitamina D se faz necessária, assim como para idosos onívoros.

Atletas e praticantes de atividade física

Órgãos Internacionais como a AND, *American College of Sports Medicine* e *Dietitians of Canada* consideram que uma alimentação vegetariana equilibrada, incluindo a estrita, pode ser adequada para atletas. No entanto, essas entidades reforçam que as pesquisas acerca dos impactos do vegetarianismo sobre a performance a longo prazo são escassas [7,11].

Dentre os possíveis benefícios citados na literatura, estão o elevado consumo de carboidratos, fundamental para o exercício de longa duração, de antioxidantes, que auxiliam no combate ao estresse oxidativo associado a grandes esforços, bem como de fibras e fitoquímicos, importantes para a saúde intestinal e geral [36,37,38].

Considera-se, ainda, que as proteínas de origem vegetal são capazes de oferecer todos os aminoácidos essenciais e que esta não é considerada uma dificuldade em atletas vegetarianos, visto que, em sua maioria, consomem proteína em quantidades satisfatórias e que podem ser complementadas, quando necessário, com outros suplementos proteicos.

Do exposto, não foram identificadas evidências de que uma alimentação vegetariana seja prejudicial à performance atlética ou promova efeitos negativos sobre a saúde de praticantes de exercícios físicos.

Suplementação

Em relação aos aspectos nutricionais e à necessidade de suplementação, considera-se que:

- a alimentação vegetariana equilibrada tende a apresentar níveis mais baixos de gordura saturada e colesterol, além de níveis elevados de fibras, magnésio, potássio, folato, e compostos antioxidantes e bioativos;
- especialmente aos adeptos à alimentação vegetariana estrita e/ou vegano, busquem assistência nutricional realizada por nutricionistas habilitados para adequação dietética individual de micronutrientes, como cálcio, ferro, zinco, vitamina D, B12 e do ácido graxo essencial: ômega-3;
- a deficiência de vitamina B12 pode ocorrer em indivíduos vegetarianos, veganos e onívoros, pois depende de diversos fatores metabólicos individuais. A suplementação de B12 deve ser avaliada, portanto, caso a caso;
- a suplementação de vitamina B12 é sempre indicada na gestação, lactação, infância e em idosos, independentemente do tipo da dieta vegetariana;
- a prescrição dietética de suplementos alimentares, quando indispensável para suprir necessidades nutricionais específicas, deve ter caráter de complementação e/ou suplementação do plano alimentar e não de substituição da alimentação saudável e equilibrada;
- o CFN possui Resolução específica que dispõe sobre a prescrição dietética, pelo nutricionista, de suplementos alimentares, a saber: [Resolução CFN nº 656, de 15 de junho de 2020](#), alterada pela Resolução CFN [nº 731/2022](#).

Considerações finais

Por fim, ao nutricionista cabe, ainda:

- dar adequada assistência nutricional e dietoterápica aos indivíduos, com vistas à promoção da saúde e respeitando os hábitos alimentares regionais, culturais e étnicos;
- manter-se atualizado quanto aos conhecimentos e práticas em relação à nutrição vegetariana;
- adequar a distribuição de macro e micronutrientes na alimentação vegetariana;
- realizar suplementação de nutrientes específicos, caso haja necessidade;
- encaminhar o cliente/paciente/usuário a outro profissional da área quando não se sentir apto a atender o paciente que optou pela alimentação vegetariana; e
- conhecer e se manter atualizado quanto às legislações pertinentes ao exercício profissional e às normativas e posicionamentos do Sistema CFN/CRN e demais entidades da categoria, assim como de outros órgãos reguladores no campo da alimentação e nutrição.

É o que temos a declarar,

[1] BRASIL. Lei nº. 6.583, de 20 de outubro de 1978. Cria os Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas, regula o seu funcionamento, e dá outras providências. Diário Oficial da União - DOU: Brasília, 25 de out. 1978. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1970-1979/l6583.htm.

- [2] BRASIL. Decreto nº. 84.444, de 30 de janeiro de 1980. Regulamenta a Lei nº 6.583, de 20 de outubro de 1978, que cria os Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas, regula o seu funcionamento e da outras providências. Diário Oficial da União - Seção 1. Brasília, 31 de jan.980. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/atos/decretos/1980/d84444.html.
- [3] BRASIL. Lei nº. 6.583, de 20 de outubro de 1978. Cria os Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas, regula o seu funcionamento, e dá outras providências. Diário Oficial da União - DOU: Brasília, 25 de out. 1978. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1970-1979/l6583.htm.
- [4] BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. Diário Oficial da União 1991; 18 set. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1989_1994/l8234.htm
- [5] BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº. 2.715, de 17 de novembro de 2011. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/saudeflegis/gm/2011/prt2715_17_11_2011.html
- [6] BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- [7] ACADEMY OF NUTRITION DIETETICS. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the American Diet Association, v. 116, n. 12, 2016.
- [8] SLYWITCH, E. Virei vegetariano, e agora? 2 Ed. São Paulo: Alaúde editorial, 2021.
- [9] CRAIG, W.J.; MANGELS, A.R. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2009
- [10] BRASIL, Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN No 689 de 4 de maio de 2021.
- [11] AMIT M. et al. Vegetarian diets in children and adolescents. Canadian Pediatric Association, Volume 15, Issue 5, 5/6 2010, Pages 303–314, 2010.
- [12] AGNOLI, C., et al., Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. Nutr Metab Cardiovasc Dis,. 27(12): p. 1037-1052, 2017.
- [13] MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília, 2019.
- [14] AMERICAN HEART ASSOCIATION. Heart and stroke encyclopedia: ---vegetarian diets. 2020.
- [15] CRAIG, W.J.; MANGELS, A. R.; FRESÁN, U.; et. al. The Safe and Effective Use of PlantBased Diets with Guidelines for Health Professionals. Nutrients. 2021.
- [16] CHUANG, S. Y.; CHIU, T.H.; LEE, C.Y; et al. Vegetarian diet reduces the risk of hypertension independent of abdominal obesity and inflammation: a prospective study. J Hypertens. 2016
- [17] KAHLEOVA, H.; LEVIN, S.; BARNARD, N. D. Vegetarian Dietary Patterns and Cardiovascular Disease. Prog Cardiovasc Dis. 2018.
- [18] MARRONE, G.; GUERRIERO, C.; PALAZZETTI, D.; et al. Vegan Diet Health Benefits in Metabolic Syndrome. Nutrients. 2021.
- [19] OLFERT M. D.; WATTICK R. A. Vegetarian Diets and the Risk of Diabetes. Curr Diab Rep. 2018
- [20] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018:Primeiros resultados. Ministério da Saúde, Rio de Janeiro, 2019
- [21] Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Matriz para Organização dos Cuidados em Alimentação e Nutrição na Atenção Primária à Saúde [versão preliminar] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- [22] BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030 [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- [23] SILVEIRA, J. A. C. et al. Association between overweight and consumption of ultraprocessed food and sugar-sweetened beverages among vegetarians. Rev. Nutr., Campinas, v. 30, n. 4, p. 431-441, Ago. 2017.
- [24] Gehring J, Touvier M, Baudry J, Julia C, Buscail C, Srour B, Hercberg S, Péneau S, Kesse-Guyot E, Allès B. Consumption of Ultra-Processed Foods by Pesco-Vegetarians, Vegetarians, and Vegans: Associations with Duration and Age at Diet Initiation. J Nutr. 2021.
- [25] FAO e OMS. 2019. Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome
- [26] WICKRAMASINGHE K. et al. The shift to plant-based diets: are we missing the point?.Global Food Security. 29: 100530; 2021.
- [27] Canadian Paediatric Society. POSITION STATEMENT: Vegetarian diets in children and adolescents. Paediatr Child Health,15(5):303-314, 2010.
- [28] Weder, S. et al. Energy, Macronutrient Intake, and Anthropometrics of Vegetarian, Vegan, and Omnivorous Children (1-3 Years) in Germany (VeChi Diet Study). Nutrients, v11, 4 832. 12 Apr. 2019, doi:10.3390/nu11040832

- [29] ACADÉMIE ROYALE DE MÉDECINE DE BELGIQUE (ARMB). Régimes Végétariens et Végétaliens administrés aux enfants et adolescents. Belgique, 2018
- [30] Redecilla Ferreiro S, Moráis López A, Moreno Villares JM; en representación del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la AEP; Autores. Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas [Position paper on vegetarian diets in infants and children. Committee on Nutrition and Breastfeeding of the Spanish Paediatric Association]. An Pediatr (Engl Ed). May;92(5):306.e1-306.e6. Spanish; 2020
- [31] KERSTING, M. et al. Vegetarische Kosormen in der Kinderernährung? Eine Bewertung aus Pädiatrie und Ernährungswissenschaft. Aktuelle Ernährungsmedizin, 43(02):78-85; 2018.
- [33] RESOLUÇÃO CFN Nº 599 DE 25 DE FEVEREIRO DE 2018
- [34] RESOLUÇÃO CFN Nº 656, DE 15 DE JUNHO DE 2020
- [35] Institute of Medicine. Dietary reference intakes: a risk assessment model for establishing upper intake levels for nutrients. Washington (DC): National Academy Press; 1998.
- [36] THOMAS, D. Travis; ERDMAN, Kelly Anne; BURKE, Louise M. American College of Sports Medicine Joint Position Statement: nutrition and athletic performance. Medicine & Science In Sports & Exercise, [S.L.], v. 48, n. 3, p. 543-568, mar. 2016. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health).
- [37] BARR, Susan I; A RIDEOUT, Candice. Nutritional considerations for vegetarian athletes. Nutrition, [S.L.], v. 20, n. 7-8, p. 696-703, jul. 2004. Elsevier BV.
- [38] ROGERSON, David. Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. Journal Of The International Society Of Sports Nutrition, [S.L.], v. 14, n. 1, p. 1-15, 13 set. 2017. Springer Science and Business Media LLC.
- [39] SCHÜRMAN, S.; KERSTING, M.; ALEXY, V. Vegetarian diets in children: a systematic review. Eur. J. Nutr.; 2017.
- [40] BRASIL, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Nota Técnica nº 1894673/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE. Atualização das recomendações acerca da alimentação vegetariana no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.2021.
- [41] BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. Departamento de Atenção à Saúde. Manifestação sobre a retirada de alimentos de origem animal da alimentação escolar. 2018. Disponível em: [https://www.fnde.gov.br/sei/ numero 1030338](https://www.fnde.gov.br/sei/numero_1030338).
- [42] PICCOLI, G.B., et al. Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. BJOG. 2015; 122(5): 623-633
- [43] ALLEN, L.H. Folate and vitamin B12 status in the Americas. Nutr Rev, v. 62(6 PT 2), p.529-33, 2004.
- [44] STABLER, S.P. Vitamin B12 deficiency as a worldwide problem. Annu Rev Nutr. v.24:299-326, 2004.