



## FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

# Dietas vegetarianas en la infancia

**Autor/es:** Celina Arana Cañedo-Argüelles. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud M<sup>a</sup> Ángeles López Gómez. Leganés. Madrid.

[Volumen 4. Nº 3. Septiembre 2011](#) <sup>[1]</sup>

### ¿Qué es el vegetarianismo?

El vegetarianismo es un estilo de vida basado en el consumo de productos de origen vegetal que excluye, en mayor o menor medida, alimentos de origen animal. Las dietas vegetarianas bien planificadas son saludables y nutricionalmente adecuadas; pueden asegurar un correcto funcionamiento del organismo humano, su crecimiento y desarrollo, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de problemas cardiovasculares, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes, cáncer, etc.

Sin embargo, como todas las dietas que excluyen alimentos, conllevan un riesgo carencial, mayor en periodos críticos de la vida como la infancia y la adolescencia.

Se distinguen tres grupos principales de vegetarianos, según los alimentos consumidos por cada uno de ellos:

- Vegetarianos estrictos (también llamados “vegan”): consumen, de forma exclusiva, alimentos de origen vegetal.
- Lacto-vegetarianos: incluyen en su alimentación, además de los productos de origen vegetal, leche y productos lácteos.
- Ovo-lacto-vegetarianos: su dieta se compone de productos vegetales, leche, productos lácteos y huevos.

### ¿Cómo es una dieta vegetariana?

Los alimentos aceptados por todos los tipos de vegetarianos, y base de su alimentación, son los cereales, las legumbres, las frutas, las verduras, las hortalizas, los frutos secos, las semillas y los aceites vegetales. La combinación adecuada de estos alimentos permite elaborar una dieta completa y

equilibrada cuyas características generales, comparadas con las de una dieta convencional, son: menor aporte energético, menor contenido de proteínas y grasas saturadas, mayor proporción de fibra dietética y antioxidantes, menor ingesta de algunos minerales y vitaminas. De estas características se derivan los posibles efectos beneficiosos y también sus posibles riesgos.

### **¿Qué riesgos tiene la dieta vegetariana?**

Se trata de dietas bajas en calorías por su pobre contenido en grasas. Así, se precisa ingerir una gran cantidad de alimentos para asegurar un correcto aporte energético, lo que puede ser difícil para los niños, sobre todo para los más pequeños, por la menor capacidad de su estómago.

Las proteínas de la dieta nos suministran los aminoácidos, auténticos ladrillos que el cuerpo humano necesita para crecer, desarrollarse y mantener la función de todas sus células. Las proteínas animales se dicen completas porque contienen todos los aminoácidos esenciales; las proteínas vegetales, por el contrario, son incompletas y carecen de algunos de ellos, diferentes según el tipo de alimento del que procedan. Se obtendrá un aporte de proteínas completo sólo con productos de origen vegetal si la dieta diaria contiene distintos alimentos —cereales y legumbres, por ejemplo— de manera que se compensen entre ellos. La proteína de soja es la más completa de las proteínas de origen vegetal. En general, se pueden satisfacer los requerimientos proteicos siempre que se consuma una variedad de alimentos vegetales y se cubran las necesidades calóricas.

Las dietas que no incluyen pescado, huevos o cantidades generosas de algas suelen ser pobres en algunos tipos de ácidos grasos esenciales —los llamados omega-3—, importantes para la salud cardiovascular, así como para el desarrollo ocular y cerebral.

El contenido vitamínico de los vegetales es rico en general, aunque con algunas excepciones importantes como la vitamina B12 o la vitamina D.

Con respecto a los minerales, el hierro y el calcio provenientes de alimentos vegetales son más difíciles de absorber. La dieta vegetariana debe contener mayor cantidad de hierro y alimentos ricos en vitamina C que faciliten su absorción para cubrir las necesidades. La ingesta de calcio de los ovo-lacto-vegetarianos y lacto-vegetarianos es similar a la de los no vegetarianos, mientras que en el caso de los veganos tiende a ser menor que la de ambos grupos y puede situarse por debajo de las recomendaciones.

Los riesgos dependen de los alimentos excluidos de la dieta, por lo que son mayores con la dieta vegetariana estricta. Es imprescindible vigilar con mucha atención periodos críticos de la vida en que aumentan las necesidades: gestación, lactancia, adolescencia y situaciones de enfermedad.

### **Elaborando un menú vegetariano saludable. Algunas recomendaciones.**

La planificación de la dieta es más sencilla para los lacto-vegetarianos y ovo-lacto-vegetarianos. La variedad es la mejor garantía para conseguir una alimentación saludable:

- Elaborar el menú escogiendo la mayor variedad posible de productos que representen todos los grupos de alimentos básicos. Puede servir de orientación la pirámide vegetariana (figura 1), adaptación de la pirámide nutricional, que distribuye los grupos de alimentos desde la base hasta el vértice en escalones, según la cuantía de consumo recomendado: en la base están los cereales, las legumbres, las frutas y las verduras que deben incluirse en cada comida; en la zona intermedia, los frutos secos, las semillas, los aceites, la soja y la leche, y los huevos para los no estrictos, con la

recomendación de consumo a diario; y, en el vértice, dulces y pasteles para consumir de vez en cuando y en pequeña cantidad.

- La lactancia materna, según las recomendaciones actuales (exclusiva los seis primeros meses de la vida y complementada con otros alimentos hasta los dos años o más, según los deseos de la madre y el hijo), garantiza la correcta nutrición del lactante y del niño pequeño. La madre debe seguir una alimentación adecuada que asegure su estado nutricional.
- Si la lactancia materna no es posible, se podrán utilizar fórmulas de aislado de proteína de soja para lactantes hasta los 12 meses. Después se puede utilizar leche o una fórmula fortificada de soja.
- Los niños que no toman leche o un sustituto fortificado pueden carecer de los siguientes nutrientes: calcio, proteínas, vitaminas D. Estos niños pueden necesitar un suplemento vitamínico y mineral. Conviene asegurar la adecuada exposición solar.
- Conseguir el aporte diario de todos los aminoácidos esenciales mediante la combinación de alimentos. Nuestros guisos y potajes tradicionales a base de legumbres y cereales son un buen ejemplo de cómo conseguir una ingesta proteica completa. La soja y sus derivados (tofu, etc.) son buenas fuentes de proteínas.
- Evitar el consumo abundante de alimentos de baja densidad energética. No se debe limitar el consumo de grasas antes de la edad de dos años. Hay que asegurar la ingesta suficiente de ácidos grasos omega-3.
- Se debe suministrar un suplemento de vitamina B12, si no se consumen productos animales.
- Es difícil lograr un suministro de hierro adecuado si no se consume carne. Las siguientes son buenas fuentes de hierro: los productos de cereales y granos fortificados, los higos, los frutos secos, las acelgas y espinacas, o las legumbres. Asociar su consumo con alimentos ricos en vitamina C.

### **Figura 1. PIRÁMIDE VEGETARIANA**

