

## ¿Siempre hay que poner suplementos en las dietas vegetarianas?

Las [dietas vegetarianas](#) son un tipo de alimentación en la que no se toma nada de [carne](#), [pescado](#) ni marisco en la dieta. Pueden incluir [leche](#) o [huevo](#) (ovolactovegetariana, lactovegetariana, ovovegetariana) o quitarlos también en una dieta vegana estricta.

La dieta macrobiótica se basa, sobre todo, en el consumo de cereales integrales, [legumbres](#) y verduras, así como semillas, frutos secos, algas y pescados.

Aquellas personas que siguen dietas vegetarianas, pero que consumen a veces carne o pescado, son flexitarianos.

### ¿Qué tienen de bueno y malo estas dietas?

Estas dietas hacen que se tome más [frutas](#), [verduras](#) y legumbres y menos [alimentos procesados](#). Aportan menos cantidad de [grasas](#) saturadas y [azúcares](#) simples y son ricas en [fibra](#), [vitaminas](#) A, C y E, folato, hierro y magnesio. Esto supone un menor riesgo cardiovascular, de ciertos tipos de cáncer y de [sobrepeso u obesidad](#), así como mejor perfil lipídico. En cambio, hay estudios que muestran que podrían provocar un leve descenso en la talla.

Las razones por las que se [opta por una dieta vegetariana](#) pueden ser religiosas, por medioambiente o protección animal. Otras son sus posibles efectos positivos para la salud, como la prevención de la obesidad o el cáncer. Sin embargo, la no supervisión puede conllevar deficiencias nutricionales por:

- menor contenido en algunas vitaminas y oligoelementos (vitamina B12 o D, hierro, calcio, zinc).
- menor biodisponibilidad de otros nutrientes por la presencia de fitatos, oxalatos y fibra.
- menor contenido proteínico y de ácidos grasos poliinsaturados en algunos periodos de la vida.

Por tanto, hay que suplementar con vitamina B12 o [hierro](#) según su consumo en la dieta y lo que requiera cada uno.

### Dietas vegetarianas en el embarazo y durante el primer año de vida

La [lactancia materna](#) es la mejor forma de alimentar a los bebés. Las tasas de lactancia materna son mayores en las mujeres vegetarianas. Las madres vegetarianas [en el embarazo](#) y en [la lactancia](#) deben tomar suplementos de vitamina B12 y, según su dieta, también de yodo (200 µg/día) y ácidos grasos omega-3 (500 mg/día).

Si no es posible que tomen pecho, los lactantes tomarán [fórmulas de inicio o de continuación](#), a base de proteína de soja o de arroz hidrolizado suplementadas en calcio en los veganos, y fórmulas de leche de vaca o cabra en los lactovegetarianos.

Las bebidas vegetales de soja, almendras, avena o arroz no se darán, en ningún caso, a niños menores de un año. Su uso como sustituto de la leche de fórmula a esas edades ha sido causa de desnutrición grave. Además, no están suplementadas con [ácido docosahexanoico \(DHA\)](#), necesario en el primer año de vida para el desarrollo cerebral y visual.

Los menores de 6 meses no precisan suplementación de vitamina B12, salvo que tomen leche materna y la madre no tome suplemento en la dosis y frecuencia correctas.

Durante el primer año de vida, sea cual sea el tipo de alimentación, se recomienda la suplementación con 400 UI diarias de [vitamina D3](#).

### ¿Hay que poner suplementos siempre?

No, varía según la edad de la persona, de lo que coma y de la situación de cada una. Los nutrientes para tener en cuenta son:

- [Proteínas](#): la proteína de origen vegetal se digiere peor que la de origen animal, por lo que hay que tomar más. Además, algunos aminoácidos esenciales son deficientes en los cereales (lisina) o en las legumbres (metionina). En una dieta vegana el aporte proteínico suele ser correcto si se combinan cereales con legumbres en una correcta cantidad.
- [Perfil graso](#): las dietas vegetarianas son ricas en ácidos grasos omega-6, presentes en los frutos secos, cereales y aceites de origen vegetal y omega-9, presentes en el aceite de oliva, En cambio, tienen menor cantidad de algunos ácidos grasos omega-3, DHA o eicosapentanoico (EPA), cuya fuente principal es el pescado. Debe incluirse en la dieta a través del consumo de algas comestibles, aceites vegetales procedentes de semillas o con suplementos y reducir el consumo de aceites vegetales ricos en omega-6 (aceites de girasol, maíz y algodón).
- Vitamina B12 (cianocobalamina): solo está en los productos de origen animal. Su suplementación es la única que se considera esencial en este tipo de dietas. La dosis varía según la edad y la situación de déficit, que podrá ser vista en un [análisis de sangre](#) por su médico de atención primaria

	Dosis diaria	Dosis semanal
Lactantes y niños hasta 3 años	5 µg	250 µg x 2 veces
Niños de 4 a 10 años	25 µg	500 µg x 2 veces
Por encima de 10 años	50 µg	1000 µg x 2 veces
Mujeres embarazadas y lactantes	50 µg	1000 µg x 2-3 veces

Tabla 1. Suplementos de vitamina B<sub>12</sub> recomendados para cada tramo de edad.

- Calcio y vitamina D: son nutrientes necesarios para la mineralización ósea, cruciales en los 3 primeros años y en la adolescencia. Con la alimentación complementaria se puede aportar con vegetales, como el brécol, las nueces y las legumbres, que son ricas en calcio, pero se aprovecha poco por la presencia de fitatos y oxalatos. Por otro lado, se absorbe mejor en el tofu (derivado de la soja) o en el agua mineral, siendo igual a la de los productos lácteos.

Sin embargo, pese a poder cubrir lo que se requiere con fuentes vegetales, la densidad mineral ósea es menor y el

riesgo de fracturas es mayor en los adultos veganos que en los que no lo son. No hay estudios que confirmen esto en niños.

Los niveles de vitamina D3 dependen de la [exposición solar recibida](#) y factores como el tipo de piel, uso de protectores solares... y el aporte en la dieta con los pescados grasos y alimentos fortificados. Esto hace aconsejable medir sus niveles en sangre y suplementar si se requiere.

Hoy en día hay vitamina D3 de origen vegetal igual de eficaz que la de origen animal. El comer alimentos fortificados en calcio y vitamina D, junto con hacer frecuente ejercicio, es esencial en la infancia.

- Hierro, yodo y zinc: el hierro y el zinc de origen vegetal se aprovechan menos porque hay fitatos. Muchas preparaciones de alimentos (molido, remojado o consumo de brotes vegetales germinados) mejoran su absorción. La ingesta de ácido ascórbico (vitamina C) y otros ácidos orgánicos, presentes en frutas, como los cítricos, mejoran la absorción del hierro. En ambos casos, se recomienda medir sus niveles y solo suplementar en caso de déficit. El uso regular de [sal](#) yodada hace que no haya que añadir yodo en las dietas vegetarianas.

### **Como conclusión:**

Las dietas vegetarianas son una opción nutricional sostenible y saludable, que forma parte de muchas culturas y religiones. Cuando no se toma nada de carne, pescado, marisco, leche y huevos presenta una serie de limitaciones nutricionales con respecto a las dietas omnívoras. Se requiere la supervisión por el pediatra de atención primaria. Una dieta vegana requiere un aporte de vitamina B12 en forma de suplemento. En el resto de los casos, la suplementación será según la situación individual de cada uno.

---

**Fecha de publicación:** 8-02-2024

**Autor/es:**

- [Enrique la Orden Izquierdo](#). Pediatra. . Centro de Salud María Jesús Hereza. Leganés. Madrid.
- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)

