

## Ane Conte, com suas filhas veganas Lana Conte Chaves e Yasmim Conte Chaves.



## Suplementações

É muito comum, quando se fala de nutrição vegetariana, que seja apontada a falta da vitamina B12, que está presente em alguns alimentos de origem animal. E, de fato, ela não está presente em ingredientes vegetais, embora já esteja presente em uma série de produtos industrializados, como alimentos que imitam hambúrgueres, por exemplo. Para veganos, existe a necessidade de suplementação desse nutriente, que deve ser prescrita por médico ou nutricionista com base na demanda individual, já que a quantidade a ser consumida varia de acordo com a fase da vida.

Lydiane Rodrigues, mestre em nutrição e saúde, assegura que mesmo pessoas que consomem com frequência alimentos como carnes, ovos e leite podem precisar realizar ajustes. “Adultos e crianças, independentemente do padrão alimentar, em algum momento da vida, vão precisar fazer alguma suplementação”, afirma. Um exemplo disso é que o Instituto de Medicina dos EUA (Food and Nutrition Board) indica a suplementação de B12 para todos os adultos acima dos 50 anos.

Com relação ao cálcio, outro nutriente importante, a médica Fernanda garante que até os dois anos, quando a criança é amamentada pela mãe, não haverá problemas em atingir os níveis adequados. Já para crianças maiores, existem diversos alimentos vegetais ricos em cálcio, como gergelim, couve, brócolis, agrião e algumas leguminosas. Hoje, existem bebidas vegetais fortificadas com o nutriente, que podem ocupar o espaço do leite de vaca na mesa e garantir um

bom aporte de cálcio, são os “leites vegetais”, geralmente feitos à base de soja, amêndoas ou coco. “Com a grande vantagem de não ter a gordura saturada”, completa a nutróloga, comparando as bebidas vegetais com o leite animal.

## Infância verde

Há 12 anos, a empreendedora Ane Conte não consome nenhum produto de origem animal. A dona do VegAne Guloseimas, loja de salgados e doces veganos, defende o veganismo como, também, uma escolha saudável. Suas duas filhas, Lana, 10, e Yasmim, 6, são veganas desde o nascimento. As duas têm todos os exames normais para a idade e comem alimentos variados e nutritivos no dia a dia. A mãe conta que já chegou a ouvir comentários desagradáveis, como a falácia de que haverá “falta de proteínas” e que não comer carne gera problemas de saúde, mas, por ser bem acompanhada por profissionais, sabe que não é verdade.

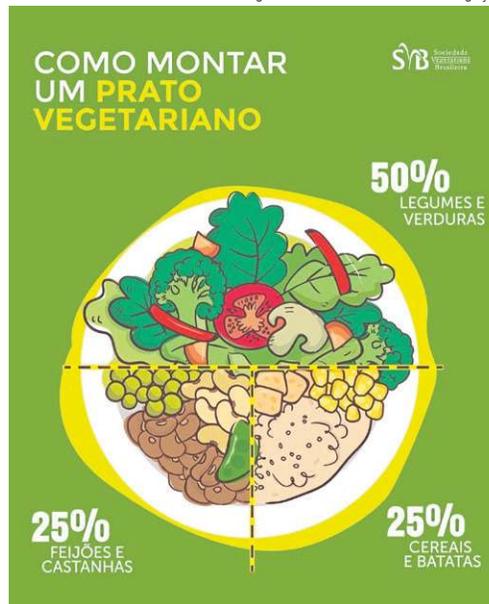
Nas festinhas infantis, geralmente leva salgados e doces para as garotas terem opções e curtirem — por empreender no ramo, ela garante que não perdem em sabor. Para os pais e responsáveis que podem estar inseguros caso seus filhos não queiram comer carne ou que estejam considerando a escolha vegetariana, Ane recomenda que busquem informação em fontes confiáveis e que pesquisem sobre o assunto, pois hoje existem muitos conteúdos disponíveis, inclusive que facilitam as mudanças do cotidiano.

## Saúde e prevenção

Com relação a possíveis benefícios da escolha, a pediatra e nutróloga Fernanda afirma que as crianças vegetarianas tendem a menores riscos de desenvolvimento de obesidade, diabetes e outras doenças relacionadas a aumento de colesterol. Isso ocorre porque, no geral, “essas crianças consomem mais alimentos saudáveis, ricos em fibras, fitoquímicos, antioxidantes, vitaminas e minerais”, o que leva a hábitos de vida equilibrados.

A alimentação baseada em plantas pode ser benéfica no contexto brasileiro, pois, segundo dados do Ministério da Saúde, a obesidade infantil afeta cerca de 3 milhões de crianças menores de 10 anos e o excesso de peso, cerca de 30% dos pequenos dessa faixa etária. Além disso, é rica em fibras, importantes para o bom funcionamento do intestino e para uma microbiota intestinal saudável, que hoje está relacionada com a saúde como um todo e para proteção contra infecções.

\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte



## PRATO VEGETARIANO IDEAL

Para manter a saúde em dia, é importante que exista variedade e qualidade na alimentação. Por isso, a necessidade de trazer grupos alimentares variados e em todas as refeições. Com o intuito de facilitar a montagem do prato, a nutricionista Lydiane Rodrigues recomenda: “Divida esse prato em quatro partes”. Ela detalha que o primeiro quadrante precisa ser composto por alguma leguminosa, que são feijões, ervilhas, lentilha, grão de bico e soja, alimentos ricos em proteínas e ferro. O segundo deve ser composto por cereais, como arroz, aveia, quinoa ou amaranto, e também tubérculos e raízes, como as batatas e o inhame, que são fontes de energia e diversas vitaminas.

Já nos outros quadrantes, a nutricionista recomenda o consumo de vegetais “de preferência de cores verde escura, amarela ou laranja, porque esses alimentos são ricos em ferro, cálcio e betacarotenos”. No mais, Lydiane afirma que o consumo de oleaginosas — castanhas, amendoim e nozes — é importante por ser uma fonte de gordura saudável e fundamental para o desenvolvimento infantil. As frutas também desempenham um papel essencial, tanto por seus nutrientes quanto por favorecerem o processo digestivo e a absorção de alguns nutrientes.