

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ANDRESSA RAQUEL ALVES RODRIGUES

**RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA DIETAS VEGETARIANAS: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA BASEADA EM PARECERES OFICIAIS**

São Luís- MA
2026

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ANDRESSA RAQUEL ALVES RODRIGUES

**RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA DIETAS VEGETARIANAS: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA BASEADA EM PARECERES OFICIAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
banca de defesa do Curso de Graduação em
Nutrição da Universidade Federal do Maranhão
para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof. MSc. Yuko Ono
Coorientadora: Nutri. Mestranda Alícia Cardoso
Lima

São Luís- MA
2026

FICHA CATALOGRÁFICA

Alves Rodrigues, Andressa Raquel.

Recomendações nutricionais para dietas vegetarianas :
uma revisão integrativa baseada em pareceres oficiais /
Andressa Raquel Alves Rodrigues. - 2026.

26 f.

Coorientador(a) 1: Alícia Cardoso Lima.

Orientador(a): Yuko Ono.

Curso de Nutrição, Universidade Federal do Maranhão,
São Luís, 2026.

1. Dieta Vegetariana. 2. Posição. 3. Nutrientes. 4.
Recomendações. I. Cardoso Lima, Alícia. II. Ono, Yuko.
III. Título.

ANDRESSA RAQUEL ALVES RODRIGUES

**RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA DIETAS VEGETARIANAS: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA BASEADA EM PARECERES OFICIAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
banca de defesa do Curso de Graduação em
Nutrição da Universidade Federal do Maranhão
para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em ____/____/____.

Nota: _____

Banca Examinadora:

Prof.^a Yuko Ono, MSc.

Orientadora

Universidade Federal do Maranhão

Prof. Joelma Ximenes Prado Teixeira, Dr.

Universidade Federal do Maranhão

Examinadora

Prof. Daniele Gomes Cassias Rodrigues, Dr.

Universidade Federal do Maranhão

Examinadora

São Luís- MA
2026

AGRADECIMENTOS

Gostaria de iniciar agradecendo, primeiramente a minha família, em especial aos meus pais, por sempre acreditarem que o conhecimento e a dedicação são as únicas formas dignas e honradas de ser alguém na vida. Obrigada por sempre estarem ao meu lado e mesmo diante de todas as dificuldades sempre prezaram pelo melhor a mim e aos meus irmãos. Sou grata também a toda a minha família, irmãos, calopsitas, avós, tios e tias, por acreditarem no meu propósito.

Em segundo lugar agradeço a todos aqueles que de alguma forma fizeram parte dessa trajetória. Minhas amigas de longa data, Hairla e Karol, e os amigos que a nutrição me proporcionou, as inseparáveis Nutrigatas (Ana Maria, Giulia, Larah, Mari e Sara), Jordson e Luca.

Também não poderia deixar de mencionar um agradecimento ao querido corpo docente do curso, em especial as professoras que acompanharam de perto meu crescimento acadêmico, Silvia Tereza (*in memoriam*), Kátia, Helma, bem como a banca presente, as professoras Joelma e Daniele, obrigada pela disponibilidade.

Aqui também incluo a minha gratidão à professora Yuko por ter me acolhido de braços abertos para a elaboração deste trabalho, assim como a Alícia, por contribuir, enriquecer e tirar de fato esse estudo do papel.

Por fim, agradeço à universidade pública e gratuita, instituição fundamental que tornou possível a realização deste sonho. Minha trajetória acadêmica é fruto de um ensino que resiste e transforma, reafirmando que o acesso ao conhecimento é um direito e não um privilégio. Estender esse agradecimento é, acima de tudo, defender a democracia e o fortalecimento das instituições públicas como pilares de uma sociedade mais justa e soberana.

Meus mais sinceros agradecimentos.

Trabalho formatado segundo as normas da Revista Acta Portuguesa de Nutrição. Qualis CAPES (online): B3. ISSN 2183-5985. (Anexo A).

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA DIETAS VEGETARIANAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA BASEADA EM PARECERES OFICIAIS

Andressa Raquel Alves Rodrigues¹

Yuko Ono²

Alícia Cardoso Lima³

RESUMO

INTRODUÇÃO: O vegetarianismo é um padrão alimentar norteado pela exclusão de carnes de origem animal. A adoção dessa dieta possui benefícios comprovados, contudo, a remoção de carnes e outros alimentos de origem animal é permeada por desafios relacionados à biodisponibilidade e deficiências nutricionais. Diante disso, recomendações científicas tornam-se cruciais para nortear a prática clínica segura.

OBJETIVOS: Sintetizar e comparar recomendações nutricionais e pareceres oficiais sobre dietas vegetarianas publicados por entidades globais de nutrição e pediatria.

MÉTODOS: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com caráter descritivo que baseou-se na busca de pareceres sobre as dietas vegetarianas em portais online de 99 órgãos oficiais de nutrição e pediatria, visando responder a pergunta de pesquisa: “Quais são as convergências e divergências nas recomendações nutricionais dos pareceres globais sobre dietas vegetarianas?”. **RESULTADOS:**

Foram selecionados 8 documentos publicados entre 2016 e 2025. Os pareceres, em sua maioria, declaram que dietas vegetarianas são viáveis nutricionalmente, desde que bem planejadas. Contudo, as sociedades de pediatria contraindicam ou fazem ressalvas quanto à adoção desse padrão alimentar pela população pediátrica. Outra convergência majoritária consistiu na viabilidade de adequação proteica e de ômega-3, além da recomendação de suplementação das vitaminas B12 e D. Diferenças consistiram na adequação dos demais nutrientes críticos, como ferro,

¹ Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA), São Luís, MA, Brasil.

² Mestre em Ciências da Nutrição pela Loma Linda University, Loma Linda, Califórnia, Estados Unidos.

³ Mestranda em Saúde e Ambiente pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA), São Luís, MA, Brasil.

cálcio e zinco. **CONCLUSÕES:** As recomendações nutricionais sobre dietas vegetarianas emitidas por entidades globais foram sintetizadas nesta revisão, 5 dos 8 pareceres confirmaram a viabilidade dessas dietas em todas as fases da vida. Observou-se consenso quanto à necessidade de atenção especial a quatro nutrientes: proteína, vitamina B12, ômega-3 e vitamina D, com destaque para estratégias como diversificação alimentar e suplementação. As principais divergências concentram-se na adequação de ferro, zinco e cálcio por meio da ingestão dietética, como o consumo de alimentos fontes ou fortificados, e a suplementação.

Palavras chave: Dieta vegetariana, Posição, Nutrientes, Recomendações.

NUTRITIONAL RECOMMENDATIONS FOR VEGETARIAN DIETS: AN INTEGRATIVE REVIEW OF OFFICIALS STATEMENTS

ABSTRACT

INTRODUCTION: Vegetarianism is a dietary pattern guided by the exclusion of animal meats. The adoption of this diet has proven benefits, however, the removal of meats and other foods of animal origin is permeated by challenges related to bioavailability and nutritional deficiencies. Given this, scientific recommendations become crucial to guide safe clinical practice. **OBJECTIVES:** To synthesize and compare nutritional recommendations and official opinions on vegetarian diets published by global nutrition and pediatric entities. **METHODS:** This is an integrative literature review with a descriptive character based on a search for official opinions on vegetarian diets across the online portals of 99 official nutrition and pediatric bodies, aiming to answer the research question: "What are the convergences and divergences in nutritional recommendations from global opinions on vegetarian diets?". **RESULTS:** Eight documents published between 2016 and 2025 were selected. The majority of the opinions state that vegetarian diets are nutritionally viable, provided they are well-planned. However, pediatric societies advise against or have reservations regarding the adoption of this dietary pattern by the pediatric population. Another major convergence involved the viability of protein and omega-3 adequacy, as well as the recommendation for vitamin B12 and D supplementation. Differences consisted of the adequacy of other critical nutrients, such as iron, calcium, and zinc. **CONCLUSIONS:** The nutritional recommendations on vegetarian diets issued by global entities were synthesized in this review; 5 out of the 8 opinions confirmed the viability of these diets in all life stages. A consensus was observed regarding the need for special attention to four nutrients: protein, vitamin B12, omega-3, and vitamin D, highlighting strategies such as dietary diversification and supplementation. The main divergences center on the adequacy of iron, zinc, and calcium through dietary intake, such as the consumption of food sources or fortified foods, and supplementation.

Keywords: Vegetarian diet, Position, Nutrients, Recommendations.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
METODOLOGIA.....	10
RESULTADOS.....	12
Caracterização das entidades selecionadas e posicionamentos oficiais.....	12
Diretrizes por nutrientes críticos.....	13
ANÁLISE CRÍTICA.....	16
CONCLUSÕES.....	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20
ANEXO A.....	23