

El aumento del número de familias vegetarianas en nuestro país motiva a los pediatras a conocer las características principales y la composición de los alimentos más comunes de estas dietas

LOS PEDIATRAS INSISTEN EN LA NECESIDAD DE PLANIFICAR CORRECTAMENTE LA DIETA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES VEGETARIANOS

- El documento, publicado en la revista [Anales de Pediatría](#), tiene como objetivo ofrecer recomendaciones para evitar las carencias alimenticias de los niños y adolescentes vegetarianos
- Hierro y zinc, yodo, calcio, vitamina D, ácidos grasos omega-3 y, sobre todo, vitamina B₁₂ son algunos de los elementos que pueden necesitar ser suplementados
- Una dieta vegetariana mal planificada, como cualquier otro tipo de alimentación desequilibrada, puede tener consecuencias negativas sobre la salud infantojuvenil

Madrid, 4 de febrero 2020.- En los últimos años ha aumentado el número de personas que optan por una dieta vegetariana y que incluyen a sus hijos en esta opción de alimentación. En Europa, se estima que el seguimiento de una dieta vegetariana oscila entre el 1,2 y el 1,5% de la población en España y Portugal, elevándose al 7% en el Reino Unido y a un 10% en Alemania. *“El papel de la pediatría es garantizar el buen estado de salud de los niños, un seguimiento que ha de hacerse siempre en consonancia con el respeto a la identidad sociocultural de los padres, siempre que esto no suponga un riesgo para la salud de los niños. Su crecimiento y desarrollo adecuados son señales evidentes de un buen estado de salud”*, asegura la **doctora María José Mellado**, presidente de la Asociación Española de Pediatría (AEP). Conscientes de la demanda de información fiable en torno a las dietas vegetarianas por parte de la población, el Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la AEP, ha elaborado una serie de [recomendaciones](#), cuyo objetivo es *“evitar las carencias alimenticias que este tipo de dietas pueden suponer en la infancia y juventud. Los padres deben conocer los nutrientes que se han de complementar en caso de optar por una dieta vegetariana para sus hijos”*, asegura el **doctor José Manuel Moreno Villares**, coordinador de dicho comité.

“Cuanto más variada sea la dieta, mayor es la posibilidad de conseguir un estado nutricional óptimo. Por el contrario, las dietas restrictivas exigen una mayor atención y cuidado para garantizar una estrategia dietética adecuada y un uso de suplementos nutricionales correcto”, explica el doctor. *“Una alimentación vegetariana o vegana, como cualquier otro tipo de alimentación, debe estar bien planificada. El aumento del número de familias vegetarianas en nuestro país ha de motivar a los pediatras a conocer las características principales y la composición de los alimentos más comunes de estas dietas”*, explica el doctor Moreno Villares.

Los estudios en niños y adolescentes vegetarianos muestran que su crecimiento y desarrollo está dentro del rango normal, aunque existe una tendencia a presentar un menor índice de masa corporal. *“Una dieta vegetariana mal planificada, como cualquier otro tipo de alimentación desequilibrada, puede tener*

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández / Vanessa Barrio - Tfno: 91 787 03 00

afernandez@plannermedia.com / ybarrio@plannermedia.com

consecuencias negativas sobre la salud y el crecimiento, por lo que es importante y recomendable que, antes de incluir a los niños en una dieta restrictiva, se acuda a la consulta del pediatra para valorar si ésta cumple con los estándares nutricionales necesarios para un buen desarrollo y, en caso necesario, suplementarla de manera correcta”, explica el doctor Moreno Villares.

Las dietas vegetarianas son ricas en fibra, magnesio, hierro férrico, ácido fólico, vitaminas C y E, ácidos grasos poliinsaturados n-6, carotenoides, flavonoides y otros fitoquímicos y antioxidantes. Por el contrario, son más bajas en grasa total, ácidos grasos poliinsaturados n-3, colesterol, yodo, zinc, hierro ferroso y vitaminas B₁₂ y D. “El riesgo de deficiencias es mayor en las dietas más restrictivas, en especial en la dieta vegana ya que esta excluye cualquier producto de origen animal”, matiza el doctor.

Tabla 1 Nutrientes con riesgo de deficiencia en las dietas vegetarianas y veganas

Dietas	Vitamina A	Vitamina B ₂	Vitamina B ₁₂	Vitamina D	Hierro	Zinc	Calcio	n-3 (DHA)
Vegetariana								x
Ovo			x	x	x	x	x	x
Lacto				x	x	x		x
Ovolacto				x	x	x		x
Vegana	x	x	x	x	x	x	x	x

DHA: ácido docosahexaenoico.

Según el artículo publicado en Anales de Pediatría, los niños vegetarianos tienden a consumir más frutas y verduras, menos dulces, aperitivos salados y grasas saturadas, pero existe riesgo de consumir en exceso algunos alimentos con baja densidad nutricional. “Es por este motivo por el cual es necesario planificar este tipo de dietas y suplementarlas de manera correcta”, explica el coordinador del Comité de Nutrición y Lactancia Materna.

Qué aspectos suplementar

Las necesidades de **proteínas** pueden ser suficientes si la dieta incluye una variedad amplia de alimentos de origen vegetal y se alcanzan los requerimientos de energía. Como, en general, la calidad proteica de los alimentos vegetales es inferior a la de los productos de origen animal (en especial la leche y el huevo), es aconsejable asegurar que se consuman diariamente alimentos ricos en proteínas (legumbres, frutos secos y semillas) y que se combinen las fuentes de proteínas. El uso de la soja y sus derivados (tofu, tempeh, análogos de carne), así como los pseudocereales como la quinoa y el amaranto, pueden contribuir a garantizar un adecuado balance de aminoácidos.

En relación con **el hierro y el zinc**, el artículo indica que, si bien es cierto que en algunos productos vegetales su contenido puede ser elevado, al tratarse de hierro en su forma no-hemo, cuya absorción es más difícil, su biodisponibilidad es menor. “Por eso se recomienda consumir alimentos ricos en vitamina C en cada comida para favorecer la absorción del hierro”, aconseja el doctor Moreno Villares. La sal yodada, los vegetales de origen marino y algunos alimentos a base de cereales constituyen la mejor fuente de yodo de las personas veganas. Los lácteos y la yema de huevo también son fuentes de yodo. “Las algas (wakame, kombu, alaria, nori, etcétera) con gran protagonismo en estas dietas pueden ser una fuente importante de yodo. Sin embargo, también lo son de arsénico, por lo que deben usarse con precaución en lactantes y niños pequeños”, advierte el experto.

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández / Vanessa Barrio - Tfno: 91 787 03 00

afernandez@plannermedia.com / vbarrio@plannermedia.com

La **vitamina B₁₂** no se encuentra en los alimentos de origen vegetal. Los alimentos fermentados o las semillas marinas no pueden considerarse una fuente de vitamina B₁₂ fiable. *“Es imprescindible el suplemento de vitamina B₁₂ oral para todas las personas vegetarianas y veganas. Incluso en ovolactovegetarianos o en personas que consuman habitualmente alimentos fortificados, una dosis semanal de refuerzo es la mejor forma de garantizar niveles óptimos de esta vitamina”*, asegura el doctor.

Alimentación complementaria en bebés y niños vegetarianos

A la luz de la evidencia científica disponible y, a pesar de que seguir una dieta vegetariana en cualquier etapa de la infancia no signifique necesariamente que sea insegura, el doctor subraya que *“es preferible aconsejar que durante el periodo de lactante y en el niño de corta edad se siga una dieta omnívora o, al menos, ovo o lactovegetariana”*. La edad de introducción de otros alimentos debe ser la misma que para los no vegetarianos. Es recomendable introducir las legumbres a partir de los 6 meses, ya que son el sustituto natural de la carne en las dietas vegetarianas. A partir de los 6 meses, se puede ofrecer también yogur de soja sin azúcar de manera ocasional, para desayunar o merendar, con o sin fruta. Es importante elegir variedades enriquecidas con calcio.

Además, también es recomendable el consumo regular de verduras ricas en vitamina A (boniato, brécol, zanahoria, calabaza). El gluten debe introducirse a la misma edad que en los lactantes sin dieta especial. Es importante promover el uso de cereales integrales: pan, arroz, pasta, cuscús, mijo, polenta de maíz y quinoa. Ocasionalmente también, se puede usar bebidas vegetales enriquecidas con calcio para preparar algún plato, pero no deben usarse nunca como bebida principal. Hasta el año se deben evitar las espinacas, las acelgas, la borraja, la remolacha, la rúcula y otras hojas verdes por su alto contenido en nitratos; la miel y los siropes, por el peligro de contaminación con esporas de botulismo; las algas, por su alto contenido en yodo; y alimentos con efecto laxante, como las semillas de lino y las de chía. A partir de los 2 años la alimentación de los niños debe ser igual que la del resto de la familia, cuidando la oferta de alimentos frescos frente a productos procesados o zumos de frutas con azúcares añadidos.

El Comité de Nutrición y Lactancia Materna hace especial hincapié en el adolescente, una etapa en la que el requerimiento de nutrientes es mayor, en particular de proteínas, hierro, zinc y calcio. *“Es importante asegurarse de que los adolescentes vegetarianos y veganos consumen legumbres y sus derivados a diario, ya que son el grupo de alimentos que más van a contribuir al aporte de estos cuatro nutrientes”*, asegura el doctor.

Sobre la Asociación Española de Pediatría (AEP)

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 14.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández / Vanessa Barrio - Tfno: 91 787 03 00

afernandez@plannermedia.com / ybarrio@plannermedia.com