Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Niños y dietas vegetarianas

¿Cómo es una dieta vegetariana?

Se come todo tipo de alimentos que vienen de los vegetales: los cereales, las legumbres, las frutas, verduras y hortalizas, los frutos secos, las semillas y los aceites vegetales. No se come carne, pescado, marisco ni productos elaborados con ellos. Son menús completos y equilibrados. El truco es saber hacer una buena combinación.

Tienen menos calorías y proteínas y grasas saturadas. También menos cantidad de algunos minerales y vitaminas. Tienen más fibra y antioxidantes.

Los vegetarianos estrictos se llaman “veganos" y sólo comen alimentos vegetales. Los lacto-vegetarianos toman también leche y otros lácteos. Y los ovo-lacto-vegetarianos comen también huevos.

¿Son buenas para la salud?

Bien planificadas son sanas y tienen todo el alimento que se necesita. El cuerpo funciona bien. Los niños crecen bien y no tienen problemas en su desarrollo. También sirven para prevenir y tratar enfermedades del corazón, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la diabetes y el cáncer. Siempre hay que tener cuidado en tener un buen plan de cómo combinar los alimentos.

¿Hay riesgos?

No, si está bien planificada. Solo hay que ver que tiene todo lo que el niño o adolescente necesita y en la proporción adecuada.

Tiene que tener las calorías para la edad y la actividad física. Debe llevar proteínas de buena calidad que están en las legumbres, los productos de la soja, el seitán, las semillas, los frutos secos y la quinoa. También los huevos y la leche en los que decidan tomarlos. No hay que olvidar las grasas sanas, los minerales y la vitamina B12.

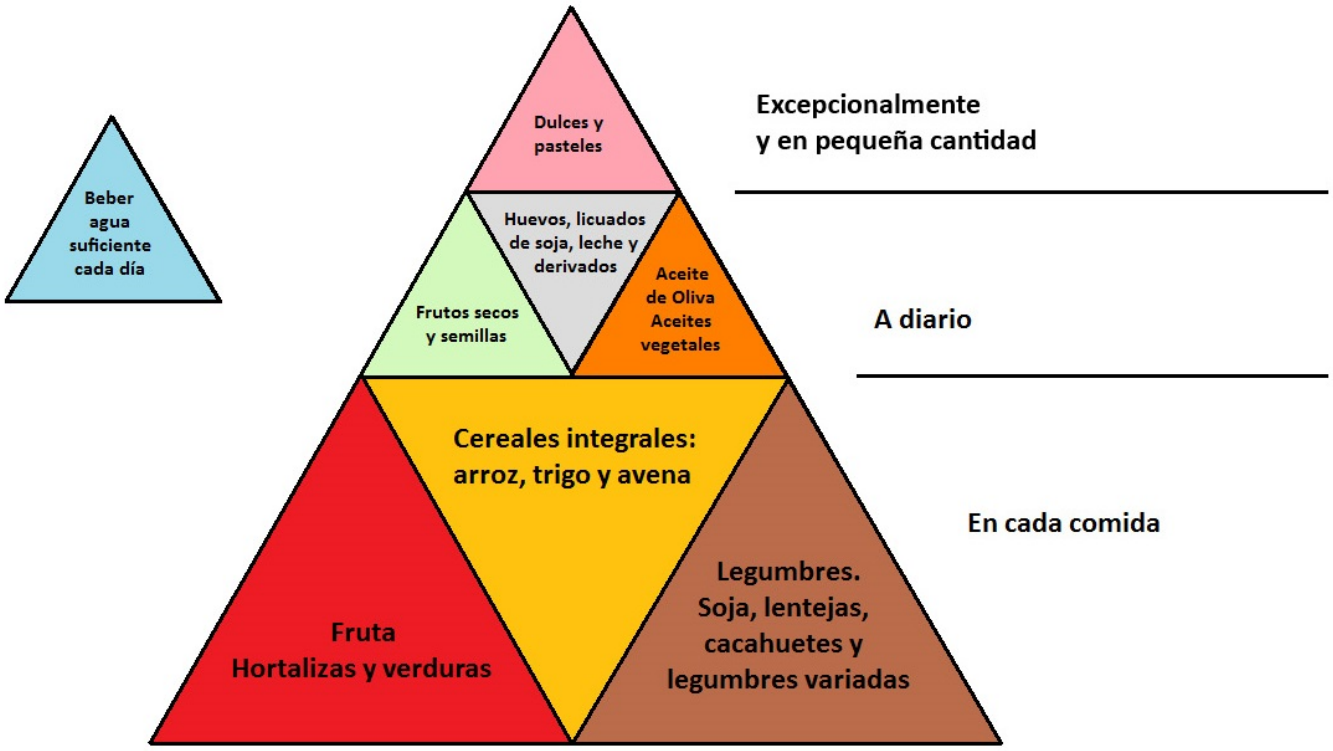
¿Cómo se hace un menú vegetariano que sea sano?

Lo que necesita un niño vegetariano y no vegetariano es lo mismo. Cambian los tipos de alimentos que comen.

De hecho, un menú sano tiene en su mayor parte (75%) frutas, verduras, hortalizas y cereales. Y el resto (25%) procede de una fuente de proteína saludable. Como hemos dicho las proteínas sanas están en las legumbres, los frutos secos, y las semillas. Además de leche y productos lácteos para los lactovegetarianos. Y huevos para los ovolactovegetarianos. No se puede olvidar tomar suplementos de vitamina B12.

Puede servir de orientación la **pirámide vegetariana** (figura 1). Es una adaptación de la pirámide nutricional. La pirámide nos dice cuánto tenemos que comer de los distintos grupos de alimentos. En la base están los cereales, las legumbres, las frutas y las verduras. Deben estar en cada comida. En la zona intermedia están los frutos secos, las semillas, los aceites, la soja, y la leche y los huevos para los no estrictos. Se deben tomar todos los días. Los dulces y pasteles no son alimentos sanos, por eso están en la punta. Si se toman, que sea pocas veces y muy poquito.

Figura 1. Pirámide nutricional vegetariana



Y si el niño es vegetariano, ¿qué se hace con la alimentación complementaria?

Se siguen las mismas pautas. Sobre los seis meses, mientras se sigue con la lactancia materna, se van ofreciendo de forma progresiva, y de uno en uno, los diferentes tipos de alimentos. Siempre sin forzar y con unos días de intervalo entre ellos para comprobar la tolerancia. Las legumbres se pueden empezar a partir de los seis meses, son el principal sustituto de la carne.

- Si se opta por dar los alimentos en forma de purés o papillas no se pone sólo verduras o frutas, en el puré de verduras hay que poner algo de proteínas: legumbres, tofu cocido.... o huevo en el caso de los ovovegetarianos. En las frutas se pueden mezclar frutos secos molidos.

- Si se opta por la alimentación complementaria dirigida por el propio niño se le ofrecen los alimentos de la comida familiar y se deja que sea el niño quien coge los alimentos y se los lleve a la boca. Hay que tener en cuenta unas normas de seguridad: tiene que quedarse sentado erguido, no podemos dejar al niño solo, no se le pueden dar alimentos duros que puedan partirse en trozos pequeños.

Lo que no puedes olvidar en la dieta vegetariana

Todos los días hay que comer alimentos que nos den mucha energía: cereales, aceites vegetales, aguacates, semillas, frutos secos y legumbres.

- Todos los días hay que tomar suplementos de vitamina B12.
- En cada comida hay que poner proteínas de calidad. Están en
  - las legumbres: garbanzos, alubias, guisantes, lentejas, cacahuetes
  - los productos de soja: bebidas, yogur, tofu y tempeh
  - el seitán
  - los frutos secos: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pistachos, piñones
  - las semillas: sésamo, calabaza
  - la quinoa
  - en el caso de niños ovo-lacto-vegetarianos: los huevos, el queso, el yogur o la leche.
- Los cereales (trigo, arroz, centeno, cebada, avena, maíz, amaranto, quinoa, mijo) que sean integrales en su mayor parte.
- Son muy importantes las grasas esenciales: el aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos. Recordad que los niños lactovegetarianos no deben tomar leche ni productos lácteos desnatados en los dos primeros años de vida.
- La leche de soja contiene proteínas y grasa comparables a la leche semidesnatada de vaca. El resto de leches vegetales tienen menos proteínas. Conviene evitar la leche de arroz.
- El calcio está en la leche y los productos lácteos. También hay calcio en las bebidas vegetales, el tofu y los derivados de la soja que están enriquecidos. Y en los frutos secos.
- La vitamina D está en los alimentos fortificados: bebidas vegetales y algunos cereales. Pero sobre todo, la vitamina D nos viene del sol.
- El hierro está en los cereales y granos fortificados. También en los higos, los frutos secos, las acelgas, las espinacas y las legumbres. Lo mejor es tomar estos productos junto con alimentos ricos en vitamina C: los cítricos, el kiwi, las verduras verdes, etc.
- Hay que usar sal iodada.
- Los niños menores de un año no deben tomar algas. Niños mayores pueden consumirlas pero en pequeñas cantidades y de forma ocasional por su alto contenido en iodo. Algunas algas pueden acumular toxinas o metales pesados peligrosos para la salud.
- Lo más rico y sano es usar gran variedad de alimentos y mezclarlos con equilibrio para no olvidar ningún componente importante.
- Conviene evitar la bollería industrial, el azúcar o los alimentos azucarados (helados, batidos, postres lácteos, refrescos, cereales “de desayuno”), los fritos y los productos procesados.

Enlaces webs interesantes

- Mi pediatra vegetariano (http://mipediatravegetariano.com/). Web de Miriam Martínez Biarge, pediatra experta en nutrición vegetariana, cuyo objetivo es proporcionar información nutricional contrastada y actualizada sobre las dietas vegetarianas para niños y adolescentes.
- Unión Vegetariana Española. Web de la *Unión Vegetariana Española*, asociación cuyo objetivo es promover el vegetarianismo y prestar apoyo a las personas eligen este estilo de vida. Incluye publicaciones, hojas informativas, vídeos, tablón de anuncios, foro, etc.

- El plato para comer saludable. *Harvard School of Public Health*.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 9-10-2011

Última fecha de actualización: 17-02-2018

Autor/es:

- Celina Arana Cañedo-Argüelles. Pediatra. Centro de Salud "Paseo Imperial". Madrid

CC BY NC ND