

---

## Enrique la Orden Izquierdo

Pediatra.

Centro de Salud María Jesús Hereza.

Leganés. Madrid.

### [¿Siempre hay que poner suplementos en las dietas vegetarianas?](#)



La suplementación con vitaminas y minerales en la dieta vegetariana va a depender del tipo de dieta, siendo más probable en dietas veganas, y en la edad y situación del sujeto. En general, las dietas veganas requieren suplementar con vitamina B 12. En el resto de casos habrá que considerar cada caso concreto.

[Leer más sobre ¿Siempre hay que poner suplementos en las dietas vegetarianas?](#)

### [Aditivos en la alimentación infantil: ¿riesgo o beneficio?](#)



¿Qué sabes de los aditivos? Si te preocupas de mirar las etiquetas de los alimentos que consumes, ¡este artículo te interesa!

[Leer más sobre Aditivos en la alimentación infantil: ¿riesgo o beneficio?](#)

---