

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS - ICB
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

BÁRBARA MANUELA FERREIRA DA SILVA
LUANA KAROLINE FERREIRA
LUANNA LUZIA PEREIRA DE OLIVEIRA
MAURA CRISTINI BRAGA LOPES
NATARA MATTOS MAGGIONE

VEGETARIANISMO
E AS SUAS CONSEQUÊNCIAS DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL

JUIZ DE FORA
2010

Bárbara Manuela Ferreira da Silva

Luana Karoline Ferreira

Luanna Luzia Pereira de Oliveira

Maura Cristini Lopes

Natara Mattos Maggione

**VEGETARIANISMO
E AS SUAS CONSEQUÊNCIAS DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL**

Projeto apresentado ao Professor Renato Nunes como parte das exigências da disciplina de Introdução a Nutrição do Departamento de Nutrição.

SUMÁRIO

Resumo.....	4
Objetivo.....	4
Métodos	4
Resultados	4
Conclusão	4
Introdução.....	5
O que é vegetarianismo?	6
A dieta vegetariana	6
Motivos que influenciam para a escolha de seguir a dieta vegetariana	12
Consequências	13
Vantagens	13
Gestação em Vegetarianas	14
Conclusão	17
Referências Bibliográficas	18

RESUMO

O vegetarianismo é uma dieta onde se exclui alimentos de origem animal. Se os indivíduos adeptos dessa dieta não ingerirem uma alimentação adequada podem desenvolver algumas deficiências nutricionais. É importante que conheçam sua pirâmide alimentar evitando problemas de saúde em consequência de alguma deficiência nutricional.

As grávidas vegetarianas são um caso em particular, precisam redobrar seu cuidado com a alimentação, pois essa etapa da vida é muito importante ao desenvolvimento do feto.

Percebe-se que saúde, razões éticas, ambientais, religião e até fatores econômicos influenciam na escolha de se tornar vegetariano.

No trabalho trataremos dessas questões.

OBJETIVO

Analisar a alimentação de vegetarianos e gestantes vegetarianas; se suas necessidades nutricionais são supridas e se os fetos têm seu desenvolvimento afetado.

MÉTODOS

Pesquisa de referências bibliográficas, artigos e sites governamentais.

RESULTADOS

Gestantes vegetarianas possuem um maior risco de deficiência de nutrientes, como ferro, vitamina B12, cálcio, Vitamina D. Por não comerem nada de origem animal tendem a suprir suas necessidades nutricionais apenas com vegetais e pode ser necessário o uso de suplementação como no caso de vitamina B12.

CONCLUSÃO

Para não sofrerem com dificuldades para obterem suas necessidades nutricionais é necessário que vegetarianos e grávidas planejem devidamente sua alimentação.

INTRODUÇÃO

Alimentação hoje em dia é um assunto que interessa e preocupa as pessoas. Hoje se sabe que o tipo de alimentação durante a gestação influencia em vários fatores na vida futura da criança, pode determinar consequências no desenvolvimento infantil, predisposição de enfermidades crônicas não transmissíveis como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares.

O vegetarianismo é uma escolha alimentar, onde os vegetais são os principais alimentos consumidos. A saúde é hoje o principal motivo para a escolha pela dieta vegetariana. A *American Dietetic Association e Dietitians of Canada* diz que se a alimentação vegetariana for devidamente planejada, são apropriadas para qualquer ciclo de vida: infância, idade adulta, senilidade, gestação e amamentação. Se bem planejada junto a um nutricionista a dieta vegetariana é saudável e benéfica prevenindo doenças como doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Os vegetarianos restritivos, que não comem nada de origem animal, devem estar atentos a ingestão de certo tipos de nutrientes, principalmente as gestantes que nesse período precisam de vários nutrientes para o melhor desenvolvimento intra-uterino, que é quando desenvolvem-se sistemas, tecidos e órgãos, como o sistema nervoso.

É comum que durante a gestação haja a suplementação de alguns nutrientes, no caso das grávidas vegetarianas, poderia ser a suplementação de ferro, cálcio, vitamina D e vitamina B12 que são onde se deve concentrar maior atenção, nesse período.

No trabalho falaremos dos alimentos vegetarianos e suas fontes de nutrientes, trataremos também das necessidades especiais que as mulheres necessitam durante seu período gestacional e suas possíveis consequências, em caso de deficiência desses.

O que é vegetarianismo?

O vegetarianismo consiste em uma dieta onde os vegetais são os principais alimentos consumidos. Os vegetarianos não consomem carne de origem animal, porém, alguns vegetarianos são adeptos ao vegetarianismo ético, que é a dieta que exclui a carne e qualquer alimento de origem animal. Sendo assim, o vegetarianismo ético ou dieta vegana, muitas vezes não é motivado por questões de gosto ou saúde, e sim por questão de respeito aos animais e ao meio ambiente, por isso, o objetivo é retirar da alimentação carne, peixe, leite, ovos e seus derivados.

A dieta vegetariana

Os vegetarianos devem ficar atentos aos tipos de alimentos consumidos, pois com a exclusão da carne e produtos de origem animal da sua alimentação, o vegano poderá desenvolver algumas deficiências nutricionais se não mantiver uma alimentação variada e equilibrada consumindo os alimentos nas quantidades adequadas. O conhecimento sobre a pirâmide nutricional vegetariana pode ser muito importante nesses casos. A pirâmide abaixo foi retirada da Revista dos Vegetarianos (edição 13, pág 34), orientada pelo nutricionista George Guimarães, especialista em dieta vegetariana:



Na base da pirâmide estão contidos, os alimentos que podem ser consumidos em maiores quantidades, que são os cereais e seus derivados que devem ser preferencialmente integrais, essa será a maior fonte de carboidratos para um vegetariano (centeio, arroz, aveia, milho e etc). Acima da base estão os vegetais e frutas, nesse nível da pirâmide serão encontrados raízes, talos, frutos e etc. O próximo nível, acima dos vegetais e frutas, estará os vegetais ricos em cálcio e as leguminosas. E finalmente, no topo da pirâmide estão contidos o sal, o açúcar e as gorduras processadas que devem ser consumidos em menor quantidade.

Com a exclusão de alimentos de origem animal da alimentação, as suas fontes alimentares também ficarão restritas, principalmente as fontes de vitamina B12, pois esta vitamina não é encontrada em nenhum tipo de vegetal.

A tabela 1 à seguir traz informações sobre as fontes de nutrientes, vitaminas, gorduras e minerais em uma dieta vegetariana:

Tabela1: Nutrientes e suas fontes.

Nutrientes:	Fontes:
Hidratos de carbono	Cereais, pão e farinhas, frutos secos (nozes, avelãs, amendoins, amêndoas, castanha de caju, castanhas), bananas, açúcares, leguminosas (feijão, soja, ervilhas, lentilhas e grão), batatas.
Fibra	Maçãs, batatas, ervilhas, feijões, brócolos, cenouras e em todos os alimentos vegetais e não refinados (sobretudo cereais integrais)
Proteínas	Frutos secos (nozes, amêndoas, amendoins, avelãs, castanha de caju, castanhas) sementes (sésamo, abóbora, girassol), leguminosas (ervilhas, feijão, soja, lentilhas e grão), cereais (arroz, milho, aveia, centeio, trigo) farinhas vegetais, massas, pão, millet, seitan, produtos derivados da soja (tofu, molho de soja, leite de soja, tamari, tempeh),

	cogumelos, algas, fruta.
Vitamina A	Frutos e vegetais vermelhos, cor de laranja e amarelos como por exemplo, os tomates e morangos, cenouras, laranjas, alperces e Pêssegos, limões e carambolas (respectivamente), vegetais de folha escura.
Vitaminas do complexo B (B1, B2 B3, B6 E B9).	Cereais e farinhas integrais, frutos secos (nozes, avelãs, amêndoas, pinhões, castanhas, castanhas de caju, amendoins), frutas frescas, sementes, leguminosas (grão, feijão, soja, lentilhas e ervilhas), todos os vegetais verdes.
Vitamina B12	A vitamina B12 pode ser suplementada com um acompanhamento profissional ou pode ser encontradas em alimentos enriquecidos. Alimentos como: tofu, tempeh, tamari e miso, algas wakame e hiziki não são fontes seguras de vitaminas B12. Estudo comprovam que nem todas as fontes contém a vitamina ativa.
Vitamina C	Pepinos, morangos, citrinos, uvas, papaias, brócolos, espargos, couves de Bruxelas, alface, batatas e em vegetais de folha escura.
Vitamina D	Sésamo e cogumelos e também pode ser sintetizada no organismo humano através de exposição solar.
Vitamina E	Gérmen de arroz e trigo, milho, cereais integrais, óleos vegetais, vegetais de folha escura, sementes, frutos secos e legumes.
Vitamina K	Vegetais frescos e de folha escura, óleo

	de soja, cereais e é sintetizada por bactérias no intestino.
Vitamina PP	Amendoins, cerveja, farinha, pão, arroz, soja, levedura e vagens.
Ácidos graxos essenciais	Amendoins, cerveja, farinha, pão, arroz, soja, levedura e vagens.
Cálcio	Agriões, ruibarbo, beterraba, espinafres, brócolos, couve chinesa, couve portuguesa, cebola crua, couve crua, pepinos, feijão verde, salsa, aipo cru, nabo, zucchini, alcachofras e vegetais de folha escura.
Cobre	Frutos secos, feijões e outras sementes, ervilhas, trigo integral, melão, cogumelos e brócolos.
Ferro	Ameixas, cereais integrais, passas, vegetais de folha escura, melão, sementes de sésamo, farinha de soja, coco, caril, frutas secas (especialmente figos e alperces) e em vagens.
Iodo	Algas marinhas, feijões, espargos, vegetais verdes e em ananás. O iodo pode ser encontrado nos vegetais, porém, a quantidade vai variar de acordo com o solo em que o vegetal foi criado.
Magnésio	Legumes, sementes, frutas, chá, alfafa, gérmen de trigo e cereais integrais.
Zinco	Frutos secos, gérmen de trigo, levedura da cerveja, cereais integrais, vegetais verdes e amarelos, frutas amarelas, abóbora e sementes de sésamo, lentilhas.

Existem também alimentos fabricados especialmente para o consumidor vegetariano. Esses produtos, geralmente são à base de soja e podem substituir alimentos excluídos da alimentação

vegana. Os alimentos mais comuns, produzidos para os consumidores veganos, são: Tofu, Seitan, Shoyu, Tempeh, Quinoa, Tahini. Agora, falaremos um pouco de cada um desses alimentos:



Tofu

O tofu é um alimento à base de soja, água e um coagulante com origem chinesa. Fonte de cálcio e proteína, o Tofu possui uma versatilidade que o permite ser utilizado tanto em pratos salgados quanto em pratos doces.



Seitan

O Seitan é um alimento produzido a partir de glúten de trigo e quando cozinhado ganha uma textura muito semelhante ao da carne.



Tempeh

O Tempeh é um alimento muito nutritivo rico em proteína, cálcio e isoflavonóides e com baixo teor de gordura. Ele é feito a partir de feijão de soja integral cozinhado e fermentado.



Quinoa

A Quinoa é uma semente rica em proteína, fibra, magnésio, ferro e fósforo. A sua preparação é idêntica a de cereais como o arroz, porém, o seu tempo de cozedura é aproximadamente de 15 a 20 minutos.



Tahini

O Tahini tem a consistência e o sabor da manteiga de amendoim e é feito de sementes sésamo sem casca. É um alimento muito utilizado para fazer hummus, que é um alimento feito a base de grão-de-bico e Tahini.



Shoyu

O Shoyu é um molho de soja feito com soja fermentada, trigo, sal e água. Deve ser consumido com moderação por possuir sal.

Estes alimentos utilizados principalmente por veganos, podem ser encontrados em qualquer loja de produtos naturais e em alguns supermercados. E além destes alimentos citados, também é muito comum o consumo de leite vegetal, proteína de soja texturizada e queijo vegetal.



Enfim, em uma dieta vegetariana, é preciso um bom planejamento para que não se tenha nenhum tipo de problema nutricional. Atualmente, há várias opções de alimentos para pessoas que seguem uma dieta vegana, o que leva a necessidade de atualização dos nutricionistas, para que estes saibam orientar melhor os seus pacientes.

Motivos que influenciam para a escolha de seguir a dieta vegetariana

Percebemos atualmente que a preocupação com a alimentação esta em evidência. Uma alimentação descuidada reflete diretamente na saúde das pessoas. E saúde é um dos motivos para as pessoas escolherem se tornar vegetarianas.

Outro aspecto em relação a produtos de origem animal é a qualidade desses. Alguns animais criados para o consumo humano são alimentados com hormônios de crescimento e antibióticos para resistirem a doenças, influenciando na qualidade da carne. A carne de peixe que era vista como uma escolha saudável, hoje não é mais, devido a poluição de mares e rios. Substâncias químicas como mercúrio e chumbo podem se concentrar no peixe, contaminando a carne.

O respeito e a compaixão aos animais é outra razão que pesa para a escolha de se tornar vegetarianos. Os vegetarianos são contra a exploração e experiências com animais. A indústria abriga os animais em espaços pequenos e esses vivem para engordar, ou no caso de aves, botar ovos e depois são destinados para o abate.

A produção de carne provoca direta ou indiretamente a desertificação para criação de pastos para o gado. Como ocorre no Brasil na região Norte, na floresta Amazônica. Além disso segundo a FAO, Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação, *“a pecuária causa um enorme impacto sobre os reservatórios de água mundiais, perda de fertilidade do solo e da biodiversidade além de contribuir maximamente para a mudança no clima planetário”* (Consumo de Animais: O Despertar da Consciência, Carolina Corrêa).

Os pastos utilizados como pastagens poderiam produzir em grãos centenas mais em grãos que produzem com carne, o que para os vegetarianos seria a solução para a fome mundial.

A religiosidade e motivos econômicos também são fatores relacionados a escolha pela dieta vegetariana. Religiões como o Hinduísmo e Budistas não comem carne por razões religiosas e espirituais. Uma produção de carne seria economicamente menos viável que de vegetais.

Se criarmos um boi em quatro hectares necessários, teremos 39 quilos de proteína após quatro anos (o período que ele precisa para estar apto a ser consumido). Se plantarmos arroz nesta mesma área e no mesmo período de tempo, obteremos 1520 quilos de proteína. Isto sem contar com os demais nutrientes.” (Livro de Introdução ao Vegetarianismo do site www.centrovegetariano.org, página 17).

Vários são os motivos que influenciam a escolha, mas a dieta vegetariana é principalmente uma escolha pessoal.

Consequências

Uma dieta vegetariana planejada adequadamente pode atender as necessidades nutricionais de uma pessoa, mas caso contrário pode ocorrer necessidades de nutrientes, como ferro, vitamina B12, cálcio, zinco, entre outros. Por exemplo, vegetarianos em fase de crescimento, como bebês, crianças, adolescentes e gestantes, onde o risco de deficiência nutritiva é maior, necessitam de mais ferro, vitamina B12, e pode ser difícil corresponder às necessidades destes nutrientes com apenas alimentação feita de vegetais. Por isso que vegetarianos tendem a ter um menor estoque de ferro do que indivíduos que consomem carne.

A respeito da deficiência de vitamina B12 que pode causar anemia ou danos no sistema nervoso; a ingestão desta vitamina ficaria disponível para o transporte placentário e secreção do leite materno, entretanto vegetarianas grávidas possuem possíveis riscos de parto prematuro e peso baixo dos bebês. Esta deficiência acontece geralmente em bebês que após os primeiros meses apresenta uma parada no desenvolvimento e crescimento, fraqueza, incapacidade de se mover ou de sentar, entre outros sintomas. Um guia vegetariano norte americano relata que vegetarianos que não recebem suplementação, não estão providos de vitamina B12.

Crianças vegetarianas relataram baixos valores de altura, peso e circunferência do braço e com o consumo de laticínios melhorou o crescimento destas crianças. Portanto crianças e bebês devem ter em sua alimentação a ingestão de vitamina B12 e lactação, e entre outros nutrientes também, pois estas crianças correm o risco de raquitismo, crescimento prejudicado, anemia por deficiência de ferro e deficiência de vitamina B12.

Foi verificado um menor crescimento em crianças vegetarianas menores de 5 anos de idade por consequência da baixa ingestão energética.

Vantagens

Uma dieta vegetariana adequada ajuda na prevenção de doenças como câncer, diabetes, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares e balanceia os níveis de colesterol. O consumo de legumes, frutas, vegetais e grãos são benéficos à saúde, pois são alimentos de origem vegetal isentos de colesterol.

Um estudo na Inglaterra prova que vegetarianos possuem 40% menos chances de desenvolverem câncer ou doenças cardíacas.

Um outro estudo alemão relatou uma menor incidência de morte por cânceres em pessoas vegetarianas, o consumo freqüente de frutas foi associado com uma diminuição de 75% no risco de cânceres de pulmão e estômago.

Segundo a organização Médica Physicians Committee for Responsible Medicine o consumo de carne contribui para uma maior ocorrência de impotência sexual, além de estudos relacionarem doenças como artrite, câncer de mama, câncer de próstata, câncer de cólon, osteoporose, diabetes, asma, pedra de rins e obesidade com o consumo exagerado de produtos animais.

A carne é rica em gordura saturada o que favorece aumento da produção de estrogênio que está vinculado com o maior risco de desenvolver câncer de mama. Não somente o consumo de carnes, peixes e aves frequentemente que aumenta o risco de desenvolvimento de cânceres, mas também o consumo de laticínios graças à presença de galactose e gordura.

Alimentos de origem vegetal são capazes de diminuir a conversão de substâncias cancerígenas, ajudando assim a melhorar o sistema imunológico.

Gestação em Vegetarianas

Primeiramente, a dieta vegetariana deve ser orientada por um profissional de nutrição, já que muitas vezes o adepto ao vegetarianismo tende a se alimentar sempre com os mesmos alimentos, ou seja, uma pouca variedade de alimentos aumenta as chances de se ter uma deficiência nutricional. Por isso, é preciso tomar cuidado para não se aderir uma dieta monótona que pode acarretar problemas ao feto e conseqüências futuras na vida da criança. A má nutrição durante a gravidez pode trazer conseqüências no desenvolvimento infantil, predisposição de enfermidades crônicas não transmissíveis como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares.

Para as futuras mães que são vegetarianas será necessário uma maior atenção em relação a ingestão de ferro, vitamina B12, cálcio, vitamina D e ingestão calórica. O período de gravidez é um período onde a mulher fica mais exposta a vulnerabilidade nutricional, já que, nessa etapa da vida a grávida se encontra com o organismo em estado intenso de anabolismo, sendo assim é preciso um aumento nas suas necessidades nutricionais. Como suas necessidades são maiores, a dieta vegetariana feita de maneira incorreta durante a gravidez pode causar problemas como anemia ferropénica e anemia megaloblástica que respectivamente representam a deficiência de ferro e de ácido fólico.

A deficiência de ferro e ácido fólico na gestação pode estar relacionado a aborto, anomalias congênitas, pré-eclâmpsia, ruptura prematura de membranas, parto prematuro e alta incidência de bebês com baixo peso.

Levando em consideração que grávidas e mulheres ao amamentar e vegetarianos tem uma maior predisposição à deficiência de ferro, a escolha da dieta deve ser encarada com muita

responsabilidade, principalmente quando se pensa na saúde da criança. As mães vegetarianas amamentam seus filhos por mais tempo que outras mulheres e estão mais propensas a amamentação. É muito importante a amamentação, pois o leite materno garante a nutrição para o crescimento e desenvolvimento, além de promover efeitos metabólicos e fisiológicos de proteção à saúde e prevenção de doenças futuras, como a obesidade.

Durante a gravidez a mulher aumenta suas necessidades nutricionais e a absorção de alguns nutrientes, mas a maior preocupação é o consumo de vitamina B12, que praticamente não é encontrada na dieta de vegetarianos restritos. A deficiência de vitamina B12 pode ocasionar anemia e distúrbios neurológicos. A vitamina B12 é depositada em reservas para durar normalmente no período de 6 a 12 meses depois do nascimento da criança. Deve-se ficar atento também na ingestão de calorias adequada durante a gravidez, pois, a baixa em calorias pode levar a uma má nutrição do feto e a quebra de gorduras armazenadas na mãe ocasionando cetona no sangue e na urina. Essa cetona produzida é sinal de fome, e a produção crônica dela pode levar a criança a ter retardo mental.

A Vitamina D esta relacionada ao crescimento ósseo, imunidade e atividade reprodutora, sendo essencial ao equilíbrio do cálcio e fósforo (RODRIGUES 2009). O cálcio ajuda na formação e desenvolvimento ósseo, esses nutrientes são indispensáveis e é importante se estar atento a ingestão desses, já que, as grávidas vegetarianas podem apresentar déficit nutricional destes nutrientes.

A assistência pré-natal no Brasil faz o acompanhamento em todo o período gestacional, onde se inclui as orientações nutricionais, porém, não podemos esquecer que muitas vezes nem mesmo o nutricionista está preparado para dar esse tipo de orientação para mulheres vegetarianas.

As necessidades nutricionais de uma mulher gestante vegetariana são as mesmas de uma mulher que segue uma dieta com produtos de origem animal, portanto se mulheres adeptas de uma dieta normal podem sofrer com problemas nutricionais durante a gestação, mulheres veganas, que geralmente, tem a alimentação muito mais restrita devem procurar informações corretas no período da gravidez. Logo o grande problema dos vegetarianos está em pessoas que se adaptam sem nenhum tipo de informação, hoje em dia, existem muitas alternativas para pessoas que seguem esse tipo de dieta, e vivemos em um país com uma imensa variedade de alimentos, porém, na maioria das vezes, vegetarianos ou não, consumimos sempre os mesmos alimentos, isso pode aumentar nossas chances de termos inúmeras deficiências nutricionais, e quando se pensa em uma mulher grávida essas chances são muito maiores.

Confira na tabela 2, melhor descrições sobre esses nutrientes.

Tabela 2: Nutrientes com maior possibilidade de deficiência em grávidas vegetarianas.

Nutrientes	Função	Consequências em caso de deficiência
Ferro	O ferro é importante para a transferência de moléculas de oxigênio para a respiração de células maternas e fetais. (RODRIGUES 2009)	Pode ocasionar anemia ferropriva que em estágio grave pode causar a morte perinatal (LUCYK et al 2008)
Vitamina B12	Necessária para a prevenção de anemia megaloblástica, importante na digestão e absorção adequadas dos alimentos, na síntese de proteínas e no metabolismo de carboidratos e lipídios. Atua no crescimento e desenvolvimento tecidual. (FALCÃO)	Pode levar a anemia e a distúrbios neurológicos. (RODRIGUES 2009)
Cálcio	Necessário para intensa deposição de cálcio no esqueleto fetal, no terceiro trimestre de gestação. (RODRIGUES 2009)	Pode causar deficiência no crescimento fetal, contrações prematuras e precipitação do parto, além de poder ser retirado cálcio do organismo materno em caso de deficiência. (RODRIGUES 2009)
Vitamina D	Relacionada ao crescimento ósseo, imunidade e atividade reprodutora, sendo	Influi no crescimento ósseo e na absorção de cálcio e fósforo

essencial ao equilíbrio do
cálcio e fósforo
(RODRIGUES 2009)

Conclusão:

Uma dieta vegetariana planejada adequadamente pode atender as necessidades nutricionais de uma pessoa, mas caso contrário pode ocorrer necessidades de nutrientes, como ferro, vitamina B12, cálcio, zinco, entre outros. Os vegetarianos necessitam de uma alimentação adequada para suprir suas necessidades nutricionais já que não ingerem nada de origem animal precisam de uma alimentação variada, sendo que o vegetarianismo é uma escolha alimentar visando saúde, mas uma alimentação inadequada pode acarretar a vários problemas. E os cuidados nutricionais devem ser ainda maiores na gestação período em que há um aumento das necessidades de todos os nutrientes, é necessário uma maior atenção em relação à ingestão de ferro, vitamina B12, cálcio e vitamina D. A deficiência destes nutrientes pode provocar parto prematuro, morte fetal, retardo de crescimento inter-uterino, baixo peso ao nascer (que influencia no desenvolvimento e crescimento durante a infância), predisposição de enfermidades crônicas não transmissíveis como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares.

O problema de ser vegetariano está em pessoas que não procuram nem um tipo de informação e/ou orientação de um profissional, se para pessoas não vegetarianas já correm o risco de não suprir suas necessidades nutricionais imagine para pessoas vegetarianas que possuem uma alimentação restritiva e ainda gestantes período onde a mulher fica mais exposta a vulnerabilidade nutricional. Portanto para os vegetarianos basta ter uma alimentação adequada e variada para obter suas necessidades nutricionais.

Referências Bibliográficas:

http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=295, acessado em 06/10/2010

<http://www.veg4life.org>, acessado em 06/10/2010

www.revistadosvegetarianos.com.br, acessado em 07/10/2010

http://www.sociedadevegana.org/index.php?option=com_content&view=article&id=20:a-dieta-vegetariana-e-a-prevencao-de-canceres-do-sistema-reprodutor&catid=13:saude-humana&Itemid=5, acessado em 07/10/2010

http://pt.wikipedia.org/wiki/Vegetarianismo_e_nutri%C3%A7%C3%A3o#Vegetarianismo_e_nutri.C3.A7.C3.A3o, acessado em 07/10/2010

GUIMARÃES, G.; http://www.sociedadevegana.org/index.php?option=com_content&view=article&id=22:dietas-vegetarianas-primeiras-perguntas-e-a-pergunta-mais-importante&catid=13:saude-humana&Itemid=5, acessado 07/10/2010

Introdução ao Vegetarianismo, disponível em <www.centrovegetariano.org>, acessado em 07/10/2010

<http://www.svb.org.br/vegetarianismo/>, acessado 07/10/2010

<http://www.taps.org.br/Paginas/vegetartigo05.html>, acessado em 07/10/2010

WERUTSKY, N. M. A.; FRANGELLA, V. S.; PRACANICA, D.; SEVERINE, A. N.; TONATO, C.; Avaliação e recomendações nutricionais específicas para a gestante e puérpera gemelar. Einstein, 2008; 6(2):212-20.

MOULIN, C. C. L.; Consumo de Animais: O Despertar da Consciência, disponível em <<http://www.abolicionismoanimal.org.br/artigos.php?cod=16>> acessado em 08/10/2010

SHILS, M. E.; OLSON, J. A.; SHIKE, M.; ROSS, A. C.; Modern Nutrition in Health and Disease. Eds.1998. 9th ed. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, p. 1951.

FALCÃO, M. F.; Nutrição e Desenvolvimento Cerebral da Criança. Nestlé Nutrition Institute. Temas de Pediatria nº86, p. 7-26.

PEDRO, N.; Dieta vegetariana - Factos e Contradições. Medicina Interna, vol.17, nº 3, p. 173-178, [2008-2010]

LUCYK J. M.; FURUMOTO R. V.; Necessidades nutricionais e consumo alimentar na gestação: uma revisão. Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília-DF, Brasil, 2008;19(4):353-363.

MANGELS, R.; A vitamina B12 e a dieta vegana. Simply Vegan: Quick Vegetarian Meals, disponível em <http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com_content&task=view&id=1310&Itemid=136> acessado em 05/10/2010

CAMPOS, L.; Ferro para a saúde. Serviço de Informação da Carne, disponível em <<http://www.sic.org.br/nutricao.asp>> acessado 06/10/2010

RODRIGUES, L. P. F.; Necessidades Nutricionais da Gestação. http://www.amigasdoparto.org.br/2007/index.php?option=com_content&task=view&id=949&Itemid=208, acessado em 15/10/2010

Dietas vegetarianas - posição da Associação Dietética Americana (ADA), disponível em http://www.svb.org.br/vegetarianismo/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=255&Itemid=95, acessado em 10/10/2010

Figuras retiradas do site <http://www.centrovegetariano.org>, acessado 06/10/2010