

Alimentação vegetariana na infância é possível

Embora seja tabu em muitos lares, uma dieta sem carne para crianças pode ser completa e cumprir todas as necessidades da idade

POR CAROLINA MARCUSSE*

A alimentação sem carne é completa nutricionalmente e pode trazer uma série de benefícios para o corpo. Apesar disso, existem muitas pessoas que afirmam que a escolha do vegetarianismo só seria possível para alguns grupos, excluindo as crianças e os adolescentes, por estarem em fase de crescimento. Para especialistas, a informação é equivocada, afinal, o vegetarianismo é adequado para todas as fases da vida.

“Desde o desmame, aos seis meses, até ado-

lescência e a vida adulta, a alimentação vegetariana estrita supre todas as necessidades do corpo humano”, explica a médica pediatra e nutróloga Fernanda de Luca. Por isso, nem mesmo ovo e leite são necessários para o desenvolvimento infantil adequado. “É preciso desmistificar a questão de que a alimentação vegetariana é deficiente em nutrientes, pois não é”, completa a médica.

Definição

O veganismo se estende além da escolha dos ingredientes no prato, é um estilo de vida que visa excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração animal. Por isso, o termo mais adequado quando nos referimos à alimentação consumida por pessoas veganas é o vegetarianismo estrito, que é a dieta sem nenhum alimento de origem animal. Cada vez mais a decisão se espalha pelo Brasil. Dados de 2018 da pesquisa do Ibope Inteligência, encomendada pela Sociedade

Vegetariana Brasileira (SVB), indicam que cerca de 14% da população se autodeclarava vegetariana.

À época, essa porcentagem representava quase 30 milhões de pessoas e um crescimento de 75% em relação a 2012. Por representar e ser do interesse de um número crescente de indivíduos, é importante que as informações corretas sejam difundidas e o devido acompanhamento médico feito, assim como em pessoas onívoras. “Crianças vegetarianas não são diferentes das que comem carne. Elas vão precisar, assim como crianças que comem carne, sempre do acompanhamento com algum profissional”, esclarece a médica Fernanda de Luca.

A profissional explica que a orientação profissional, além de ser prática comum, é importante para trazer mais segurança para a família, que pode ter dúvidas e receios, como com relação a proteínas, por exemplo. “Os vegetais têm todos os aminoácidos essenciais”, esclarece. Os aminoácidos são os compostos responsáveis por formar as proteínas e, tendo todos os componentes essenciais, a dieta não apresenta deficiência proteica ou é incompleta.