

Alimentação Vegetariana

GRÁVIDAS · BEBÉS · CRIANÇAS



Márcia Gonçalves
autora | nutricionista

Inês Figueiredo
design





**Alimentação Vegetariana para
Grávidas, Bebés e Crianças**
1.ª Edição

Ficha Técnica

Autora/Nutricionista	Márcia Gonçalves
Revisão científica	Patrícia Padrão
Design e paginação	Inês Figueiredo
Revisão ortográfica	Ricardo Morais-Pequeno
Coordenação	Nuno Alvim

Associação Vegetariana Portuguesa
Porto, setembro 2021

Índice

Prefácio	p. 4
Uma Pequena Introdução	p. 6
PERÍODO DE GRAVIDEZ E LACTAÇÃO	p. 7
GRAVIDEZ E ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: SIM, É POSSÍVEL, MAS COM CUIDADOS	p. 8
NECESSIDADES NUTRICIONAIS: O QUE DEVES MONITORIZAR	p. 9
NO PERÍODO DE LACTAÇÃO: O QUE PRECISAS DE SABER	p. 17
Recomendações Alimentares na Gravidez e Lactação	p. 18
INFÂNCIA	p. 19
NECESSIDADES NUTRICIONAIS: O QUE DEVES TER EM ATENÇÃO	p. 20
Os primeiros 6 meses	p. 25
Durante o primeiro ano	p. 25
A partir do primeiro ano	p. 27
RECEITAS PARA CRIANÇAS VEGETARIANAS	p. 31
PRATOS PRINCIPAIS	
Bolinhos de curgete e cenoura	p. 33
Empadão de cogumelos e soja	p. 35
Hambúrgueres de feijão preto	p. 37
Molho de tomate especial	p. 39
Wraps de húmus com cogumelos e pimento assados	p. 41
PEQUENO-ALMOÇO E MERENDAS	
Aveia no forno com maçã, pêra e nozes	p. 43
Panquecas rápidas de flocos de aveia e banana	p. 45
Queques de mirtilo e iogurte	p. 47
RECOMENDAÇÕES DE LEITURA	p. 49
PROFISSIONAIS DE SAÚDE	p. 53
Pediatras	p. 54
Nutricionistas	p. 55
Anexos	p. 56
Referências	p. 57

Prefácio

A adopção de uma alimentação vegetariana é, nos tempos que correm, quase um aspecto banal da nossa sociedade, sendo já encarada como uma opção legítima para a maioria dos adultos. O aumento significativo de pessoas que seguem este regime alimentar em Portugal, o crescimento da oferta de mercado e a popularização de livros e canais de receitas vegetarianas contribuíram certamente para este status quo, assim como os pareceres de entidades públicas como a Direcção-Geral da Saúde, que reconhecem que a alimentação vegetariana é adequada a todas as fases do ciclo de vida humano.

Apesar disso, a sociedade portuguesa ainda franze o sobrolho à possibilidade de uma mulher grávida, o seu bebé ou a sua criança terem uma alimentação vegetariana, talvez por se tratar de grupos mais vulneráveis e, inequivocamente, também devido a preconceitos existentes, que não encontram fundamento na ciência.

Efectivamente, estas são fases do ciclo de vida que exigem um maior cuidado e planeamento nutricional, independentemente do regime alimentar seguido, pois quer a mulher grávida quer o bebé e a criança apresentam necessidades nutricionais muito específicas, distintas das de um homem adulto ou mulher não grávida.

Porém, as famílias que com legitimidade escolhem adoptar um regime vegetariano são frequentemente submetidas a um escrutínio excessivo da sociedade e dos media, e são também muitas vezes sujeitas a um processo de desacreditação, fomentado pela desinformação e crenças infundadas.

Abundam ainda as narrativas de pessoas que reportam terem sido pressionadas por membros do agregado familiar ou outros elementos da comunidade para não manterem uma alimentação vegetariana nestes períodos do ciclo de vida, estando insinuada a ideia de que não deverão impor uma alimentação considerada inadequada à saúde humana, em particular, à saúde mais frágil dos bebés e crianças.

Esta noção assenta em duas premissas erradas. Por um lado, a maioria das entidades públicas de saúde, inclusive a Direcção-Geral da Saúde portuguesa, reconhecem que a alimentação vegetariana é adequada a grávidas, bebés e crianças, desde que bem planeada, e também não existe evidência científica válida que mostre quaisquer malefícios deste regime alimentar, antes pelo contrário. Por outro lado, a ideia de imposição é falaciosa, pois, na verdade, todas as famílias fazem escolhas alimentares pelos seus filhos, ou seja, todas os pais efectivamente impõem a alimentação que consideram mais adequada aos seus filhos, o que não obsta a que seja importante esta seguir alguns princípios básicos da nutrição saudável. O essencial, como poderá dizer qualquer profissional de saúde qualificado, é que a escolha seja bem informada.

Por esse motivo, não há qualquer razão lógica para os progenitores ou futuros progenitores recearem criar uma criança vegetariana, ou cederem perante a pressão de familiares, amigos ou colegas, abdicando de valores que consideram relevantes para si e para a sua família.

Esta publicação da Associação Vegetariana Portuguesa pretende assim servir de apoio a essas famílias, com o intuito de desmistificar e também orientar a adopção de uma alimentação vegetariana saudável adequada à grávida, ao bebé e à criança.

Nuno Alvim

Presidente da Direcção da Associação Vegetariana Portuguesa

Uma pequena introdução

Uma alimentação e nutrição saudáveis durante a gravidez e nos primeiros anos de vida da criança são essenciais para a otimização do crescimento, desenvolvimento cognitivo e estado global de saúde. Estes períodos, únicos e de grande vulnerabilidade, são caracterizados por necessidades fisiológicas em nutrientes relativamente elevadas, que exigem uma alimentação de elevada qualidade nutricional. E, considerando os efeitos a longo prazo na saúde da criança, e no risco futuro de desenvolvimento de doenças crónicas, estes hábitos alimentares precoces ganham ainda mais relevo.¹

Os padrões alimentares vegetarianos têm sido alvo de maior interesse nos últimos anos, verificando-se um aumento do número de pessoas que segue estes padrões de consumo. Em Portugal, estima-se que 1.3% da população seja vegetariana ou vegana, e que 7.4% consuma carne ou peixe de forma esporádica.²

Naturalmente, os pais vegetarianos vão querer transmitir os seus ideais e hábitos alimentares aos filhos, tal como quaisquer pais fazem. No entanto, há ainda alguma apreensão relativamente a estes padrões alimentares e receio de que não suportem as exigências nutricionais destas fases exigentes do ciclo de vida. Mas será caso para realmente nos preocuparmos?

Atualmente, é consensual que dietas vegetarianas e veganas bem planeadas podem fornecer uma nutrição adequada na gravidez, lactação, e infância.^{3,4} **Mas, o fornecimento de uma dieta vegana nutricionalmente completa na infância exige compromisso, planeamento, suplementação, e supervisão médica e nutricional.**^{5,6} Um padrão alimentar vegetariano bem planeado é aquele que inclui diariamente uma variedade de alimentos de origem vegetal (cereais, leguminosas, hortícolas, fruta, frutos oleaginosos e sementes, e óleos vegetais) com suprimento adequado de nutrientes-chave como ferro, iodo, zinco, cálcio e vitamina B12.⁷

Com o objetivo de esclarecer alguns mitos e preconceitos em relação à alimentação vegetariana, e promover um melhor conhecimento sobre a nutrição adequada na grávida e na criança, a Associação Vegetariana Portuguesa desenvolveu este guia alimentar que reúne recomendações alimentares e nutricionais genéricas, com base na evidência científica atual, e que esperamos que sirva de orientação base para quem está numa situação de gravidez ou para famílias. De forma a traduzir estes princípios na prática, são igualmente propostos exemplos de ementas diárias, e receitas.

NOTA IMPORTANTE | A consulta e leitura deste ebook não dispensa nem substitui o acompanhamento médico e nutricional, o qual recomendamos, sobretudo numa fase inicial. Para te ajudar, encontras uma lista de profissionais de saúde (e.g. pediatras, nutricionistas) no fim deste ebook, que te irão orientar na adoção sustentada da dieta vegetariana a longo prazo).



Período de gravidez e lactação



Gravidez e Alimentação Vegetariana: sim, é possível, mas com cuidados

Como mãe ou futura mãe, é bem possível que já te tenhas deparado com alguma inquietação em relação às dietas vegetarianas e a sua adequação aos períodos da gravidez e lactação. Não é incomum, dado que se trata de um dos períodos de vida em que uma alimentação e um estilo de vida saudáveis são mais importantes.

Uma dieta equilibrada e nutricionalmente densa, que supra as necessidades nutricionais aumentadas é essencial; e sabemos também que este período é compatível com uma dieta vegetariana, desde que esta se baseie em escolhas alimentares apropriadas, e esteja sob orientação de um profissional de saúde habilitado.⁹



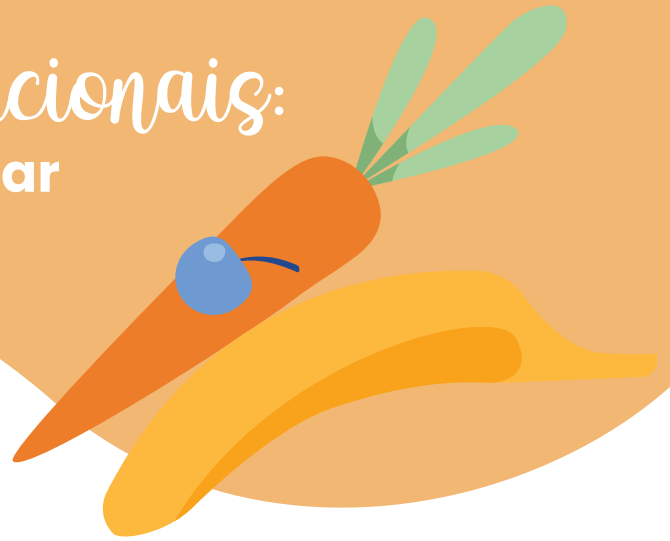
Aliás, padrões alimentares que utilizam predominantemente produtos alimentares de origem vegetal parecem ser benéficos, pois estão associados a uma proteção em relação ao ganho de peso excessivo durante a gravidez.⁹⁻¹¹

Embora a evidência científica seja bastante limitada neste tema, o peso ao nascimento dos recém-nascidos das mães vegetarianas encontra-se dentro de parâmetros normais (ainda que pareça ser mais baixo¹¹⁻¹⁵ ou semelhante^{16,17}, relativamente aos das mães que seguiam um padrão alimentar omnívoro, algo que está possivelmente relacionado com o Índice de Massa Corporal (IMC) da mãe¹³); e, mais importante, os estudos não demonstram quaisquer efeitos adversos associados às dietas vegetarianas, em países industrializados.^{8,18}

Antes de explorarmos os nutrientes que deves ter em atenção numa dieta vegetariana, importa realçar que a melhor altura para planeares a alimentação para a gravidez é antes desta ocorrer: pequenas mudanças positivas na alimentação e estilo de vida podem ajudar a garantir que o teu corpo esteja mais bem preparado para a gravidez. Assim, independentemente da dieta, iniciar a suplementação de ácido fólico é transversal a todas as mulheres que pretendam engravidar. É também sensato, antes da conceção, monitorizar os níveis de ferro, vitamina B12 e D.

Uma ingestão de energia adequada é também recomendado, pois as mulheres que iniciam a gravidez com um peso saudável têm um menor risco de complicações em comparação com mulheres que têm excesso de peso, ou um peso abaixo do recomendado.¹⁹ Em termos de necessidades energéticas diárias durante a gestação, recomenda-se um aumento de 70, 260 e 500 kcal no primeiro, segundo e terceiro trimestre, respetivamente.²⁰

Necessidades Nutricionais: o que debes monitorizar



Proteína

Trata-se de um nutriente que ainda suscita alguma dúvida quando pensamos na dieta vegetariana. Em parte, porque temos alguma dificuldade em dissociar o nutriente (proteína) do conceito de alimento (ex. carne). Mas, na realidade, o nosso organismo precisa dos nutrientes (e não de um alimento em específico) para assegurar os processos fisiológicos e, no caso da proteína, podemos encontrá-la numa variedade de alimentos, não apenas de origem animal. Mas, antes de chegar às fontes alimentares, analisamos em maior detalhe este nutriente essencial.

A proteína é composta por aminoácidos, “os blocos de construção” das células. Entre estes, alguns são essenciais – o organismo não consegue produzi-los adequadamente, pelo que devem ser obtidos a partir da alimentação – e outros são não essenciais.

Os alimentos de origem vegetal apresentam, de forma geral, todos os aminoácidos essenciais, com quantidades limitantes de um ou dois aminoácidos. Os cereais, por exemplo, apresentam um menor conteúdo no aminoácido lisina.²² Um aumento do consumo de leguminosas, e a inclusão de alimentos à base de soja, permite assegurar um consumo adequado deste aminoácido.

A atual evidência indica que as necessidades proteicas dos vegetarianos são garantidas quando uma variedade de alimentos de origem vegetal é consumida durante o decurso do dia, e a ingestão energética é adequada.³

Durante a gravidez, a contribuição proteica para a formação da placenta e desenvolvimento do feto exige um aumento do consumo de alimentos ricos em proteína, em particular no segundo e terceiro trimestres (aumento de 9 e 28 g de proteína por dia, respetivamente).^{19,23}

No caso das grávidas e lactantes veganas, uma vez que a digestibilidade e o conteúdo de aminoácidos essenciais das proteínas vegetais são na generalidade inferiores, é sensato um consumo de proteína ligeiramente superior às recomendações gerais.⁷



A proteína, e os aminoácidos essenciais, não estão presentes apenas na carne e no pescado! É possível satisfazer as nossas necessidades com uma dieta vegetariana, não sendo obrigatório complementar as fontes proteicas na mesma refeição (p. ex: arroz e feijão).

Consumir diariamente alimentos como leguminosas, produtos à base de soja (bebida de soja, alternativas de soja ao iogurte, proteína texturizada, tofu e tempeh), frutos oleaginosos e sementes, e ovos e laticínios (no caso dos ovo-lacto-vegetarianos), para garantir uma ingestão proteica adequada.

O Ómega-3

A composição das gorduras é um aspeto a considerar durante a gravidez, especialmente o aporte dos ácidos gordos polinsaturados ómega-3, fundamentais para o desenvolvimento do sistema nervoso e da retina do teu filho.¹⁹

Na alimentação vegetariana, podemos obter o ácido alfa-linolénico (ALA), ou **ácido gordo essencial ómega-3**, através do consumo de sementes de linhaça moídas, sementes de chia, nozes, e respetivos óleos. Este ácido gordo é convertido pelo nosso organismo no ácido eicosapentaenóico (EPA), que por sua vez é transformado no ácido docosahexaenóico (DHA).²⁴

Mas, esta conversão não é eficiente e, por isso, para assegurar que obtemos estes ácidos gordos, é sugerido um consumo ligeiramente superior de ALA (2.2 a 4.4 g por dia), e alguns cuidados na seleção das gorduras, como limitar o uso de óleos e margarinas ricas em ácidos gordos ómega-6.²⁵

No caso das gestantes vegetarianas, para garantir as necessidades ligeiramente aumentadas de Ómega-3 durante a gravidez, devem suplementar a dieta com 100 a 200 mg de DHA diariamente.^{7,26} O DHA derivado de microalgas é uma alternativa viável.²⁷



Na confeção e preparação dos alimentos, dá preferência ao azeite como gordura de adição.²⁴

Limita o consumo de óleos e margarinas ricas em ácidos gordos ómega-6 (p. ex.: óleos de girassol e milho), favorecendo o uso destes alimentos na sua forma integral (sementes e frutos gordos), pois também apresentam uma maior densidade nutricional.²⁸

Inclui pelo menos 1 porção de alimentos ricos em gorduras ómega-3. Uma **porção fornece 2.5 g de ALA, e corresponde a:** ½ colher de sopa (5 g) de óleo de linhaça, ou 2 colheres de sopa (10 g) de linhaça moídas, ou 2 colheres de sopa (15 g) de sementes de chia ou 14 metades (30 g) de noz.^{7,29}

O Cálcio e a Vitamina D

O cálcio tem um papel importante no desenvolvimento dos ossos e crescimento do teu filho e é também relevante na regulação das contrações uterinas.¹⁹

Um padrão alimentar de base vegetal permite atingir as atuais recomendações de cálcio. No entanto, é importante uma seleção consciente das fontes alimentares para atingir as recomendações nutricionais da gravidez: 950 mg/dia (idade das mulheres ≥ 25 anos).³⁰

Vários alimentos de origem vegetal fornecem cálcio de boa biodisponibilidade. Estes incluem hortaliças como a couve-galega, couve portuguesa e brócolos, alimentos fortificados como o tofu (feito com sulfato de cálcio), bebidas vegetais, entre outros. Exceções incluem os alimentos ricos em oxalatos, como espinafres, folhas de beterraba e acelgas, nos quais a absorção de cálcio parece ser tão baixa quanto 5%.³² Por sua vez, a absorção do cálcio proveniente de alimentos fortificados é interessante (cerca de 30%).^{32,3}



Inclui diariamente alimentos como hortaliças, alimentos fortificados (alternativas vegetais ao leite e iogurte, e tofu), e laticínios no caso dos ovo-lacto-vegetarianos. O consumo de 5 a 6 porções diárias dos alimentos identificados em baixo facilita um aporte adequado de cálcio.

ALIMENTOS	QUANT. DE CÁLCIO (MG) ³⁴	% DA INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA
1 copo (200 g) de bebida vegetal fortificada	240	25%
1 unidade (125 g) de "iogurte" de soja fortificado	150	16%
125 g de tofu	160	17%
1 chávena (179 g) de feijão branco cozido	116	12%
½ chávena (65 g) de couve-galega cozida	172	18%
1 chávena (144 g) de grelos de nabo cozidos	153	16%
11 raminhos de brócolos cozidos (220 g)	123	13%
20 amêndoas (30 g)	80	8%
1 colher de sopa (15 g) de pasta de sésamo	144	15%
8 figos secos (64 g)	150	16%

Tabela 1 | Exemplos de alimentos e o respetivo conteúdo em cálcio.

Outro nutriente-chave para uma boa saúde óssea é a vitamina D. Trata-se de uma vitamina naturalmente presente em poucos alimentos, mas que pode ser sintetizada no nosso organismo após exposição à radiação UV-B da luz solar.³⁵ É recomendada a exposição solar diária moderada, tendo em conta as recomendações para a prevenção do cancro da pele. Para mulheres grávidas com suspeita de deficiência de vitamina D, a suplementação deve ser individualmente considerada, sobretudo nos meses de inverno, em que a exposição ao sol é insuficiente.³⁶

O Ferro

Para suprir as necessidades do feto e o aumento do volume de sangue, é essencial um aporte adequado de ferro.³⁷ Algumas fontes alimentares deste nutriente nas dietas vegetarianas incluem cereais integrais, leguminosas, frutos oleaginosos, sementes, hortaliças e alimentos fortificados (p.ex.: cereais de pequeno-almoço).⁷

O aproveitamento do ferro fornecido pela dieta é dependente de alguns fatores, como a forma do ferro (heme ou não-heme), e a composição da refeição. As dietas vegetarianas fornecem exclusivamente ferro não-heme (ferro férrico), cuja absorção pode ser potenciada pela presença de vitamina C, enquanto compostos como os fitatos e compostos fenólicos inibem a absorção.³⁸

Independentemente da dieta, a prevalência de défice de ferro entre gestantes é significativa⁴³, sendo por isso essencial a monitorização dos níveis de ferro, pois o défice está associado ao aumento do risco de prematuridade, baixo peso ao nascimento, e perturbações no desenvolvimento neuronal do feto.^{37,39}

Acrescenta-se que a suplementação oral de ferro é a primeira opção terapêutica para a sua reposição, e pode ser acompanhada de recomendações alimentares para maximizar a ingestão e absorção, mas não há necessidade de abdicar da dieta vegetariana ou voltar a introduzir a carne.

A dieta vegetariana, quando bem planeada, pode assegurar a ingestão diária recomendada de 16 mg de ferro, sendo que está recomendada a suplementação destes nutrientes para todas as grávidas (tabela 2), que deverá ser prescrita pelo médico assistente.⁴



Para minimizar a quantidade de fitatos das leguminosas e cereais, na sua preparação, deixa-os de molho durante a noite (descarta este líquido), e coze-os bem.⁴⁰

Deves evitar o consumo de alimentos ricos em compostos fenólicos (bebidas como chá e café), 1h antes ou depois da refeição.^{41,42}

Inclui às refeições alimentos ricos em vitamina C (quivi, citrinos, pimento, couves, brócolos, espinafres...).

* PARA POTENCIARES O APROVEITAMENTO DO FERRO NA ALIMENTAÇÃO

NUTRIENTE	QUANT. RECOMENDADA	QUANDO
Ácido Fólico	400 µg/dia	Iniciar precocemente, e manter durante as primeiras 12 semanas de gestação. ⁴⁴
Ácidos gordos ómega-3	100 a 200 mg de DHA	Durante a gestação e lactação.
Iodo	150 a 200 µg/dia de iodeto de potássio	Mulheres em preconceção, grávidas ou a amamentar. ⁴⁵
Ferro	30-60 mg de ferro elementar	Durante a gravidez. ⁴⁶
Zinco	15 mg de zinco elementar	Durante a gravidez. ⁴⁷
Vitamina B12	Dose única diária: 50 µg/dia Doses múltiplas diárias: 2 µg × 3 Dose semanal: 1000 µg × 2	Para manutenção de níveis adequados durante a preconceção, gravidez e lactação. ^{3,7}

Tabela 2 | Suplementação nutricional na preconceção, gravidez e lactação. As recomendações para o ácido fólico, o iodo e o ferro são transversais a todas as gestantes e lactantes. Acrescentam-se às recomendações de suplementação os ácidos gordos ómega-3, o zinco e a vitamina B12, que não exclui a avaliação individual e prescrição pelo profissional de saúde.

O Iodo

Como o conteúdo em iodo nos alimentos de origem vegetal é variável e dependente da concentração nos solos, é aconselhado optar pelo sal iodado, em substituição do sal marinho comum (nas quantidades de sal recomendadas). As algas são também uma boa fonte de iodo, mas o seu conteúdo é variável, levando potencialmente à toxicidade, caso o uso seja regular.⁴⁸

Durante a gravidez, é extremamente importante que haja uma ingestão adequada de iodo – tanto através da inclusão diária de alimentos como o sal iodado, como através da suplementação – necessária para completar as necessidades da grávida, e desenvolvimento do feto, e do seu sistema nervoso.

A ingestão diária recomendada de iodo é de 200 µg durante a gravidez e lactação.⁴⁹ Nas mulheres com **patologia da tireoide está contraindicada a suplementação.**⁴⁵



Opta pelo sal iodado, mas tem atenção às quantidades de sal de adição (menos de 2 g de sal adicionado, por dia).

Caso incluas algas na alimentação, evita consumir mais do que 3 a 4 vezes por semana.⁵⁰ A alga hijiki não está recomendada durante a gestação devido ao teor em metais pesados.¹⁹

O Zinco

Alguns alimentos que fornecem zinco na dieta vegetariana incluem as leguminosas, soja e derivados, levedura nutricional, cereais integrais (e a aveia em particular), frutos gordos e sementes.⁴⁷

Apesar de encontrarmos este nutriente numa variedade de alimentos frequentemente consumidos pelos vegetarianos, as gestantes vegetarianas tendem a apresentar uma ingestão mais baixa que as gestantes que seguem uma alimentação convencional; apesar disso, não há evidências de diferenças significativas nos níveis plasmáticos, que possam comprometer a saúde da grávida ou do bebé.⁵¹

Adicionalmente, à semelhança do ferro, o aproveitamento do zinco da dieta é menor nos alimentos de origem vegetal (devido à presença dos fitatos).⁵² Assim, considerando a necessidade adicional de zinco associada à gestação e desenvolvimento fetal, sugere-se a suplementação diária de 15 mg de zinco.⁴⁷

Mito ou Verdade?

“As grávidas e crianças vegetarianas precisam de suplementos extra, em comparação com aquelas que seguem um padrão alimentar omnívoro”

Com a exceção possivelmente da vitamina B12 (e da vitamina D dependendo da exposição solar), é possível assegurar as necessidades nutricionais num padrão alimentar vegetariano. Os alimentos minimamente processados devem ser a base da alimentação, mas dependendo das circunstâncias individuais, alguns suplementos poderão constituir um veículo importante de alguns nutrientes cujas necessidades estão aumentadas nestas fases do ciclo de vida.

A necessidade de fazer suplementação de vitamina B12 ou de outros nutrientes não invalida este padrão alimentar, e não o torna menos “natural”. Aliás, são práticas comuns a fortificação de géneros alimentícios (p.ex.: com ácido fólico ou ferro), e a suplementação transversal de algumas faixas etárias (p.ex.: vitamina D no primeiro ano de vida) têm permitido a melhoria do estado nutricional das populações. Ou seja, a suplementação de vitamina B12 nos vegetarianos deve ser vista como uma atitude responsável, pois faz toda a diferença em termos de saúde.

O Folato (vitamina B9)

O folato é uma vitamina do complexo B presente principalmente nos hortícolas de folha cor verde-escura, cereais integrais e leguminosas. Por sua vez, o ácido fólico corresponde a uma forma sintética mais estável de folato, e pode ser encontrado nos alimentos fortificados (p. ex.: cereais de pequeno-almoço), e suplementos.³⁷

Na grávida, as necessidades estão aumentadas, e as recomendações são de 600 µg/dia.⁵³ Dado que o folato desempenha um papel essencial na redução do risco de desenvolvimento de defeitos do tubo neural do feto, é recomendada a suplementação com 400 µg de ácido fólico para todas as grávidas, com início antes da conceção, e durante as primeiras 12 semanas da gravidez.^{37,44}

ALIMENTO	PORÇÃO	FOLATOS (µg) ³⁴	% DA INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA
Cereais de pequeno-almoço fortificados	40 g	68 - 136	11-23%
Feijão frade cozido	80 g	168	28%
Espargos cozidos	6 u. (72 g)	111,6	19%
Tremoço cozido	80 g	88	15%
Couve de Bruxelas cozida	6 u. (108 g)	118,8	20%
Couve-lombarda cozida	4 folhas (128 g)	89,6	15%
Beterraba cozida	1 u. (118 g)	79,06	13%

Tabela 3 | Fontes alimentares de folato, e a respetiva contribuição relativamente às necessidades da grávida (600 µg).

Cobalamina (vitamina B12)

Trata-se de uma vitamina produzida por microrganismos, que pode ser encontrada apenas em quantidades substanciais nos alimentos de origem animal (e fortificados); no caso dos alimentos de origem vegetal, o seu teor em vitamina B12 negligenciável, e dependente da contaminação por bactérias produtoras desta vitamina, não sendo por isso uma fonte segura.⁵⁴

Assim, garantir um consumo adequado de vitamina B12 é fundamental para todos os vegetarianos, pois ainda que algumas condições possam contribuir para o seu défice (p. ex: gastrite atrófica), nos vegetarianos, a insuficiência alimentar é a principal causa de défice.⁵⁵

Nas grávidas e lactantes, o consumo de vitamina B12 requer ainda mais atenção. A carência na dieta da mãe traduz-se em reservas menores no filho, assim como num menor conteúdo de vitamina B12 no leite materno.⁵⁶ Porém, quando as mães vegetarianas suplementam adequadamente esta vitamina, não parecem haver diferenças no seu teor no leite materno, relativamente às mães não-vegetarianas.⁵⁷

A ingestão diária recomendada de vitamina B12 é de 4.5 e 5 µg para grávidas e lactantes, respetivamente, podendo ser suprida com recurso a alimentos fortificados (tabela 3) e/ou suplementos.⁵⁸ Mas, tem em atenção que a quantidade de vitamina B12 fornecida nos alimentos fortificados, e até mesmo pelos ovos e laticínios (no caso das ovo-lacto-vegetarianas), poderá ser insuficiente para se verificar uma ingestão adequada das doses recomendadas.⁵⁵

A monitorização periódica dos níveis sanguíneos é uma atitude preventiva importante, para o profissional de saúde orientar a sua adequação e averiguar a necessidade de suplementar.

Não obstante, alguns referenciais sugerem, durante o período da gravidez e da lactação (assumindo níveis de vitamina B12 saudáveis), realizar a suplementação de vitamina B12 numa única dose diária de 50 µg ou, 3 doses diárias de 2 µg ou, a toma de 1000 µg duas vezes por semana.^{3,7}

Por fim, alerta-se para o facto de alguns multivitamínicos pré-natal fornecerem quantidades de vitamina B12 que poderão ficar aquém destas recomendações, sendo sensata a toma de um suplemento individual de vitamina B12⁵⁷, que deve ser dissolvido debaixo da língua ou mastigado, de forma a aumentar a absorção³.

E, lembra-te que salvo os alimentos fortificados com cianocobalamina, os alimentos de origem vegetal como algumas algas^{59,60}, cogumelos⁶¹ ou produtos fermentados⁶² não são fontes confiáveis.

Aliás, poderão conter cobalamina inativa, que poderá interferir na absorção da vitamina B12 ativa, aumentando o risco de défice nutricional.⁶⁰

ALIMENTO	CONTEÚDO EM VITAMINA B12 (µg) ³⁴	% DA INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA
1 copo de bebida vegetal fortificada (200 mL) ¹	0,8	17%
1 unidade de “iogurte” de soja fortificado (125 g) ¹	0,5	11%
1 copo de leite de vaca meio-gordo UHT (200 mL)	0,2	5%
1 fatia de queijo flamengo 30% gordura (20 g)	0,4	8%
1 ovo, classe M (59 g)	0,6	13%
5 g de levedura nutricional fortificada (Engevita) ¹	4,0	49%
5 g de levedura nutricional fortificada (Red Star) ¹	4,0	89%
40 g de cereais de pequeno-almoço fortificados	2 – 0,92	5 – 21%

¹Pode variar consoante a marca. Consulte o rótulo do produto.

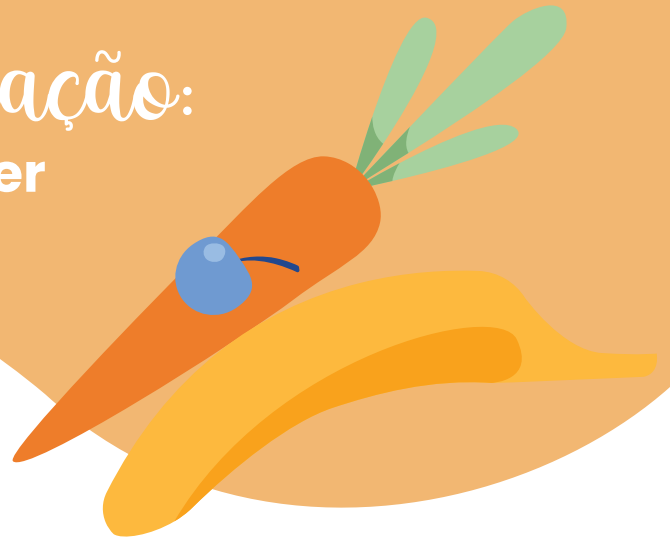
Tabela 4 | Conteúdo de vitamina B12 de lácteos, ovos e alimentos fortificados, e a respetiva contribuição relativamente às necessidades da grávida (4,5 µg).



RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

No que concerne à vitamina B12, não facilite! Procura orientação junto do nutricionista ou do médico assistente, para delinear a melhor estratégia para manter níveis adequados desta vitamina.

No período de lactação: o que precisas de saber



Uma alimentação e nutrição adequadas refletem-se na qualidade do leite materno, permitindo suprir as necessidades nutricionais do bebé. Ainda que as reservas da mãe tenham um contributo importante na produção do leite, a fase de lactação ainda um período em que as necessidades energéticas e de alguns nutrientes estão aumentadas, devendo ser enfatizados alimentos nutricionalmente densos.¹⁹

Considerando a amamentação exclusiva até aos 6 meses, as recomendações energéticas da lactante são semelhantes às do terceiro trimestre da gravidez (+500 kcal/dia²⁰) e, a ingestão de proteína também deve ser aumentada relativamente à mulher adulta (+19 g/dia²³).

Para tal, um padrão alimentar vegetariano que inclua diariamente leguminosas (e produtos derivados da soja, se desejado), cereais, frutos oleaginosos e sementes, em quantidade adequada, poderá assegurar estas necessidades⁴, garantindo assim também um fornecimento adequado de fibra, com benefício na regulação do trânsito intestinal, regulação da microbiota intestinal, e produção adequada do leite materno (dada a associação com o teor de oligossacarídeos).¹⁹

A composição do leite materno também apresenta alguma variabilidade, e poderá refletir a alimentação materna no teor de alguns nutrientes, como a composição em gordura, iodo, vitamina D e vitaminas do complexo B, incluindo a vitamina B12.¹⁹

Assim, dado o papel dos ácidos gordos ómega-3 no desenvolvimento visual e mental do bebé, reforçam-se as recomendações descritas previamente: inclusão de sementes de linhaça ou nozes e a suplementação com DHA.⁷ E dada a relevância do iodo no desenvolvimento do sistema nervoso, as necessidades mantêm-se elevadas, sendo por isso recomendada a suplementação deste mineral durante a amamentação.⁴⁵

Deves também manter a suplementação de vitamina B12. Por fim, encoraja-se o consumo de hortaliças de folha cor verde-escura e legumes de cor laranja, para promover um consumo adequado de folato e vitamina A, e de alimentos ricos em zinco.

Mito ou Verdade?

“O leite da mãe vegetariana não é bom para amamentar uma criança!”

Independentemente da dieta, uma nutrição adequada influencia a composição do leite materno.

O leite da mãe vegetariana é **similar em termos de composição** ao leite de mães omnívoras, com ligeiras diferenças na composição em termos de gordura (teor de DHA e EPA mais baixos) e, no conteúdo em vitamina B12, se não houver cuidado com a sua reposição. Com base na evidência atual, as mães vegetarianas e veganas são capazes de produzir leite nutricionalmente adequado para seus bebés, desde que seja fornecida a suplementação adequada nestes nutrientes, para compensar as necessidades nutricionais da lactante.⁶³

Recomendações Alimentares na Gravidez e Lactação

Depois de explorados os nutrientes-chave, propomos o seguinte planeamento genérico, que reflete as necessidades nutricionais descritas (tabela 5). Estas recomendações foram adaptadas do guia alimentar nacional, a Roda dos Alimentos⁶⁴, e do VegPlate²⁹ (guia alimentar internacional destinado a vegetarianos, com base na Dieta Mediterrânica), procurando dar resposta a todos os tipos de padrões alimentares vegetarianos.

Para tal, foram criados novos grupos considerando os alimentos frequentemente consumidos por vegetarianos, como fontes comuns de proteína vegetal (leguminosas, derivados da soja e do glúten), e os frutos oleaginosos e sementes, enquanto fornecedores de ácidos gordos essenciais.

GRUPOS ALIMENTARES	MULHER ADULTA	1º T	2º T	3º T E LACTAÇÃO
Cereais, Tubérculos e Frutos Amiláceos	6 porções	+ 0.5 porções (6.5 porções)	+ 1 porção (7 porções)	7 porções
Alimentos fornecedores de proteína	4.5 porções	4.5 porções	+ 0.5 porções (5)	+ 1 porções (6)
Hortícolas	3 porções (pelo menos 1 porção de hortaliças)	3 porções	3 porções	3 porções
Frutas	3 porções	3 porções	3 porções	+ 1 porção (4 porções)
Frutos oleaginosos e sementes	2 porções	2 porções	+ 1 porção (3)	3 porções
Óleos e gorduras vegetais	1 porção	1 porção	1 porção	1 porção
	Valor energético estimado: 1981 kcal; Proteína: 92 g; Hidratos de Carbono: 250 g; Lípidos: 59 g; Fibra: 57 g	+ 74 kcal; + 2.0 g de proteína	+ 314 kcal; + 12 g de proteína	+ 473 kcal; + 23 g de proteína

Tabela 5 | Guia alimentar para a mulher em idade fértil, 2º e 3º trimestres da gravidez, e lactação.



É recomendado o consumo de pelo menos 400 g, ou 5 porções, de hortofrutícolas por dia.⁶⁵ Consome uma variedade destes alimentos e assegura a inclusão de fruta ou hortícolas ricos em vitamina C em todas as refeições para potenciar a absorção de ferro.

Durante a gravidez deves estar particularmente atenta à higiene e boas práticas de preparação dos alimentos, por isso, opta por hortícolas e fruta fresca bem lavados, desinfetados, congelados ou cozinhados. Evita refeições pré-embaladas e prontas para consumo (saladas ou sandes frias), e opta por refeições confeccionadas no momento ou reaquecidas a temperaturas elevadas.

Privilegia alimentos minimamente processados, e analisa os rótulos dos produtos alimentares; dá preferência a produtos alimentares com um baixo teor de açúcar, gordura saturada e sal. Porém, é importante lembrar que alguns alimentos processados poderão ajudar na adequação nutricional de alguns nutrientes. Atualmente já é possível encontrar uma maior disponibilidade de bebidas vegetais fortificadas em cálcio e também com vitaminas D e B12. A menos que estes produtos sejam fortificados, a sua contribuição é mínima para insuficiente para garantir as doses diárias recomendadas destes nutrientes.

Dá prioridade à inclusão de alimentos fornecedores de proteína no decurso do dia: leguminosas, produtos à base de soja, frutos gordos, sementes, ovos e laticínios (num padrão alimentar ovo-lacto-vegetariano).

Respeita a suplementação prescrita.

Infância

Uma nutrição adequada é fundamental para suportar o rápido crescimento que acompanha os primeiros anos de vida. **Como descrito no manual “Alimentação Vegetariana em Idade Escolar” da Direção-Geral da Saúde⁶⁶, os padrões alimentares vegetarianos são nutricionalmente apropriados em idade pediátrica, desde que bem planeados.** Sociedades pediátricas europeias, incluindo a ESPGHAN, embora concordem com a viabilidade de um padrão alimentar vegetariano estrito em crianças, desaconselham em casos de ausência de supervisão médica e nutricional.^{5,67,68}

A evidência científica existente ainda é insuficiente para retirar conclusões sólidas em relação aos efeitos na saúde associados à adoção de padrões alimentares vegetarianos em crianças.

Porém, até à data, os estudos sugerem que o desenvolvimento físico (altura, peso e IMC) das crianças vegetarianas encontra-se dentro de parâmetros normais⁶⁹⁻⁷¹, sendo também apontados alguns possíveis benefícios, como um perfil lipídico mais favorável, e um menor risco de excesso de peso.⁶⁹

Os principais riscos associados aos padrões alimentares vegetarianos prendem-se com o comprometimento no aporte de alguns nutrientes como ferro^{69,72}, zinco⁷³, vitamina B12⁵⁵, cálcio⁷⁴, e ácidos gordos ómega-3⁷⁵, na ausência de um planeamento cuidadoso. A deficiência de vitamina B12 é um risco evitável se a alimentação da criança for devidamente suplementada, podendo também ser necessária a suplementação de vitamina D, quando a exposição à luz solar é limitada.⁷⁴





Necessidades Nutricionais: o que deves ter em atenção



Energia

Embora as necessidades energéticas da criança possam ser facilmente supridas num padrão alimentar vegetariano, é importante lembrar que, na generalidade, os alimentos de origem vegetal apresentam uma menor densidade energética, devido ao menor conteúdo em gordura e elevado teor em fibra e água.

Como a capacidade do estômago de crianças com idade entre 1 e 3 anos é limitada (tolerando cerca de 200 a 300 mL em cada refeição), é importante assegurar que o volume de alimentos fornecidos permite obter uma quantidade de energia adequada.

Caso contrário, a baixa densidade energética destes alimentos pode promover a uma maior saciação na criança, apesar da quantidade de alimento consumida ser insuficiente para fazer face às necessidades.⁷⁶

Assim, a criança deve fazer refeições regulares e, devem ser fornecidos alimentos mais densos do ponto de vista energético, que podem incluir o azeite, o abacate, os frutos gordos, e a manteiga de amendoim.

A Proteína

Até aos 2 anos de idade, o leite materno ou fórmula infantil são boas fontes de proteína, para além dos alimentos sólidos que serão gradualmente introduzidos a partir da diversificação alimentar, como o tofu, leguminosas, cereais, iogurte e, no caso de optar por uma alimentação ovo-lacto-vegetariana, poderá recorrer ao ovo cozido.⁷⁶

Para assegurar as necessidades proteicas e de aminoácidos, das crianças veganas, é recomendado que façam refeições regulares, e que ao longo do dia privilegiem várias fontes proteicas.

Neste caso, é também sugerido que aumentem a ingestão de proteína relativamente às recomendações gerais (em 30 a 35% em crianças até aos 2 anos de idade, 20 a 30% em crianças entre os 2 e os 6 anos, e 15 a 20% em crianças com mais de 6 anos), dada a menor digestibilidade das fontes proteicas vegetais, isto é, devido ao aproveitamento menos eficaz dos nutrientes presentes em alimentos de base vegetal.⁷⁷

Os Ácidos Gordos Ómega-3

Atingir as recomendações de ácidos gordos da série ómega-3 merece alguma atenção, em particular o ácido gordo ómega-3 DHA, cujas necessidades são elevadas, devido à sua contribuição para o desenvolvimento neuronal, e da retina do bebé.⁷⁶

Como descrito previamente nas necessidades nutricionais da grávida, devem ser consumidos diariamente alimentos que contenham ALA e, para favorecer um melhor rácio entre o consumo de ómega-3 e 6, os óleos vegetais (sésamo, girassol, milho) devem ser evitados, em detrimento de gorduras monoinsaturadas, presentes no azeite, abacate e frutos gordos.

Mito ou Verdade?

**“E a proteína?
A carne tem proteínas,
minerais e vitaminas que
os legumes não têm!”**

Na verdade, vários outros alimentos fornecem a proteína, o ferro, o zinco, entre outros nutrientes, encontrados na carne.

Ora, a alimentação consiste na ingestão de alimentos (matriz alimentar), para suprir as necessidades nutricionais, sendo também consideradas a eficiência da absorção do nutriente, conversão para formas ativas, a sua biodisponibilidade, e interdependência absorptiva, mas também o impacto do próprio processamento alimentar na matriz alimentar, ou até a sinergia com outros alimentos que compõe a refeição.

E é possível, considerando estes fatores, obter quantidades adequadas dos nutrientes referidos através do consumo de um padrão alimentar de base vegetal - com alguns cuidados na sua preparação, de forma a otimizar o seu aproveitamento nutricional - salvo a vitamina B12, cujo conteúdo é negligenciável nos alimentos de origem vegetal.

RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

Consumo de 1 porção de alimentos ricos em ómega-3, preferencialmente na forma de óleo de linhaça, pois não contém fibra.

Dos 6 meses aos 3 anos, é sugerida a suplementação diária com 100 mg de DHA.⁷

O Cálcio e a Vitamina D

Tanto o leite materno como a fórmula infantil fornecem quantidades adequadas de cálcio nos primeiros 2 anos de vida.

A partir desta idade, para atingir as recomendações de cálcio (tabela 7), poderão ser incluídos alimentos fortificados (papas de cereais, bebida ou “iogurte” de soja), assim como tofu e hortaliças. No caso de ovo-lacto-vegetarianos, têm como opção o leite e seus derivados.⁷

Relativamente à vitamina D, para prevenir raquitismo, é recomendada de forma universal, para todas os lactentes amamentados durante o primeiro ano de vida, a suplementação diária de 400 UI desta vitamina.⁵



A Vitamina B12

Bebês alimentados com leite materno cujas mães têm níveis de vitamina B12 desadequados, ou que não têm um consumo adequado, **devem fazer suplementação em vitamina B12**, de acordo com a prescrição do profissional de saúde.

Caso a dieta da mãe seja regularmente suplementada, e permita manter um estado nutricional adequado desta vitamina, não há necessidade de suplementar durante o período de amamentação exclusiva, mas, à medida que o consumo de leite materno diminui (a partir dos 6 meses), a reposição da vitamina B12 deve ser feita com recurso a alimentos fortificados, ou suplementos. No caso dos ovo-lacto-vegetarianos, poderão recorrer a ovos e laticínios.⁷⁸

O Iodo

No primeiro ano, a ingestão de iodo é assegurada através do aleitamento materno. Depois dos 12 meses, o consumo de sal iodado (nas quantidades de sal adequadas) é recomendado⁷, podendo também ser incluídas as algas, **em pequenas quantidades, e até 3 a 4 vezes por semana**, a partir do 9º mês (optando pelas que têm um menor teor de sódio, como *nori*, *wakame*, e *arame*).¹

Mito ou Verdade?

“Uma alimentação vegana vai comprometer o desenvolvimento e crescimento do meu filho?”

Alguns casos mediáticos aumentam a preocupação relativamente aos riscos das dietas veganas, mas, ao observar-se estas situações com mais atenção, o que se verifica é que correspondem a casos em que não houve um planeamento cuidadoso dos pais. Daqui não se pode concluir que a alimentação estritamente vegetariana (ou “vegana”) não seja adequada à saúde do bebé ou criança.

Importa esclarecer que uma alimentação vegetariana ou vegana bem planeada é aquela que: (1) privilegia uma variedade de alimentos de origem vegetal, enfatizando o consumo de alimentos minimamente processados (as únicas exceções são o final da gravidez, e a primeira infância, em que poderá ser necessária a restrição de fibra para atender às necessidades energéticas), e atende às necessidades de nutrientes como a proteína, cálcio, iodo, ferro e zinco; (2) na seleção das fontes de gordura, favorece alimentos fornecedores de ácidos gordos ómega-3 (p. ex: sementes de linhaça, nozes), e monoinsaturados (p. ex. azeite); e (3), assegura um consumo em quantidade adequada (a partir de alimentos fortificados ou de suplementos), de vitamina B12 e D.⁷

O Ferro

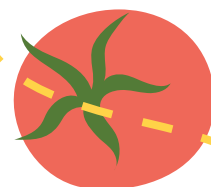
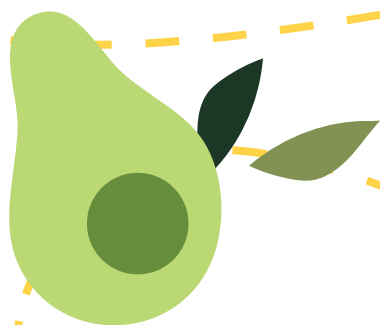
As elevadas necessidades de ferro no primeiro ano de vida (tabela 7) exigem um cuidado especial na seleção dos alimentos complementares. Devem ser incluídos alimentos ricos em ferro, e fortificados (p. ex. papas comerciais) e, no caso dos ovo-lacto-vegetarianos, deve ser evitado o consumo exagerado de leite e derivados (que pode comprometer a ingestão de alimentos fornecedores de ferro).¹ A suplementação também poderá ser considerada, prescrita pelo médico assistente.

A partir do primeiro ano de vida, as recomendações para a ingestão de ferro são ligeiramente mais baixas, mas deve manter-se o cuidado no consumo frequente de alimentos como as leguminosas, a soja e os seus derivados, os cereais integrais, os frutos gordos, e algumas hortaliças (espinafres, brócolos).

O gérmen de trigo, também pode ser adicionado por exemplo ao “iogurte” vegetal (ou outras preparações de menor conteúdo em ferro), e as refeições podem ser complementadas com uma fonte de vitamina C.⁷

ALIMENTOS	PORÇÃO	FERRO	% PRI
Aveia, flocos	25 g (3 col. de sopa)	1.1	9.7%
Farinha para papa infantil, fortificada	25 g (4-5 col. de sopa)	1.9-3.6	17-33%
Feijão branco cozido	30 g (1.5 col. de sopa)	0.8	6.8%
Lentilhas verdes cozidas	30 g (1.5 col. de sopa)	1.0	9.1%
Tofu	30 g	0.8	7.5%
Caju, cru	10 g (aprox. 5 uni.)	0.7	6.1%
Sementes de chia	10 g	0.8	7.0%
Brócolos cozidos	40 g (2 ramos)	0.4	3.6%
Couve-galega cozida	25 g	0,2	1.6%
Espinafres crus	25 g	0.6	5.5%

Tabela 6 | Exemplos de alimentos fornecedores de ferro na alimentação vegetariana, e respetiva contribuição relativamente às recomendações no primeiro ano de vida (11 mg).



O Zinco

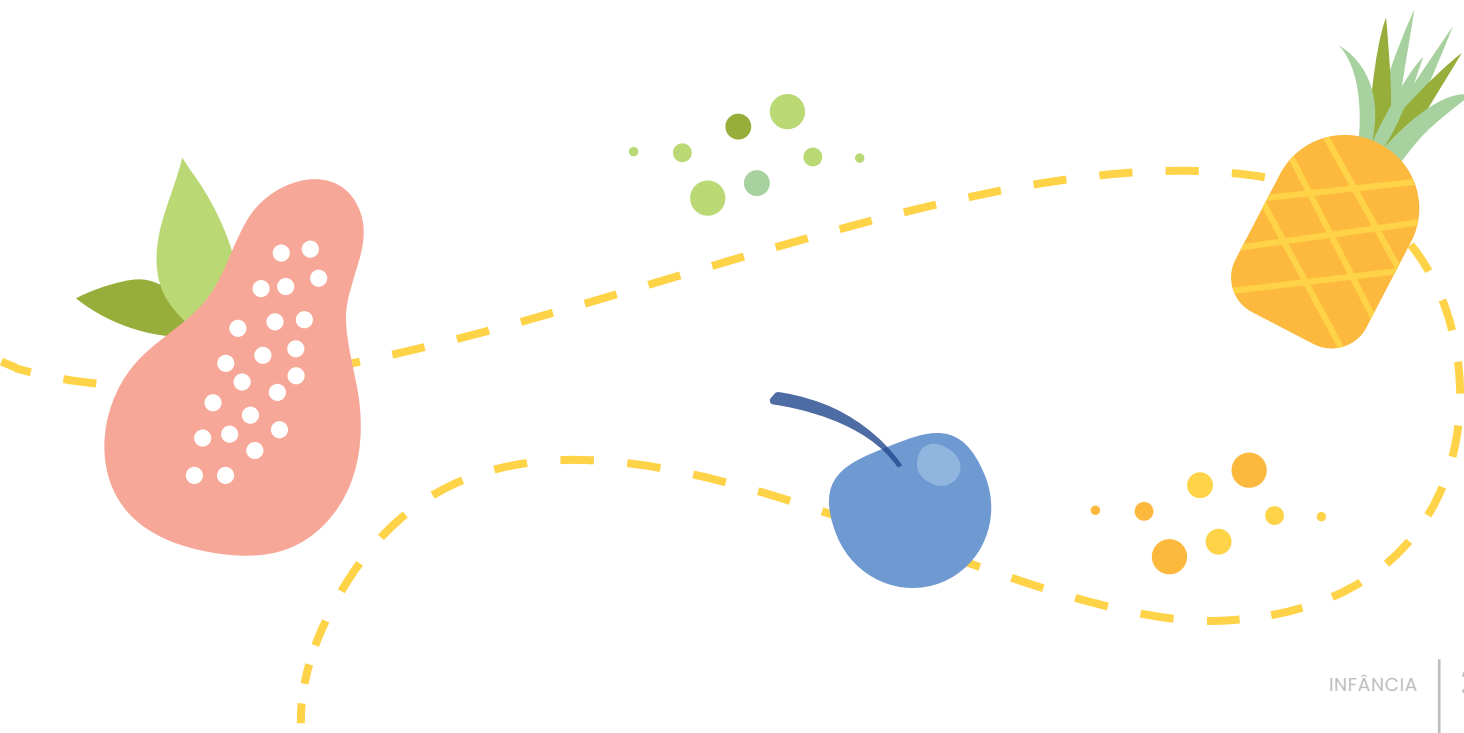
Devem ser oferecidos alimentos ricos em zinco, como leguminosas, frutos gordos, soja (e seus derivados), e levedura nutricional. Considerando o impacto dos fatores anti-nutricionais (fitatos) no aproveitamento do zinco dos alimentos de origem vegetal, especialmente no primeiro ano de vida, é sensato limitar o conteúdo em fibra da alimentação, incluindo alimentos mais refinados (p. ex. papas de cereais), ou removendo manualmente a casca das leguminosas, para além do cuidado de as demolhar e cozer bem.⁷

	6-12 MESES PRI/AI	1-3 ANOS PRI/AI	3-6 ANOS PRI/AI
Proteína	6 meses: 1.31 g/kg ⁽¹⁾ 12 meses: 1.14 g/kg	2 anos: 0.97 g/kg 3 anos: 0.9 g/kg	4 anos: 0.86 g/kg 5 anos: 0.85 g/kg 6 anos: 0.89 g/kg
Ácidos gordos polinsaturados	Ácido Linoleico (LA): 4% VET; Ácido α -linolénico (ALA): 0,5% VET; DHA: 100 mg, até aos 2 anos, e 250 mg a partir do 2º ano de vida.		
Cálcio (mg)	280	450	800
Ferro (mg)	11	7	7
Zinco (mg)	2.9	4.3	5.5
Iodo (μ g)	70	90	90
Vitamina D (μ g)	10	15	15
Vitamina B12 (μ g)	1.5	1.5	1.5

PRI, *Population Reference Intake*; AI, *Adequate Intake*; VET, Valor Energético Total

⁽¹⁾ Considerando o peso de referência¹, e o aumento sugerido no caso da proteína, estes valores traduzem-se num consumo proteico diário de: 12 a 13 g para bebés com 6 a 12 meses; 14 a 16 g de proteína em crianças entre 1 e 3 anos; 18, 19 e 23 g para crianças com 4, 5 e 6 anos, respetivamente.

Tabela 7 | Recomendações em macro e micronutrientes diárias, para crianças dos 6 meses aos 6 anos. As crianças necessitam dos mesmos nutrientes que os adultos, mas, o que difere é a quantidade: apesar das necessidades em termos de valor absoluto inferiores, por cada quilograma de peso as necessidades são superiores às do adulto, para fazer face ao crescimento.¹





Recomendações Alimentares

Os primeiros 6 Meses

O leite materno é a base da nutrição do teu bebé, contribuindo não só com nutrientes essenciais, como também com compostos imunologicamente ativos, que proporcionam benefícios para a saúde do bebé no imediato, e a longo-prazo.⁶³

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros 6 meses de vida, e a sua continuação durante o período de diversificação alimentar, até pelo menos aos 2 anos.⁷⁹

Quando o aleitamento materno não é possível, a única alternativa viável é a fórmula infantil ou, a fórmula infantil com proteína de soja, para bebés veganos.

Fórmulas infantis à base de soja, são uma opção?

É recomendada a amamentação exclusiva até ao sexto mês, devendo o leite materno ser a fonte láctea preferencial durante a diversificação alimentar.⁵ Não obstante, existe um conjunto de circunstâncias em que se torna necessário complementar ou substituir o leite materno. Nestes casos, as fórmulas infantis à base de soja são uma opção alternativa e segura quando os pais desejam que o filho adote uma alimentação vegana. Os padrões de crescimento, saúde óssea e funções metabólicas, reprodutivas, endócrinas, imunológicas e neurológicas observados, das crianças alimentadas com fórmulas à base de soja, é similar àquelas alimentadas com leite materno ou fórmulas infantis com fonte derivada do leite de vaca.⁸⁰



Durante o Primeiro Ano

Por volta dos 6 meses, o aleitamento materno exclusivo torna-se insuficiente para assegurar as necessidades nutricionais do bebé, sendo necessária a introdução de alimentos diferentes do leite materno (complementares). Esta fase é conhecida como a **diversificação alimentar**, e é necessária tanto por razões nutricionais, como de desenvolvimento, na transição para a alimentação familiar.⁵

Considerando um lactente saudável, a introdução dos alimentos complementares poderá ocorrer entre o 5.º e o 6.º mês de vida, e estes devem ser apropriados, de consistência adequada e através de um método próprio ao estágio de desenvolvimento, não existindo nenhuma regra definida relativamente à sequência da introdução dos grupos de alimentos.^{5,81}

A partir dos 5 ou 6 meses: os primeiros alimentos

Podem ser os hortícolas (preparados em creme), a papa de cereais, e a fruta.

Para fazer o creme de legumes pode utilizar 3 a 5 legumes (curgete, cenoura ou abóbora, cebola ou alho-francês, brócolos ou couves, feijão-verde, entre outros), para além de uma pequena quantidade de batata, batata-doce ou cereais bem cozidos, e o azeite (1 colher de chá). Os hortícolas com elevado teor em nitratos (p. ex: espinafre, beterraba e o aipo) devem ser introduzidos com cuidado antes dos 12 meses.⁸² Como fonte de proteína vegetal, o tofu pode ser adicionado na sopa, numa dose máxima de 30 g/dia.⁷⁸

No caso da papa de cereais, as farinhas comerciais apresentam a vantagem de serem (maioritariamente) fortificadas em ferro. Caso pretendas oferecer papas caseiras, deves demolhar e cozer bem os cereais em água, para maior tolerância digestiva, e reconstituir com leite materno (ou adaptado).⁸² A papa introduzida no início da diversificação alimentar pode conter glúten. Aliás, o glúten deve ser introduzido a partir dos 4 meses, e antes dos 7 meses.⁵

As refeições de sopa ou papas de cereais podem ser complementadas com **fruta fresca da época**. De forma a adaptar a textura, a maçã e a pêra podem ser oferecidas cozidas, e a banana em puré.

Dos 7 aos 9 meses

A partir dos 7 meses **devem ser introduzidas as leguminosas**, demolhadas e bem cozidas, e oferecidas sem casca (podem ser passadas num coador), em pequenas doses.⁷⁸ Podes começar pelas lentilhas vermelhas (que não contêm casca) e, se a criança mostrar tolerância, podes experimentar introduzir o feijão frade, branco ou preto e, progressivamente, as restantes leguminosas.

Deves adequar a consistência dos alimentos ao desenvolvimento, de forma a encorajar a alimentação pelo bebé. **Assim, a partir dos 8 aos 10 meses devem ser apresentados alimentos esmagados, ou em pedaços macios**, e com textura tipo creme, ou seja, a partir do 7.º mês, as leguminosas ou o tofu podem ser adicionados a preparações com massa, arroz, quinoa, entre outros cereais, acompanhado de legumes e hortaliças.

A partir dos 8 meses, a **levedura nutricional** pode ser adicionada a sopas ou papas (máximo 1 colher de café aos 8 meses e 1 colher de sobremesa aos 9 meses).⁸²

Os **frutos oleaginosos** (noz, amêndoa, avelã, caju, amendoim) e as sementes, podem ser introduzidos a partir dos 9 meses, desde que **bem triturados**.

O **iogurte natural**, que pode ser de soja, sem aromas ou açúcar, pode ser iniciado por volta dos 8 meses, e no caso de uma alimentação ovo-lacto-vegetariana, o ovo pode ser introduzido aos 9 meses.⁸²

Dos 10 aos 12 meses

O **tempeh** e o **seitan** podem ser introduzidos na alimentação do lactente aos 11-12 meses, oferecidos em pequenos pedaços.

PEQUENO-ALMOÇO	Leite materno Papa de cereais, fortificada (20 g) ½ banana pequena (48 g)
ALMOÇO	Batata-doce cozida (30 g) Purê de grão-de-bico: <ul style="list-style-type: none">• Grão-de-bico cozido (15 g);• ¼ alho-francês (41 g);• Espinafres (25 g);• 1 colher de chá de azeite. ½ quivi pequeno (39 g)
JANTAR	Leite materno Creme de legumes e lentilhas: <ul style="list-style-type: none">• Lentilhas (10 g em cru);• ½ cenoura (24 g);• 2 raminhos de brócolos (32 g);• ¼ curgete (83 g);• 1 colher de chá de óleo de linhaça.
	Leite materno

Nota | (1) Valor nutricional segundo a "Tabela da Composição de Alimentos" (ref ³⁴). (2) Assumiu-se um consumo médio diário de 544 mL de leite materno.⁸³ Estima-se que a ementa forneça 727 kcal (105%), 17 g de proteína (139%), 307 mg de cálcio (110%), 5 mg de ferro (49%), e 2.5 mg de zinco (88%) (% relativa às necessidades propostas pela EFSA para um bebé de 9 meses).

Tabela 8 | Exemplo de ementa para bebé de 9 meses.



Para moldar as preferências e gostos alimentares futuros das crianças, os educadores devem **oferecer alimentos complementares sem adição de açúcar ou sal**, e introduzir de forma oportuna uma variedade de sabores, inclusive amargos, como das hortaliças.⁵

Os alimentos devem ser bem lavados e cozinhados, para garantir a sua segurança. Devem apresentar uma consistência adequada, sendo que as cascas e sementes devem ser retiradas das frutas e legumes.

A alimentação deve ser ajustada aos sinais de fome e saciedade do teu filho, **não devendo ser dada para confortar ou servir como recompensa**.

Ainda que não seja preconizada a inclusão de mel, importa lembrar que não deve ser oferecido a crianças com menos de 1 ano devido à possível contaminação com esporos de *Clostridium botulinum*, que podem causar botulismo.^{7b}

A partir do Primeiro Ano

Após o período da diversificação alimentar, chegou a altura da criança se integrar na alimentação familiar, que deve também constituir uma etapa para reforçar hábitos alimentares saudáveis.

Das necessidades nutricionais descritas previamente para a etapa da infância, relembra-se a importância da inclusão de alimentos como as **leguminosas**, incluindo a soja e seus derivados, pelo seu conteúdo em **proteína, ferro e zinco**, assim como o consumo diário de **frutos gordos** e **sementes** para assegurar um aporte adequado de ácidos gordos essenciais.

HORTÍCOLAS & FRUTAS

- Os produtos hortícolas devem estar presentes diariamente, ao almoço e jantar, na sopa e no prato, e deve ser assegurada a variedade.
- A fruta, sobretudo a da época, também é fonte importante de vitaminas, minerais e fibra, devendo ser servida crua.
- Inclui hortofrutícolas **ricos em vitamina C** para potenciar a absorção de ferro e zinco.
- Privilégia **as hortaliças, pelo conteúdo em cálcio**.
- Inclui regularmente **legumes ricos em carotenoides** (cenoura, batata-doce, pimento, abóbora...) dado que são a principal fonte de vitamina A na alimentação vegana.



FONTES PROTEICAS

Leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas), produtos à base de soja (tofu ou tempeh), glúten (seitan)

- As leguminosas são fornecedoras de hidratos de carbono, e de proteína, sendo também fonte de minerais como o ferro, zinco e fósforo.

CEREAIS E TUBÉRCULOS

Cereais (trigo, arroz, cevada, milho, centeio e aveia), pseudo-cereais, e tubérculos

- Os cereais integrais fornecem principalmente hidratos de carbono e proteína (6 a 12% do VET) e são também fonte de fibra alimentar, vitaminas do complexo B e E, e minerais (magnésio, selénio, zinco).

Ilustração 1 | Princípios gerais para orientar a refeição vegetariana.

A partir do primeiro ano, as bebidas lácteas continuam a ser uma importante fonte de proteína e cálcio. No entanto, importa esclarecer que dos 1 aos 5 anos, não é recomendado o consumo exclusivo de bebidas vegetais em substituição das bebidas lácteas (com a exceção da bebida de soja).⁸⁴

Em termos de alternativas de origem vegetal às bebidas lácteas, a bebida de soja é a única bebida que do ponto de vista nutricional se aproxima do leite de vaca, considerando o seu conteúdo em proteína, e em alguns nutrientes, resultantes da fortificação, como o cálcio, vitamina B2, B12 e D.^{4,78,85} Tratando-se de um produto alimentar processado, devem ser favorecidas as versões sem adição de açúcar. Para ovo-lacto-vegetarianos, a introdução do leite de vaca pode ser feita a partir do primeiro ano de vida.⁵

No caso das bebidas à base de arroz, aveia, amêndoa, coco, entre outros, o seu consumo não é recomendado antes dos 5 anos de idade, dada a sua pobreza em proteína, energia (calorias), gordura, vitaminas e minerais, apresentando perfis nutricionais variáveis dependendo do ingrediente de base. Aliás, desaconselha-se o uso de bebida de arroz em crianças pequenas devido ao conteúdo em arsénio inorgânico.⁵ O consumo destas bebidas vegetais como substituto das bebidas lácteas, motivado pela presença de alergias ou intolerâncias alimentares ou preferências alimentares específicas, deve ser realizado sob consulta de um profissional de saúde, para que o planeamento alimentar assegure a ingestão adequada de nutrientes essenciais comumente obtidos a partir das bebidas lácteas.⁸⁴

Caso o teu filho não esteja a comer o suficiente, procura introduzir **alimentos mais densos do ponto de vista energético**, e de que ele(a) goste, como abacate, “manteigas” de frutos gordos, tofu, entre outros, e evita a ingestão em excesso de fibra (favorece o consumo de cereais integrais, mas, no caso do arroz e da massa, opta pelas versões comuns). Aliás, é também essencial respeitar o apetite da criança, centrando a oferta na qualidade nutricional e não forçando a ingestão.

Tenta também que o teu filho faça refeições regulares: como recomendação genérica, deve fazer 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), e 2 a 3 merendas; e, evita que durante o dia fique mais de três horas sem comer.

Apostar na variedade da oferta alimentar deve continuar a ser uma prioridade, de forma a promover a familiarização com mais sabores e texturas. No entanto, é comum nestas idades a resistência à introdução de novos alimentos (neofobia alimentar).

Para promover uma melhor aceitação, recomenda-se que os alimentos novos sejam introduzidos em pequenas quantidades, a par de outros alimentos familiares, num contexto em que a criança observe os educadores a apreciar o alimento, incentivando o consumo, e sem forçar.¹

A recusa inicial não deve desencorajar a sua oferta no futuro, e podem ser testadas outras formas de apresentação. **De seguida são sugeridas algumas formas de incluir diariamente hortícolas nas refeições do teu filho:**

- **Quando consumidos crus, prepara saladas coloridas:** utiliza os legumes para fazer saladas que desenhem a forma de animais, ou outras referências que sejam apelativas para o teu filho. As saladas podem ser preparadas com alface, tomate-cereja, cubos de pepino, fatias de maçã, tiras de cenoura, pimento, couve-roxa...

Mito ou Verdade?

“Vais impor essa alimentação ao teu filho!?”

Se a família oferece uma alimentação vegetariana nutricionalmente adequada, não há qualquer problema, e apenas reflete os valores da família, da mesma forma que outras “impõem” as suas tradições e características culturais aos filhos.

Talvez o julgamento por de trás desta afirmação esteja na ideia de que a alimentação vegetariana é desadequada ou insuficiente para uma criança. Mas, importa lembrar que um padrão alimentar que contenha carne ou pescado, também pode ser desajustado do ponto de vista nutricional, se não for bem planeado.

• **Varia na sua forma de preparação:** a maioria dos hortícolas ficam deliciosos no forno ou salteados apenas com azeite, alho e ervas aromáticas. Os hortícolas congelados não têm o seu valor nutricional diminuído e podem ser uma opção.

• **Na sopa:** uma excelente forma de consumir hortícolas é iniciar as refeições principais com sopa de legumes. Podes fazer uma base da sopa e congelar em doses diárias e em cada dia adicionar um hortícola diferente partido em pedaços (p. ex.: espinafres, couve-lombarda, repolho).

• Junta os legumes menos aceites a alimentos de sabor neutro como abacate, tofu, entre outros, de forma a reduzir a sua intensidade.

• **Adapta receitas.** Tendo em conta os pratos que o teu filho gosta, podes: fazer espetadas com curgete, pimentos coloridos e tofu; envolver couves cortadas em pedaços pequenos num molho de tomate para juntar à massa, ou em pratos de arroz; nas sandes, podes acrescentar alface, rúcula, pepino, tomate e aipo, por exemplo; ou, por fim, apostar no clássico puré de batata, e juntar couve-flor, cenoura, abóbora ou brócolos.



Oferece 5 a 6 refeições diárias.

Para despertar o interesse das crianças por novos alimentos, envolve-os na sua preparação.

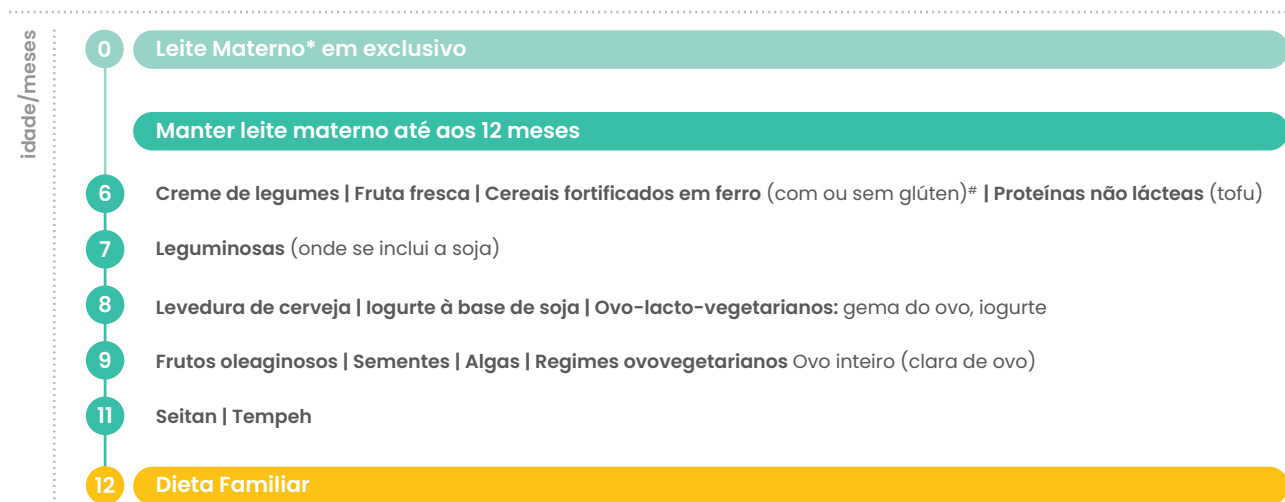
Promove a autonomia na alimentação, permitindo que escolham entre opções saudáveis. Por exemplo, questiona: "preferes uma banana ou uma fatia de melão?"; Estarás a promover a independência da criança, mas ao mesmo tempo, garantindo uma escolha saudável.

Respeita a capacidade de a criança autorregular o seu apetite, sem a forçar. Mas atenta a situações extremas de consumo de volumes muito reduzidos ou excessivos.

Oferece alimentos novos, juntamente com outros que sejam bem aceites, de forma repetida, num contexto lúdico e familiar, para facilitar a sua aceitação.

Proposta de diversificação alimentar para um lactente vegetariano

(independentemente da existência de história positiva para atopia familiar)



Nota | O presente esquema reflecte as recomendações do manual da Direcção-Geral da Saúde, "Alimentação Saudável do 0 aos 6 anos", devendo ser acompanhado da leitura das recomendações descritas ao longo do texto relativamente à quantidade e frequência de consumo dos alimentos indicados. No entanto, não substitui as recomendações individualizadas do/a nutricionista e pediatra, que consideram as características individuais da criança.

PEQUENO-ALMOÇO	Papas de aveia e banana: <ul style="list-style-type: none"> • 200 mL de bebida de soja fortificada; • 2 colheres de sopa cheias de flocos de aveia (20 g); • 4 metades de noz trituradas (10g); • 1 banana pequena (95 g).
MERENDA DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de pão de mistura com 1 colher de chá (10 g) de manteiga de amendoim • 1 maçã (140 g)
ALMOÇO	<p>Sopa de repolho (150 mL), temperada com 1 colher de chá de óleo de linhaça</p> <p>Prato Chili de feijão manteiga: <ul style="list-style-type: none"> • feijão manteiga cozido (60 g); • 1/8 cebola (27 g); • 1/2 tomate (51 g); • 1/8 pimento (29 g); • 1 colher de chá de azeite. </p> <p>Arroz branco cozido (60 g)</p>
MERENDA DA TARDE	<p>1 iogurte de soja não açucarado (125 g)</p> <p>1 biscoito de trigo integral (tipo <i>Weetabix</i>)</p> <p>6 unidades pequenas de morango (90 g)</p>
JANTAR	<p>Salada de 1/2 tomate xuxa (51 g), e 1/4 abacate (50 g)</p> <p>Prato “Bolonhesa” de lentilhas: <ul style="list-style-type: none"> • lentilhas cozidas (60 g); • 1/2 cenoura (24 g); • 2 cogumelos (30 g); • 1/2 tomate (51 g); • colher de chá de azeite. </p> <p>2 raminhos de brócolos (32 g)</p> <p>Esparguete cozido (60 g)</p>

Notas | Valor nutricional segundo a “Tabela da Composição de Alimentos” (ref³⁴). (2) Estima-se que a ementa forneça 1167 kcal (100%), 42 g de proteína (265%), 596 mg de cálcio (132%), 12 mg de ferro (174%), e 4 mg de zinco (135%) (% relativa às necessidades propostas pela EFSA para uma criança de 3 anos).

Tabela 9 | Exemplo de ementa para criança de 3 anos.




Receitas para crianças vegetarianas

Autoria | Márcia Gonçalves*

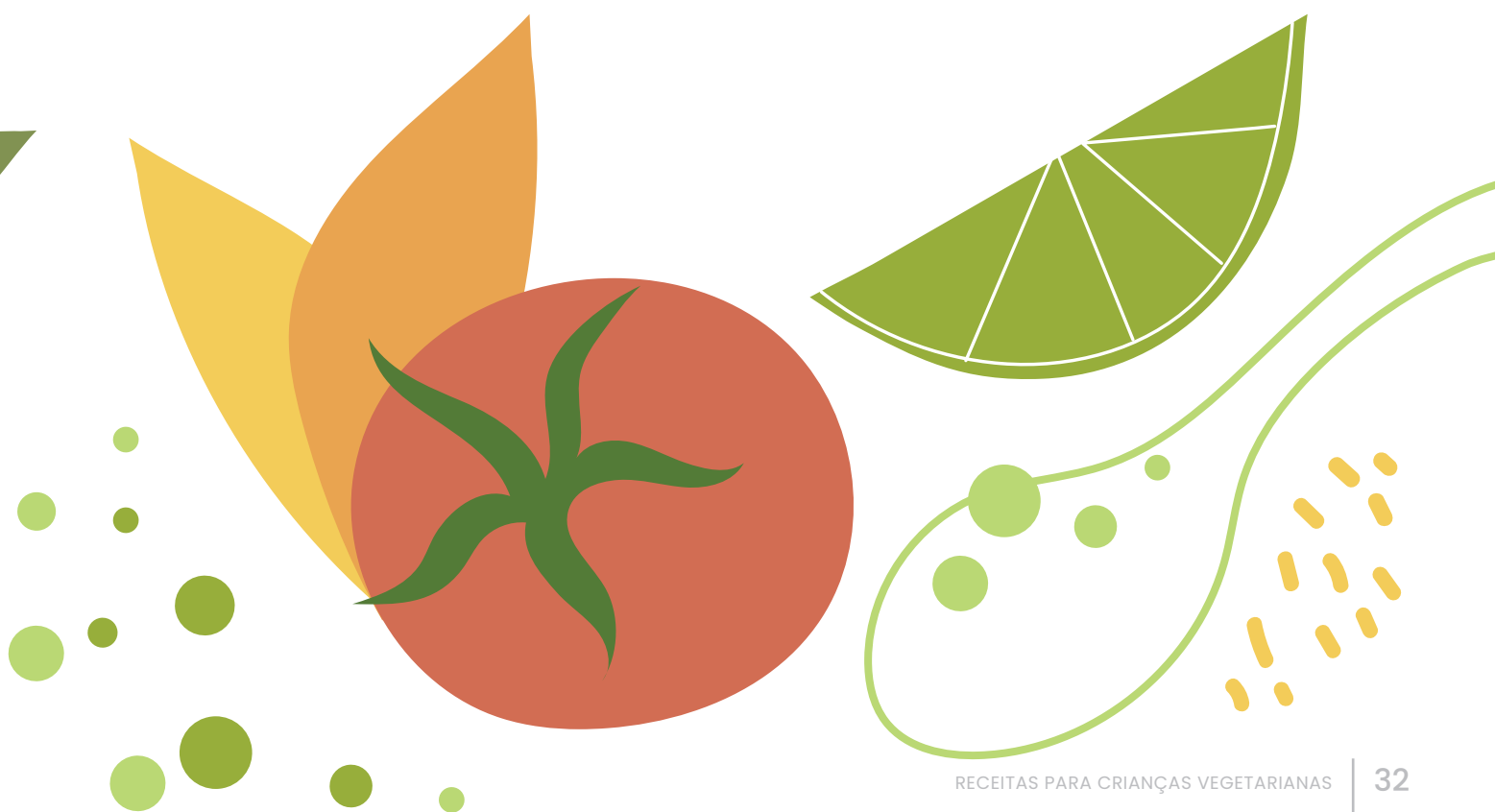
*Exceto onde indicado





Deixamos-te aqui com algumas sugestões de receitas aptas para crianças vegetarianas, e convidamos-te a começar a experimentar.

As receitas apresentadas constituem apenas um exemplo, devendo ser adaptadas ao estadió de desenvolvimento da criança. De forma geral, sugere-se que a sua oferta seja feita apenas após 1 ano de idade, aquando da integração na dieta familiar. No caso dos bolinhos de grão, hambúrguer de feijão, e molho de tomate especial, podem ser incorporadas no período da diversificação alimentar (em função das recomendações do/a nutricionista/pediatra), com os devidos cuidados, nomeadamente a ausência de adição de sal e confeção das leguminosas em casa. As papas de aveia no forno devem também ser elaboradas com nozes moídas, para minimizar o risco de engasgamento.





Bolinhos de Curgete e Cenoura

Ingredientes

- 1 lata pequena (260 g) de grão-de-bico cozido
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola, cortada em cubos
- ½ curgete, ralada
- 1 cenoura, ralada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de amido
- 2 colheres de sopa de linhaça moída
- 4 colheres de sopa de salsa picada
- ⅛ colher de chá de sal
- Menos de ⅛ colher de chá de pimenta preta

Procedimento

1. Triture o grão-de-bico com recurso a um processador de alimentos ou uma varinha mágica, até obter um puré.
2. Refogue a cebola picada no azeite durante 3 a 5 min, até ficar macia. Junte a curgete, a cenoura e o alho, e salteie durante cerca de 10-12 min em lume médio-brando, até a curgete perder bastante humidade. Desligue o lume e junte o sal, a pimenta preta, o amido de milho e as sementes de linhaça. Envolve os ingredientes, até deixarem de se encontrar grumos das farinhas. Junte a salsa e a pasta de grão-de-bico. Ajuste os condimentos a gosto.
3. Molde o preparado em bolinhos com o auxílio de duas colheres. Coloque os bolinhos numa forma revestida com papel vegetal.
4. Leve ao forno durante 15 min. a 180 °C, até ficarem dourados.
5. Sirva os bolinhos imediatamente como aperitivo ou acompanhamento.

Mito ou Verdade?

“A criança vegetariana vai depender do consumo frequente de soja, que terá um impacto sobre a sua saúde.”

Importa começar por frisar que a soja é um alimento opcional na alimentação vegetariana, podendo ser privilegiadas outras fontes proteicas.

A preocupação em torno do consumo da soja advém do facto de fornecer uma quantidade abundante de isoflavonas (estrogénios vegetais e moduladores seletivos do recetor de estrogénio), e a possibilidade de afetar o desenvolvimento dos mais jovens. Mas a evidência atual sugere que a soja não tem efeitos hormonais adversos nas crianças, nem afeta o desenvolvimento pubertário.⁸⁵ Ainda assim, como com qualquer outro alimento, os princípios alimentares da variedade e moderação devem ser seguidos.



Empadão de cogumelos e soja

porções | 6

Ingredientes

Puré

- 650 - 700g de batata
- ¼ chávena (60 mL) de bebida vegetal (soja...), não açucarada
- 2 colheres de sopa de azeite
- ¼ colher de chá de tomilho
- 1 colher de chá de sal
- Menos de ⅛ colher de chá de pimenta preta

Recheio

- 80 g soja texturizada moída (nota) + 1 chávena (240 mL) de água a ferver
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola, picada
- 4 dentes de alho, picados
- 200g de cogumelos, picados
- 1 cenoura, em cubos pequenos
- 1 folha de louro
- ½ colher de chá de cominhos
- 1 colher de sopa de pasta de tomate
- 1 lata de tomate triturado
- 1 colher de chá de amido de milho
- 2 chávenas (480 mL) de água
- 4 colheres de sopa de salsa picada
- ⅛ colher de chá de sal
- Menos de ⅛ colher de chá de pimenta preta

Procedimento

1. Para fazer o puré: Cubra as batatas com água numa panela grande. Junte 1 colher de chá de sal e leve à fervura. Deixe cozer durante 8 a 10 min em lume médio, até as batatas ficarem macias. Escorra a água de cozimento. Reduza as batatas a puré passando-as num passe vite, ou utilizando um esmagador de batatas, até obter um puré suave. Junte a bebida vegetal, 2 colheres de sopa de azeite, e uma pitada de pimenta preta a gosto. Reserve.
2. Para fazer o recheio, comece por demolhar a soja em cerca de 1 chávena (240 mL) de água a ferver.
3. Aqueça 1 colher de sopa de azeite numa frigideira larga antiaderente e junte a cebola, o alho, os cogumelos, a cenoura, a folha de louro e os cominhos. Deixe refogar durante 5 min, até a cebola amolecer, e adicione o tomate e a pasta de tomate. Junte a água, e leve à fervura. Reduza o lume e deixe cozer durante 10 a 15 min. Junte o amido de milho, dissolvido em 1-2 colheres de sopa de água, e a soja moída. Tempere com o sal e a pimenta preta, e deixe cozer mais alguns minutos, até o molho espessar.
4. Coloque o estufado numa forma adequada para ir ao forno, e cubra com o puré de batata. Alise a superfície do puré com as costas de uma colher. Se gostar, desenhe alguma textura no puré com um garfo. Coloque a forma no forno preaquecido (no programa "gratinar") a 180 °C durante 15 minutos, até o puré dourar.

Notas | No lugar da soja texturizada moída, pode optar por 2 chávenas de lentilhas/feijão encarnado cozidos, 250g de seitan picado(...).



Hambúrgueres de feijão preto

porções | 6

Ingredientes

- ½ chávena (60 g) de caju ou outro frutos gordo
- 1 lata grande (520 g) de feijão preto cozido, bem escorrido
- 1 dente de alho, picado
- ½ cebola, picada
- 1 colher de sopa de azeite
- ¼ colher de chá de piri-piri
- ½ colher de chá de colorau
- ½ colher de chá de cominhos em pó
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de amido de milho

Procedimento

1. Toste os caju numa frigideira (sem adição de gordura), durante 3 min, em lume médio, até ficarem dourados.
2. Triture os caju tostados no processador de alimentos, até ficarem reduzidos a farinha; reserve.
3. Numa frigideira, salteie a cebola e o alho no azeite durante cerca de 5 min, até a cebola amolecer; reserve.
4. Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos, e triture até a massa ficar homogénea.
5. Molde 6 hambúrgueres – se não servir todos no mesmo dia, pode guardá-los no congelador, envolvidos em película aderente.
6. Para cozinhar os hambúrgueres disponha-os num recipiente próprio para ir ao forno, revestido de papel vegetal. Leve ao forno preaquecido a 180 °C durante cerca de 15 min – virando-os uma vez a meio do tempo de cozedura – até adquirirem um exterior dourado. Em alternativa ao forno pode dourar os hambúrgueres na frigideira (antiaderente), untada com azeite, fritando-os cerca de 2 min de cada lado.
7. Sirva o hambúrguer de feijão no pão, juntamente com folhas de alface, rodela de tomate, ou outros acompanhamentos a gosto.



Molho de tomate especial

porções | 4

Autoria | Maria de Oliveira Dias (<https://thelovefood.pt>)

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura ou ¼ de abóbora
- ½ curgete
- ¼ de couve coração
- 2 c. chá orégãos
- 6 tomates grandes e maduros ou uma lata de tomate pelado iodado ou marinho a gosto
- 50 gr de tofu ou meia chávena de lentilhas coral secas

Procedimento

1. Corte a cebola em meias-luas, esmague os dentes de alho, e corte a cenoura ou abóbora, a curgete, a couve coração e os tomates em pedaços.
2. Refogue a cebola no azeite. Adicione os orégãos ao refogado, e os legumes cortados. Deixe suar. Adicione depois os tomates e envolva. Junte o tofu/lentilhas ou outra leguminosa, cubra com água tempere com sal e tape. Deixe cozinhar durante 20 a 30 min ou, até os legumes estarem tenros. Ao fim deste tempo, deixe arrefecer um pouco e depois triture tudo no liquidificador até ficar cremoso.
3. Junte a pratos de massa, recheio de lasanhas, ou como aperitivo.



Wraps de húmus com cogumelos e pimentos assados

Ingredientes

- 260 g de grão-de-bico cozido (1 lata pequena)
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- ½ colher de chá de cominhos moídos
- 100 g de tomates-cereja
- 100 g de cogumelos
- 1 pimento vermelho médio
- 1 colher de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de salsa picada
- 1 colher de chá de orégãos secos
- 3 a 4 tortilhas
- Algumas folhas de alface, ou rúcula
- Uma pitada de sal e pimenta preta acabado de moer

Procedimento

1. Coloque o tomate cortado em metades, os cogumelos cortados em quartos, o pimento cortado em fatias e um dente de alho picado num tabuleiro com uma folha de papel vegetal. Tempere com sal e pimenta preta a gosto, e leve ao forno a 180 °C durante 25 min. Assim que os vegetais estiverem tenros, retire do forno e adicione a salsa picada e os orégãos.
2. Para fazer o húmus: Triture no processador de alimentos o grão-de-bico, o sumo de limão, 1 dentes de alho, o azeite e os cominhos. Adicione, conforme necessário, 2 a 3 colheres de sopa de água, para obter uma consistência cremosa. Ajuste os temperos a gosto.
3. Aqueça as tortilhas numa frigideira seca ou micro-ondas durante cerca de 30 segundos.
4. No terço inferior da tortilha, espalhe o húmus, coloque algumas folhas de alface ou rúcula, e os vegetais assados. Guarneça com algumas folhas de salsa ou outros toppings a gosto. Dobre as pontas da tortilha para fechar o recheio, e enrole o recheio sobre a restante massa.



Aveia no forno com maçã, pêra e nozes

porções | 4 - 6

Ingredientes

- 2 ¼ chávenas (225 g) de aveia em flocos
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento (baking powder)
- ½ colher de chá de gengibre em pó
- ½ colher de chá de noz-moscada em pó
- 2 chávenas (480 mL) de bebida de soja
- ½ chávena (120 mL) de puré de maçã
- 1 colher de chá de baunilha (opcional)
- 2 maçãs descascadas e cortadas em cubos
- 1 pêra descascada e cortada em cubos
- ½ chávena (60 g) de nozes picadas

Procedimento

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Numa taça grande misture a aveia, as especiarias e o baking powder. Numa taça em separado, envolva a bebida de soja, o puré de maçã e a baunilha. Junte a mistura líquida à mistura da aveia, e envolva. Junte também a maçã e a pêra em cubos.
3. Coloque o preparado numa forma adequada para ir ao forno. Espalhe bem a mistura, e cubra com as nozes picadas.
4. Leve ao forno cerca de 35 minutos.
5. Retire a aveia do forno, deixe arrefecer 5 minutos. Sirva com um pouco de bebida de soja, ou outra à sua escolha, e uma pitada de canela em pó.



Panquecas rápidas de flocos de aveia e banana

porções | 1 - 2

Ingredientes

- 3 colheres de sopa (cheias) de flocos de aveia finos
- 1 colher de sopa rasa de sementes de linhaça moídas
- ½ colher de chá de fermento químico (baking powder)
- ½ colher de chá de canela em pó - opcional
- ½ chávena (80ml) de água
- ½ banana pequena (50g) - opcional

Procedimento

1. Coloque os flocos de aveia, as sementes de linhaça moída, o fermento químico, a canela e a água numa taça. Misture bem, e deixe os flocos e a farinha de linhaça absorver a água. Volte a mexer, e verifique a consistência da mistura, que deve assemelhar-se a papas. Junte, por fim, a banana cortada em pedacinhos pequenos, e misture bem com a colher, de forma a esmagar e envolver bem a banana na massa.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente até ficar quente, (se necessário, coloque um bocadinho de óleo de coco ou outra gordura vegetal cujo sabor não afete as pancakes, para não colar à frigideira) e com uma colher de servir, coloque metade da massa na frigideira, e deixe cozer cerca de 3 minutos em lume médio, até ficar a face inferior levemente dourada, e a superior com bolinhas de ar. Também pode tapar a frigideira para a massa cozer por dentro, visto que a massa é um bocadinho densa. Vire a panqueca e deixe cozinhar mais uns 2 minutos. Repita o procedimento para a restante massa.



Queques de mirtilo e iogurte

porções | 12

Ingredientes

- 1 chávena (140 g) de farinha de trigo integral
- ½ chávena (45 g) de flocos de aveia
- 1 colher de chá de fermento químico (baking powder)
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de canela em pó
- 1 ¼ chávenas (300 mL ou 2 ½ unidades) de alternativa ao iogurte vegetal, não açucarado
- 2 colheres de sopa (10 g) de sementes de linhaça, moídas
- 2 maçãs grandes ou ¾ chávena (cerca de 180 g) de puré de maçã
- 6 tâmaras, damascos ou ameixas secas
- 2 colheres de sopa de (30 mL) de azeite
- Raspa de ½ limão
- 2 colheres de chá de sumo de limão
- Pouco mais de ½ chávena (~100 g) de mirtilos frescos ou congelados

Procedimento

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Numa taça grande, misture a farinha, os flocos de aveia, o fermento químico, o bicarbonato de sódio e a canela.
3. Para fazer o puré de maçã, retire o caroço da maçã, corte-a em cubos e coza-a no micro-ondas durante 3 minutos, na potência máxima. Triture a maçã com a varinha mágica ou no processador de alimentos até obter um puré.
4. Meça cerca de ¾ chávena (180 mL) do puré de maçã e junte-lhe as tâmaras, a alternativa ao iogurte, as sementes de linhaça moídas, a raspa de limão e, por fim, o azeite. Triture tudo com o auxílio de uma varinha mágica ou no processador de alimentos.
5. Junte o preparado à mistura da farinha e envolva. Junte o sumo de limão, os mirtilos e envolva. Distribua a massa por 12 formas de queques forradas com forminhas de papel.
6. Leve ao forno a 180 °C durante cerca de 27 a 30 minutos (verifique a cozedura inserindo um palito no centro de um queque e observando se sai seco). Depois de retirar do forno, deixe arrefecer completamente à temperatura ambiente.

Recomendações de leitura



Vegan para a Família

de André Nogueira e Rita Parente

Vegan para a Família junta sugestões de menus para várias ocasiões, incluindo festas em família e marmittas para a escola ou para o trabalho, e muitas dicas e informações sobre a cozinha vegan, não esquecendo o testemunho pessoal sobre *Baby Lead Weaning* (BLW ou, em português, introdução alimentar guiada pelo bebé).

VER MAIS

VEGAN PARA A FAMÍLIA

Mais de **95 RECEITAS** simples e nutritivas
para fazer as delícias do dia-a-dia em qualquer lar



LIVRE DE
PLÁSTICO

ANDRÉ NOGUEIRA • RITA PARENTE
autores do livro *Vegan Para Todos* e do blog COCOON COOKS



Cozinha Vegetariana para Bebés e Crianças

de Gabriela Oliveira

"Podemos oferecer refeições vegetarianas a bebés? Como preparar e combinar os alimentos típicos da culinária vegetariana? Que cuidados devemos ter ao introduzir estes alimentos nos menus infantis? As crianças podem seguir um regime 100% vegetariano e crescer saudáveis e felizes? Quais os riscos e benefícios associados a esta alimentação? A que estratégias podemos recorrer para as crianças provarem e gostarem de alimentos mais naturais?" A autora, mãe de três filhos vegetarianos, responde a estas e outras interrogações ao longo do livro. Além de 150 receitas ilustradas, encontra nestas páginas sugestões de menus, quadros nutricionais e indicações para introduzir os alimentos nos primeiros anos de vida.

VER MAIS

Cozinha Vegana para Bebés, Crianças e Famílias Saudáveis

de Maria de Oliveira Dias

Em *Cozinha Vegana para Bebés, Crianças e Famílias Saudáveis* encontrará respostas acessíveis e receitas rápidas, completas e descomplicadas, que acompanharão o crescimento do bebé e facilitarão a vida de toda a família: das primeiras sopas e papas, às dicas para reaproveitar as sobras e reduzir o desperdício, passando por receitas para todos lá em casa, divididas pelas estações do ano, e que se complementam entre si.

VER MAIS



MÁRCIA SOARES GONÇALVES

RECEITAS *com paixão*

• DO BLOGUE *COMPASSIONATE CUISINE* •

DELÍCIAS
VEGETARIANAS
E VEGANAS



Receitas com Paixão

de Márcia Soares Gonçalves

Nas suas receitas de pequeno-almoço, aperitivos, sopas e saladas, pratos principais e sobremesas, a nutricionista, bloguer e apaixonada por cozinha Márcia Gonçalves mostra como se pode ter uma alimentação sem produtos de origem animal que seja equilibrada, saudável e de comer e chorar por mais! Com Paixão oferece ainda uma introdução completa à nutrição vegetariana, com dicas e conselhos para tornar a sua dieta mais (ou totalmente!) vegetariana. Receitas simples, acessíveis e irresistíveis e dicas práticas de nutrição e saúde farão com que passe a alimentar-se Com Paixão!

VER MAIS

O Vegetariano

de Sandra Gomes da Silva

Escolher uma alimentação vegetariana ou de base vegetal é um passo que implica uma mudança empenhada e consciente, que irá trazer benefícios, mas que também acarreta riscos se não for efetuada da melhor forma. A nutricionista Sandra Gomes Silva, especialista neste tipo de dieta, que ela própria também segue, ensina-te como começar, com dicas práticas, listas dos alimentos base e outros, os nutrientes mais importantes e tudo o que precisas de saber para ser um vegetariano saudável, feliz e que desfruta desta alimentação de forma descomplicada. Mais ainda com algumas receitas!

VER MAIS



Profissionais de saúde




Este guia básico não dispensa a consulta com um profissional de saúde, e recomendamos vivamente que, na fase do planeamento da alimentação, seja antes ou no início da gravidez, e antes ou logo após o nascimento do bebé, consulte com um especialista, com vista a obter recomendações ajustadas.






Como sabemos que nem sempre é fácil encontrar um Pediatra ou Nutricionista que tenha o conhecimento e a sensibilidade para fazer recomendações relativas à alimentação vegetariana, preparamos uma pequena lista com as nossas recomendações e respectivos contatos.

Pediatras

DISTRITO	PEDIATRAS	CONTACTO	
Aveiro	Dr.ª Cecília Soares	Clínica Médica Filhote	256 585 676
Faro	Dr.ª Vera Silva	Hospital Particular do Algarve - Alvor	282 420 400
	Dra. Maria Auxiliadora Pereira	Hospital Particular do Algarve - Alvor	282 420 400
Lisboa	Dr.ª Filipa Soares Vieira	Clínica CUF Miraflores	21 112 9550
		Clínica Navegantes	21 441 2533
	Dr.ª Joana Appleton Figueira	Clínica Amamentos	21 409 1069
		Hospital Lusíadas	21 770 4040
	Prof. Mário Cordeiro	Policlínica Do Areeiro	21 848 3966
	Dr. Volker Dieudonne	Hospital CUF Cascais	21 114 1400
Porto	Dr. Francisco Bianchi	Casa da Saúde da Boavista	22 833 9060
	Dr.ª Andreia Ribeiro	Clínica Up2kids	22 093 7067
	Dr. Bruno Teixeira	RIR Clínica da Criança e do Adolescente	22 712 9284
Setúbal	Dr.ª Ana Tavares	Human Clinic	927 438 232
	Dr.ª Vera Silva	Espaço Médico Pediátrico do Barreiro	21 607 1979

Nutricionistas

"Os profissionais assinalados com  são parceiros da Associação Vegetariana Portuguesa, e no caso de seres filiado, podes usufruir de descontos nos serviços."

DISTRITO	NUTRICIONISTAS	CONTACTO
Aveiro	Dr.ª Sara Fernandes	911 124 486
Guarda	Dr.ª Rita Manuela Pires	937 396 882
Aveiro Coimbra	Dr. Ricardo Moreira	917 214 477 nutricionista.ricardomoreira@gmail.com
Lisboa	Dr.ª Ana Seródio	938 851 465
	Dr.ª Conceição Mora	915 714 237 nutricds@hotmail.com
	Dr.ª Eduarda Alves	21 914 07 55
	Dr.ª Fernanda Martins 	964 746 943 fernandamartinsnutri@gmail.com
	Dr.ª Florbela Mendes	963 738 119 936 285 068
	Dr.ª Magda Roma	geral@magdaroma.com
	Dr.ª Rita Teixeira 	ritateixeira.nutricao@gmail.com
Lisboa Albufeira Évora Faro	Nutrisão	geral@nutrisao.com
Braga Porto	Dr.ª Léa Caniço	917 669 900 lea.canico@gmail.com
	Dr.ª Sandra Gomes Silva 	consultas@ovegetariano.pt
Porto	Dr.ª Márcia Gonçalves 	916442024 marciagoncalves93@gmail.com Dependente do local de consulta, ver: https://compassionatecuisineblog.com/servicos/consulta-de-nutricao/
Viseu	Dr.ª Cláudia Maranhoto	Dependente do local de consulta, ver: http://claudiamaranhoto.net/contactos/
Setúbal	Dr.ª Sara Barreirinhas	diet.sarabarreirinhas@gmail.com
Açores (Ponta Delgada)	Dr.ª Catarina Rola	961 299 028 catarina_rola@hotmail.com
Madeira (Funchal)	Dr.ª Andreia Jesus Castro	965 330 265 andreiajesus26@gmail.com
Apenas Online	Dr.ª Ana Isabel Monteiro 	consultas@laranjalimanutricao.com

Anexos

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS	PORÇÃO DE CONSUMO
Cereais, Tubérculos e Frutos Amiláceos	Arroz cozido simples, esparguete cozido	110 g (4 colheres de sopa de arroz cozido)
	Arroz, bulgur, cevada, cuscuz, massa, em cru	40 g
	Batata, batata-doce	120 g (1 ½ unidades de batata)
	Bolacha de arroz, bolacha de milho	35 g (5 bolachas)
	Cereais de pequeno-almoço, flocos de aveia (ou outros cereais integrais)	40 g (2 mãos ou, 5 colheres de sopa de flocos de aveia)
	Pão, broa de milho	60 g
	Tostas	45 g (5 tostas)
Alimentos fornecedores de proteína	Leguminosas cozidas	80 g (3 colheres de sopa)
	Tofu, tempeh, seitan e análogos da carne	80 g
	Bebida de soja	200 g
	“logurte” de soja	150 g
Hortícolas	Agrião, alface, chicória, espinafres, nabijas, rúcula	Consumo livre
	Acelga, couve branca, couve-galega, couve lombarda, couve portuguesa, couve roxa, couve-de-Bruxelas, grelos	250 g
	Beterraba, cebola, cenoura, couve-flor, feijão-verde, tomate	160g
	Alho-francês, beringela, chuchu, couve-flor, espargos, pimento, nabo, tomate cereja	235 g
	Abobora, brócolos, curgete, pepino	360 g
Frutas	Banana, dióspiro, figo, uvas	80 g
	Alperce, ameixa, ananás, cereja, clementina, framboesa, kiwi, laranja, maçã, manga, nectarina, nêspera, papaia, pera, pêssego, romã, tangerina	140 g
	Amora, maracujá, melancia, melão, mirtilo, morango	260 g
	Ameixa, damasco, figo e tâmara secos, maçã desidratada, uvas passas	25 g
Frutos Oleaginosos e Sementes	Amêndoa, amendoim, avelã miolo, caju, noz, noz pecan, pinhão	20 g
	Sementes de abóbora, chia, girassol, linhaça, sésamo	20 g (2 colheres de sopa)
Óleos e Gorduras Vegetais	Azeite e óleo	10 g (1 colher de sopa)
	Crems vegetais para barrar, manteigas e pastas	15 g (1 colher de sobremesa)

Tabela 9 | Porções e equivalentes para cada um dos grupos da aconselhadas por dia. Adaptado de Leite et al. (2019).⁸⁶

Referências

1. Rêgo C, Lopes C, Durão C, et al. Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos. Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2019.
2. Vegetarianismo é uma oportunidade para as marcas em Portugal. 2019. at <https://marketeer.sapo.pt/vegetarianismo-e-uma-oportunidade-para-as-marcas-em-portugal>.)
3. Agnoli C, Baroni L, Bertini I, et al. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2017;27:1037-52.
4. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet* 2016;116:1970-80.
5. Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2017;64:119-32.
6. Kiely ME. Risks and benefits of vegan and vegetarian diets in children. *Proc Nutr Soc* 2021:1-6.
7. Baroni L, Goggi S, Battaglini R, et al. Vegan Nutrition for Mothers and Children: Practical Tools for Healthcare Providers. *Nutrients* 2018;11.
8. Piccoli GB, Clari R, Vígotti FN, et al. Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. *BJOG* 2015;122:623-33.
9. Pistollato F, Sumalla Cano S, Elio I, Masias Vergara M, Giampieri F, Battino M. Plant-Based and Plant-Rich Diet Patterns during Gestation: Beneficial Effects and Possible Shortcomings. *Adv Nutr* 2015;6:581-91.
10. Stuebe AM, Oken E, Gillman MW. Associations of diet and physical activity during pregnancy with risk for excessive gestational weight gain. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 2009;201:58.e1-e8.
11. Avnon T, Paz Dubinsky E, Lavie I, Ben-Mayor Bashi T, Anbar R, Yogev Y. The impact of a vegan diet on pregnancy outcomes. *J Perinatol* 2020.
12. Ferrara P, Sandullo F, Di Ruscio F, et al. The impact of lacto-ovo-/lacto-vegetarian and vegan diets during pregnancy on the birth anthropometric parameters of the newborn. *J Matern Fetal Neonatal Med* 2019:1-7.
13. Kesary Y, Avital K, Hirsch L. Maternal plant-based diet during gestation and pregnancy outcomes. *Arch Gynecol Obstet* 2020;302:887-98.
14. Yisahak SF, Hinkle SN, Mumford SL, et al. Vegetarian diets during pregnancy, and maternal and neonatal outcomes. *International Journal of Epidemiology* 2020;50:165-78.
15. Zulyniak MA, de Souza RJ, Shaikh M, et al. Does the impact of a plant-based diet during pregnancy on birth weight differ by ethnicity? A dietary pattern analysis from a prospective Canadian birth cohort alliance. *BMJ Open* 2017;7:e017753.
16. Robic T, Benedik E, Bratanic B, Mis NF, Rogelj I, Golja P. PP210-SUN BODY COMPOSITION IN (NON)VEGETARIAN PREGNANT WOMEN AND THEIR NEONATES. *Clinical Nutrition Supplements* 2012;7:108.
17. Fønnebo V. The healthy Seventh-Day Adventist lifestyle: what is the Norwegian experience? *Am J Clin Nutr* 1994;59:1124s-9s.
18. Sebastiani G, Herranz Barbero A, Borrás-Novell C, et al. The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring. *Nutrients* 2019;11.
19. Teixeira D, Marinho R, Mota I, et al. Alimentação e Nutrição na Gravidez. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2021.
20. EFSA Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. *EFSA Journal* 2013;11:3005.
21. Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation. Protein and amino acid requirements in human nutrition. *World Health Organ Tech Rep Ser*; 2007.
22. van Vliet S, Burd NA, van Loon LJ. The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal-Based Protein Consumption. *J Nutr* 2015;145:1981-91.
23. EFSA Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. *EFSA Journal* 2012;10:2557.
24. Saunders AV, Davis BC, Garg ML. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and vegetarian diets. *Med J Aust* 2013;199:S22-6.

26. Burns-Whitmore B, Froyen E, Heskey C, Parker T, San Pablo G. Alpha-Linolenic and Linoleic Fatty Acids in the Vegan Diet: Do They Require Dietary Reference Intake/Adequate Intake Special Consideration? *Nutrients* 2019;11:2365.
27. EFSA Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. *EFSA Journal* 2010;8:1461.
28. Craddock JC, Neale EP, Probst YC, Peoples GE. Algal supplementation of vegetarian eating patterns improves plasma and serum docosahexaenoic acid concentrations and omega-3 indices: a systematic literature review. *J Hum Nutr Diet* 2017;30:693-9.
29. Saunders AV, Davis BC, Garg ML. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and vegetarian diets. *Med J Aust* 2013;199:S22-6.
30. Baroni L, Goggi S, Battino M. VegPlate: A Mediterranean-Based Food Guide for Italian Adult, Pregnant, and Lactating Vegetarians. *J Acad Nutr Diet* 2018;118:2235-43.
31. EFSA Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for calcium. *EFSA Journal* 2015;13:4101.
32. Mangels AR. Bone nutrients for vegetarians. *Am J Clin Nutr* 2014;100 Suppl 1:469S-75S.
33. Weaver CM, Proulx WR, Heaney R. Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet. *Am J Clin Nutr* 1999;70:543S-8S.
34. Zhao Y, Martin BR, Weaver CM. Calcium Bioavailability of Calcium Carbonate Fortified Soymilk Is Equivalent to Cow's Milk in Young Women. *J Nutr* 2005;135:2379-82.
35. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa2007.
36. EFSA Panel on Dietetic Products N, Allergies. Dietary reference values for vitamin D. *EFSA Journal* 2016;14:e04547.
37. World Health Organization. WHO antenatal care recommendations for a positive pregnancy experience. Nutritional interventions update: Vitamin D supplements during pregnancy. Geneva2020.
38. Mousa A, Naqash A, Lim S. Macronutrient and Micronutrient Intake during Pregnancy: An Overview of Recent Evidence. *Nutrients* 2019;11.
39. Lynch S, Pfeiffer CM, Georgieff MK, et al. Biomarkers of Nutrition for Development (BOND)-Iron Review. *J Nutr* 2018;148:1001S-67S.
40. Baroni L, Rizzo G, Goggi S, Giampieri F, Battino M. Vegetarian diets during pregnancy: effects on the mother's health. A systematic review. *Food Funct* 2021;12:466-93.
41. Hurrell R, Egli I. Iron bioavailability and dietary reference values. *Am J Clin Nutr* 2010;91:1461S-7S.
42. Hurrell RF, Reddy M, Cook JD. Inhibition of non-haem iron absorption in man by polyphenolic-containing beverages. *Br J Nutr* 1999;81:289-95.
43. Ahmad Fuzi SF, Koller D, Brugggraber S, Pereira DI, Dainty JR, Mushtaq S. A 1-h time interval between a meal containing iron and consumption of tea attenuates the inhibitory effects on iron absorption: a controlled trial in a cohort of healthy UK women using a stable iron isotope. *Am J Clin Nutr* 2017;106:1413-21.
44. Collings R, Harvey LJ, Hooper L, et al. The absorption of iron from whole diets: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 2013;98:65-81.
45. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco. Lisboa2015.
46. Direção-Geral da Saúde. Orientação n° 011/2013. Aporte de iodo em mulheres na preconcepção, gravidez e amamentação. 2013.
47. World Health Organization. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva, Switzerland2016.
48. Mangels R, Messina V, Messina M. *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications*. 3 ed: Jones & Bartlett Learning; 2011.
49. Teas J, Pino S, Critchley A, Braverman LE. Variability of iodine content in common commercially available edible seaweeds. *Thyroid* 2004;14:836-41.
50. EFSA Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for iodine. *EFSA Journal* 2014;12:3660.
51. Silva S, Pinho J, Borges C, Santos C, Santos A, Graça P. Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde.; 2015.
52. Foster M, Herulah UN, Prasad A, Petocz P, Samman S. Zinc Status of Vegetarians during Pregnancy: A Systematic Review of Observational Studies and Meta-Analysis of Zinc Intake. *Nutrients* 2015;7:4512-25.
53. King JC, Brown KH, Gibson RS, et al. Biomarkers of Nutrition for Development (BOND)-Zinc Review. *J Nutr* 2015;146:858S-85S.

54. EFSA Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for folate. *EFSA Journal* 2014;12:3893.
55. Rizzo G, Laganà AS, Rapisarda AMC, et al. Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation. *Nutrients* 2016;8:767.
56. Pawlak R, Lester SE, Babatunde T. The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians assessed by serum vitamin B12: a review of literature. *Eur J Clin Nutr* 2014;68:541-8.
57. Allen LH, Miller JW, de Groot L, et al. Biomarkers of Nutrition for Development (BOND): Vitamin B-12 Review. *J Nutr* 2018;148:1995S-2027S.
58. Pawlak R, Vos P, Shahab-Ferdows S, Hampel D, Allen LH, Perrin MT. Vitamin B-12 content in breast milk of vegan, vegetarian, and nonvegetarian lactating women in the United States. *Am J Clin Nutr* 2018;108:525-31.
59. EFSA Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for cobalamin (vitamin B12). *EFSA Journal* 2015;13:4150.
60. Dagnelie PC, van Staveren WA, van den Berg H. Vitamin B-12 from algae appears not to be bioavailable. *Am J Clin Nutr* 1991;53:695-7.
61. Watanabe F, Yabuta Y, Tanioka Y, Bito T. Biologically active vitamin B12 compounds in foods for preventing deficiency among vegetarians and elderly subjects. *J Agric Food Chem* 2013;61:6769-75.
62. Koyyalamudi SR, Jeong SC, Cho KY, Pang G. Vitamin B12 is the active corrinoid produced in cultivated white button mushrooms (*Agaricus bisporus*). *J Agric Food Chem* 2009;57:6327-33.
63. Areekul S, Pattanamatum S, Cheeramakara C, Churdchue K, Nitayapabskoon S, Chongsanguan M. The source and content of vitamin B12 in the tempehs. *J Med Assoc Thai* 1990;73:152-6.
64. Karcz K, Krolak-Olejnik B. Vegan or vegetarian diet and breast milk composition – a systematic review. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2021;61:1081-98.
65. Rodrigues SS, Franchini B, Graça P, de Almeida MD. A new food guide for the Portuguese population: development and technical considerations. *J Nutr Educ Behav* 2006;38:189-95.
66. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *World Health Organ Tech Rep Ser* 2003;916:i-viii, 1-149, backcover.
67. Pinho JP, Silva SCG, Borges C, et al. Alimentação Vegetariana em Idade Escolar. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde.; 2016.
68. Rudloff S, Buhner C, Jochum F, et al. Vegetarian diets in childhood and adolescence : Position paper of the nutrition committee, German Society for Paediatric and Adolescent Medicine (DGKJ). *Mol Cell Pediatr* 2019;6:4.
69. Redecilla Ferreiro S, Morais Lopez A, Moreno Villares JM, en representacion del Comité de Nutricion y Lactancia Materna de la AEP, Autores. [Position paper on vegetarian diets in infants and children. Committee on Nutrition and Breastfeeding of the Spanish Paediatric Association]. *An Pediatr (Barc)* 2020;92:306 e1- e6.
70. Schürmann S, Kersting M, Alexy U. Vegetarian diets in children: a systematic review. *Eur J Nutr* 2017;56:1797-817.
71. Weder S, Hoffmann M, Becker K, Alexy U, Keller M. Energy, Macronutrient Intake, and Anthropometrics of Vegetarian, Vegan, and Omnivorous Children (1(-)3 Years) in Germany (VeChi Diet Study). *Nutrients* 2019;11.
72. Ambroszkiewicz J, Klemarczyk W, Mazur J, et al. Serum Hcpidin and Soluble Transferrin Receptor in the Assessment of Iron Metabolism in Children on a Vegetarian Diet. *Biol Trace Elem Res* 2017;180:182-90.
73. Pawlak R, Bell K. Iron Status of Vegetarian Children: A Review of Literature. *Ann Nutr Metab* 2017;70:88-99.
74. Foster M, Samman S. Vegetarian diets across the lifecycle: impact on zinc intake and status. *Adv Food Nutr Res* 2015;74:93-131.
75. Desmond MA, Sobiecki JG, Jaworski M, et al. Growth, body composition, and cardiovascular and nutritional risk of 5- to 10-y-old children consuming vegetarian, vegan, or omnivore diets. *Am J Clin Nutr* 2021.
76. Sanders TA. Essential fatty acid requirements of vegetarians in pregnancy, lactation, and infancy. *Am J Clin Nutr* 1999;70:555S-9S.
77. Scaglioni S, De Cosmi V, Mazzocchi A, Bettocchi S, Agostoni C. Vegetarian Infants and Complementary Feeding. In: Mariotti F, ed. *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*: Academic Press; 2017:513-27.
78. Messina V, Mangels AR. Considerations in planning vegan diets: children. *J Am Diet Assoc* 2001;101:661-9.
79. Mangels AR, Messina V. Considerations in planning vegan diets: infants. *J Am Diet Assoc* 2001;101:670-7.
80. World Health Organization. Guideline: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternal and newborn services. Geneva: WHO; 2017.

81. Vandenplas Y, Castrellon PG, Rivas R, et al. Safety of soya-based infant formulas in children. *Br J Nutr* 2014;111:1340-60.
82. EFSA Panel on Nutrition NF, Allergens F, Castenmiller J, et al. Appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant's diet. *EFSA Journal* 2019;17:e05780.
83. Pimentel D, Tomada I, Rêgo C. Alimentação vegetariana nos primeiros anos de vida: considerações e orientações. *Acta Portuguesa de Nutrição* 2018;10-7.
84. Butte N, Cobb K, Dwyer J, et al. The Start Healthy Feeding Guidelines for Infants and Toddlers. *J Am Diet Assoc* 2004;104:442-54.
85. What to feed young children. 2019. (Accessed 25/05/2021, at <https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/what-to-feed-young-children/>.)
86. Messina M, Rogero MM, Fisberg M, Waitzberg D. Health impact of childhood and adolescent soy consumption. *Nutr Rev* 2017;75:500-15.
87. Leite AC, Goios A, Mendes AP, et al. *Manual de Equivalentes Alimentares*. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2019.



www.avp.org.pt

 @associacaovegetarianaportuguesa

 @associacaovegportuguesa

 Associação Vegetariana Portuguesa

© 2021 Associação Vegetariana Portuguesa
Todos os direitos reservados