

**CONSELHO REGIONAL DE NUTRIÇÃO 5ª REGIÃO - CRN-5**

Rua Dr. José Peroba, nº 149 - Sl. 1001, Ed. Centro Empresarial Eldorado, Salvador/BA, CEP 41.770-235  
Telefone: 30396450 - - <https://crn5.org.br/> - E-mail: [crn5@crn5.org.br](mailto:crn5@crn5.org.br)

**PARECER Nº 1/2026/Coordenação ASTEC do CRN-5**

PROCESSO Nº 050537.000047/2025-50

ASSUNTO: Dieta Carnívora

Implicações da dieta carnívora para a saúde humana, com ênfase na adequação nutricional, riscos potenciais e competência profissional do nutricionista para prescrição, acompanhamento e monitoramento de dietas restritivas ou isentas de alimentos de origem vegetal.

Senhora Leny Strauch,

**I. FATO/DEMANDA**

Setor de Ética encaminha consulta à Assessoria Técnica (ASTEC) através do processo SEI nº 050537.000047/2025-50 solicitando posicionamento técnico acerca das implicações da dieta carnívora para a saúde humana, especialmente no que se refere à sua adequação nutricional, riscos potenciais e necessidade de acompanhamento profissional, bem como quanto à competência legal do nutricionista para prescrever, orientar, acompanhar e monitorar dietas restritivas ou isentas de alimentos de origem vegetal, à luz das evidências científicas e da legislação profissional vigente.

**II. ANÁLISE TÉCNICA****1. Fundamentação Científica:**

2. Embora a literatura sobre o tema ainda seja limitada, estudos conduzidos nos Estados Unidos indicam que o consumo elevado ou prolongado de dietas restritivas baseadas em proteína animal pode estar associado a riscos potenciais para a saúde. (Najjar, 2023; O'Hearn, 2020).

3. O artigo "The Impacts of Animal-Based Diets in Cardiovascular Disease Development: A Cellular and Physiological Overview" analisa, sob perspectiva mecanicista e fisiopatológica, os efeitos do consumo elevado de alimentos de origem animal sobre o sistema cardiovascular. O estudo descreve que padrões alimentares caracterizados por alto consumo de carnes, especialmente carnes vermelhas e processadas, estão associados a alterações metabólicas e inflamatórias relevantes.

4. Entre os principais mecanismos descritos destacam-se: aumento da ingestão de gorduras saturadas e colesterol, com impacto negativo no perfil lipídico; indução de estresse oxidativo e inflamação crônica de baixo grau; disfunção endotelial e alteração da homeostase vascular; participação de metabólitos derivados da microbiota intestinal, como a trimetilamina-N-óxido (TMAO), associados à aterogênese; aumento do risco de hipertensão arterial, aterosclerose e eventos cardiovasculares.

5. O artigo reforça que, embora alimentos de origem animal possam contribuir com proteínas de alto valor biológico e micronutrientes específicos, o consumo excessivo e pouco diversificado desses

alimentos está relacionado ao aumento do risco cardiovascular, especialmente quando ocorre em detrimento de alimentos de origem vegetal.

6. O artigo de revisão “Can a carnivore diet provide all essential nutrients?”, de autoria de Amber O’Hearn, publicado no periódico *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity* (2023), analisa evidências históricas, bioquímicas, fisiológicas e clínicas relacionadas à adequação nutricional de dietas compostas exclusivamente, ou quase exclusivamente, por alimentos de origem animal.

7. A autora descreve a dieta carnívora como uma forma particular de dieta cetogênica, caracterizada pela eliminação de alimentos de origem vegetal, resultando em ingestão mínima de carboidratos e elevado teor de gorduras e proteínas. O estudo aponta que, do ponto de vista técnico, não existem nutrientes essenciais que não possam ser encontrados em algum alimento de origem animal, sendo que muitos apresentam maior biodisponibilidade quando provenientes dessas fontes.

8. Entretanto, o artigo ressalta que a presença teórica de nutrientes não garante adequação nutricional prática, uma vez que fatores como quantidade consumida, partes do animal ingeridas, biodisponibilidade, interações metabólicas e necessidades individuais influenciam diretamente o estado nutricional. A autora destaca que dietas carnívoras modernas frequentemente excluem fontes animais tradicionalmente importantes, como ossos comestíveis, vísceras e laticínios, o que pode comprometer a ingestão de determinados micronutrientes.

9. Outro ponto central do artigo refere-se à variabilidade das necessidades nutricionais conforme o contexto metabólico. Dietas cetogênicas podem alterar a utilização e a demanda de alguns nutrientes, havendo hipóteses de mecanismos de “poupança” nutricional, como no caso da vitamina C, zinco e folato. Todavia, a própria autora enfatiza que essas hipóteses carecem de comprovação clínica robusta, especialmente em estudos de longo prazo.

10. O cálcio é identificado como o principal nutriente de preocupação, uma vez que a ingestão exclusivamente por carnes musculares é insuficiente para atender às recomendações usuais, podendo haver impacto negativo na saúde óssea ao longo do tempo. A literatura analisada demonstra resultados conflitantes quanto ao balanço de cálcio, acidose metabólica e reabsorção óssea, reforçando a incerteza científica sobre os efeitos crônicos desse padrão alimentar.

11. Dessa forma, o artigo conclui que, embora seja possível atender necessidades agudas de micronutrientes em dietas isentas de plantas, as consequências a longo prazo permanecem desconhecidas, sendo imprescindível planejamento dietético criterioso e monitoramento nutricional contínuo.

12. Com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), referência nacional para a promoção de uma alimentação adequada e saudável adotado pelo Ministério da Saúde do Brasil, a dieta carnívora se configura como uma prática que contraria frontalmente seus princípios fundamentais. O Guia orienta que a alimentação seja baseada em alimentos in natura e minimamente processados, enfatizando a diversidade de vegetais, frutas, grãos integrais e leguminosas, e recomenda o consumo de carnes, especialmente as vermelhas e processadas, com moderação.

13. O Guia Alimentar ressalta que a diversidade alimentar é elemento central para a adequação nutricional, para a promoção da saúde e para a prevenção de deficiências nutricionais e doenças crônicas. Ademais, orienta que a exclusão sistemática de grupos alimentares deve ocorrer apenas quando clinicamente indicada e sempre com acompanhamento profissional, em razão dos potenciais riscos à saúde.

14. Ao eliminar totalmente os alimentos de origem vegetal e concentrar-se exclusivamente em produtos de origem animal, a dieta carnívora ignora a recomendação de diversidade alimentar e adota um padrão oposto ao preconizado, caracterizado por consumo excessivo e não moderado de carnes.

15. Dessa forma, os achados da literatura científica apontam para implicações negativas de uma dieta exclusivamente carnívora seja para a saúde humana seja para o impacto socioambiental de tal prática. No que se refere à adequação nutricional, os estudos analisados indicam que a adoção da dieta carnívora está associada a alterações metabólicas e inflamatórias relevantes, cujos impactos sobre a

saúde dependem de fatores como biodisponibilidade de nutrientes, interações metabólicas e necessidades individuais.

16. Os achados científicos mostram resultados divergentes quanto ao balanço de cálcio, à ocorrência de acidose metabólica e à reabsorção óssea, o que evidencia a inconsistência dos dados disponíveis e reforça a incerteza científica sobre os efeitos crônicos desse padrão alimentar. Ademais, as consequências a longo prazo da exclusão sistemática de alimentos de origem vegetal permanecem insuficientemente elucidadas, tornando imprescindíveis o planejamento dietético criterioso, a avaliação individualizada e o monitoramento nutricional contínuo quando da adoção dessa estratégia alimentar.

#### 17. **Fundamentação legal e profissional**

18. A adoção de dietas restritivas fundamentadas na exclusão sistemática de grupos alimentares, como a denominada dieta carnívora — baseada na gestão exclusiva de alimentos de origem animal —, apresenta implicações nutricionais e metabólicas relevantes, conforme demonstrado pela literatura científica analisada. Os estudos indicam alterações metabólicas e inflamatórias significativas, resultados divergentes quanto ao balanço de cálcio, à ocorrência de acidose metabólica e à reabsorção óssea, além de lacunas importantes quanto aos efeitos crônicos desse padrão alimentar, o que reforça a necessidade de cautela técnica em sua indicação e manejo.

19. À luz da Lei nº 8.234/1991, que regulamenta a profissão de nutricionista, constituem atividades privativas desse profissional a assistência dietoterápica, a prescrição dietética, o acompanhamento da evolução alimentar e dietética e a educação alimentar e nutricional. Tais atribuições abrangem, de forma inequívoca, a elaboração, prescrição, modificação e monitoramento de planos alimentares, especialmente quando envolvem padrões alimentares restritivos, excludentes ou potencialmente desequilibrados.

20. A Resolução CFN nº 600/2018 reafirma e detalha essas competências ao estabelecer como áreas de atuação do nutricionista a prescrição dietética, a definição da composição da dieta, a avaliação de riscos nutricionais e metabólicos e a intervenção em condições que comprometam a ingestão adequada de nutrientes. Dietas baseadas exclusivamente em proteína animal, por sua natureza restritiva e pelos riscos associados à sua adoção, enquadram-se diretamente no escopo dessas atribuições, exigindo observância rigorosa, avaliação individualizada e monitoramento contínuo.

21. Entretanto, a atuação do nutricionista não se limita ao exercício técnico de suas atribuições legais, devendo observar, obrigatoriamente, os princípios éticos que regem a profissão. A Resolução CFN nº 599/2018, que institui o Código de Ética e Conduta do Nutricionista, estabelece que o profissional deve pautar sua prática em evidências científicas consistentes, atuar com responsabilidade, prudência e compromisso com a promoção e a proteção da saúde, e abster-se de condutas que careçam de respaldo científico ou que possam expor indivíduos a riscos evitáveis.

22. O artigo nº 38 do Código de Ética e Conduta do Nutricionista indica que:

23. *Art. 38 É dever do nutricionista adequar condutas e práticas profissionais às necessidades dos indivíduos, coletividades e serviços visando à promoção da saúde, não cedendo a apelos de modismos, a pressões mercadológicas ou midiáticas e a interesses financeiros para si ou terceiros.*

24. O dispositivo impõe ao nutricionista o dever de individualizar a conduta nutricional com base nas necessidades clínicas, nutricionais e socioculturais do indivíduo ou da coletividade, priorizando a promoção da saúde. No contexto de dietas restritivas, como a dieta carnívora, o artigo afasta a adoção automática ou padronizada de protocolos motivados por tendências ou popularidade, exigindo avaliação criteriosa de riscos, benefícios e evidências científicas antes de qualquer indicação ou acompanhamento.

25. O artigo nº 39 do Código de Ética e Conduta do Nutricionista aponta que:

26. *Art. 39 É dever do nutricionista analisar criticamente questões técnico-científicas e metodológicas de práticas, pesquisas e protocolos divulgados na literatura ou adotados por instituições e serviços, bem como a própria conduta profissional.*

27. O artigo estabelece que o nutricionista tem a obrigação ética de exercer análise crítica permanente das evidências científicas disponíveis, avaliando a qualidade metodológica, a consistência dos resultados e a aplicabilidade clínica de práticas e protocolos, especialmente aqueles de caráter

restritivo ou controverso, como a dieta carnívora. Assim, a simples existência de publicações ou relatos favoráveis não exige o profissional da responsabilidade de ponderar riscos, lacunas de conhecimento e possíveis impactos à saúde, devendo sua conduta ser guiada pelos melhores achados científicos consolidados.

28. O artigo nº 44 expõe que:

29. *Art. 44 É vedado ao nutricionista atribuir a nutrientes, alimentos, produtos alimentícios, suplementos nutricionais e fitoterápicos propriedades ou benefícios à saúde que não possuam.*

30. O dispositivo veda ao nutricionista a atribuição de propriedades ou benefícios à saúde sem comprovação científica, impondo o dever de basear suas recomendações em evidências sólidas, consistentes e atualizadas. No contexto de dietas restritivas, como a dieta carnívora, o artigo impede que o profissional afirme benefícios amplos ou definitivos — como superioridade nutricional, proteção cardiovascular ou ausência de riscos — quando a literatura científica aponta resultados conflitantes, lacunas metodológicas e incertezas quanto aos efeitos a longo prazo.

31. Ainda, o artigo nº 55 do Código relata que:

32. *Art. 55 É dever do nutricionista, ao compartilhar informações sobre alimentação e nutrição nos diversos meios de comunicação e informação, ter como objetivo principal a promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional, de forma crítica e contextualizada e com respaldo técnico-científico.*

33. O artigo estabelece que a comunicação profissional do nutricionista deve estar orientada pela promoção da saúde e pela educação alimentar e nutricional, exigindo que informações divulgadas sobre padrões alimentares, especialmente dietas restritivas como a dieta carnívora, sejam apresentadas de forma crítica, contextualizada e fundamentada em evidências científicas consistentes. Isso implica explicitar limites, riscos, controvérsias e lacunas do conhecimento científico, evitando abordagens simplificadas ou conclusões categóricas não sustentadas pela literatura.

34. Nesse sentido, embora o manejo de dietas restritivas, incluindo a dieta carnívora, constitua atividade privativa do nutricionista, tal atuação não é discricionária, devendo estar fundamentada nos melhores achados científicos disponíveis. Considerando que a literatura atual aponta incertezas relevantes quanto à segurança nutricional e metabólica a longo prazo da dieta carnívora, sua prescrição ou incentivo indiscriminado, sem critérios técnicos robustos, pode configurar infração ética, sujeitando o profissional às sanções previstas pelos órgãos de fiscalização e regulamentação do exercício profissional.

35. Assim, a interpretação integrada da Lei nº 8.234/1991 e das Resoluções CFN nº 600/2018 e nº 599/2018 conduz ao entendimento de que somente o nutricionista possui competência legal para avaliar, prescrever, acompanhar ou contraindicar dietas restritivas baseadas exclusivamente em proteína animal, devendo fazê-lo de forma ética, responsável e cientificamente embasada. A atuação multiprofissional pode ser complementar; contudo, a conduta dietética e a avaliação da adequação nutricional permanecem sob responsabilidade exclusiva do nutricionista, que deve sempre priorizar a segurança, a saúde e o interesse do indivíduo.

### III. CONCLUSÃO

Face ao exposto, esta Assessoria Técnica conclui que a denominada dieta carnívora, caracterizada pela exclusão sistemática de alimentos de origem vegetal e pela gestão alimentar baseada predominantemente ou exclusivamente em produtos de origem animal, apresenta implicações relevantes para a saúde humana. Embora a literatura científica indique a possibilidade teórica de fornecimento de nutrientes essenciais em condições específicas, não há evidências científicas robustas que assegurem sua segurança nutricional e metabólica a longo prazo, persistindo incertezas quanto aos seus efeitos crônicos.

Os estudos analisados apontam riscos potenciais de inadequação nutricional, com destaque para micronutrientes como o cálcio e possíveis repercussões sobre a saúde óssea, além de alterações metabólicas e inflamatórias que demandam avaliação criteriosa, acompanhamento clínico e monitoramento nutricional contínuo.

À luz da Lei nº 8.234/1991 e da Resolução CFN nº 600/2018, compete privativamente ao nutricionista a avaliação, prescrição, orientação, acompanhamento, ajuste ou contra indicação de dietas restritivas, incluindo a dieta carnívora. Tal atuação deve, necessariamente, observar os princípios éticos estabelecidos pela Resolução CFN nº 599/2018, que impõem ao profissional o dever de pautar sua conduta nos melhores achados científicos disponíveis, de atuar com prudência e de evitar a adoção acrítica de práticas alimentares associadas a modismos ou a benefícios não comprovados.

Assim, embora a atuação multiprofissional seja recomendada de forma complementar, a definição da conduta dietética, a avaliação da adequação nutricional e o monitoramento dos riscos à saúde permanecem sob responsabilidade exclusiva do nutricionista, que deve priorizar a promoção da saúde, a segurança nutricional e a proteção do indivíduo, sob pena de responsabilização ética perante os órgãos reguladores do exercício profissional.

### **Este é o parecer.**

À consideração superior.

Salvador-Bahia, 13 de janeiro de 2026.

**ANDERSON CARVALHO DOS SANTOS**

**Coordenador Técnico do CRN-5**

### **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 18 set. 1991.

BRASIL. Conselho Federal de Nutrição. Resolução CFN nº 600, de 25 de maio de 2018. Dispõe sobre as atribuições do nutricionista, as atividades privativas e as áreas de atuação. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 30 maio 2018.

BRASIL. Conselho Federal de Nutrição. Resolução CFN nº 599, de 25 de maio de 2018. Código de Ética e Conduta do Nutricionista. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 30 maio 2018.

NAJJAR, Rami Salim. The impacts of animal-based diets in cardiovascular disease development: a cellular and physiological overview. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*, Basel, v. 10, n. 7, art. 282, 2023. DOI: 10.3390/jcdd10070282.

O'HEARN, Amber. Can a carnivore diet provide all essential nutrients? *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*, Philadelphia, v. 27, n. 5, p. 312–316, 2020.



Documento assinado eletronicamente por **Anderson Carvalho dos Santos, Coordenador(a) Técnico(a)**, em 13/01/2026, às 17:34, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no §2º, do art. 4º, do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).

---



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [http://sei.cfn.org.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.cfn.org.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **2280901** e o código CRC **B9341A34**.

---

Referência: Processo nº 050537.000047/2025-50

SEI nº 2280901