

HOJA INFORMATIVA SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN DIETAS VEGETARIANAS

Las dietas vegetarianas son las que están exentas de carne y de productos cárnicos (incluyendo aves) y pescados (incluyendo mariscos y sus derivados). Según el tipo de dieta vegetariana, puede incluir huevos o productos lácteos (ovo/lácteo-vegetariana) o excluir cualquier producto de origen animal, incluida la miel (dieta vegana).

Según varias publicaciones las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables y nutricionalmente adecuadas, y son apropiadas para todas las etapas de la vida. Además, algunos trabajos señalan que el consumo de dietas vegetarianas equilibradas en los primeros años puede contribuir a establecer hábitos saludables para toda la vida, ya que tienden a consumir más fruta y verdura y menos dulces y aperitivos salados, grasa total y saturada. La ingesta media de energía y proteínas cumple las recomendaciones con una proporción adecuada de macronutrientes y fibra.

Es aconsejable asegurar que se consuman diariamente alimentos ricos en proteínas (sobre todo **legumbres, frutos secos y semillas**) y que se combinen las fuentes de proteínas, ya que la calidad proteica de los alimentos vegetales es inferior a la de los productos de origen animal. Es recomendable introducir las legumbres a partir de los 6 meses. La mejor legumbre para empezar es la lenteja roja pelada, que tiene poca fibra y se digiere muy bien. Si el lactante toma purés y papillas, se le pueden dar purés de verduras con legumbres o tofu. Los ovolactovegetarianos pueden sustituir ocasionalmente la legumbre por huevo. Más adelante se puede introducir garbanzos cocidos, guisantes tiernos y lentejas sin pelar. El uso de los pseudocereales como la quinoa y el amaranto pueden contribuir a garantizar un adecuado balance de aminoácidos.

Cuando los alimentos anteriores sean bien tolerados podemos empezar con los frutos secos y las semillas, siempre bien molidos o en crema: 1) se pueden añadir almendras, avellanas y nueces molidas a la papilla de frutas o de cereales o a un plato de arroz, pasta o verduras; 2) el tahini puede introducirse desde los 6 meses, bien formando parte del hummus de garbanzos o en un puré de verduras, sustituyendo ocasionalmente a las legumbres; 3) cremas de almendras, avellanas u otros frutos secos pueden formar parte de papillas o batidos o untarse directamente en pan.

Si la familia prefiere empezar directamente con sólidos, pueden ofrecer hummus de garbanzos (u otros patés de legumbres), tofu cocinado y desmenuzado, guisantes, lentejas mezcladas con arroz, crema de cacahuets sin azúcar untada en trocitos de plátano o pan, o tortilla francesa.

Los cereales, las frutas y las verduras tienen el mismo papel y ocupan el mismo lugar en la alimentación de los niños vegetarianos y veganos que en la de los que no lo son. Recomendamos el uso de cereales integrales: pan, arroz, pasta, cuscús, mijo, polenta de maíz, quinoa. También es recomendable el consumo regular de verduras ricas en vitamina A (boniato, brécol, zanahoria, calabaza). 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 (sirope de agave, sirope de arroz, sirope de trigo), 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.

Aunque el contenido en **hierro** de algunos productos vegetales puede ser elevado, por su contenido en fitatos y tratarse de hierro en su forma menos biodisponible la dieta vegetariana puede provocar un déficit de este mineral. Una situación similar ocurre con el **zinc**. Por este motivo se recomienda consumir alimentos ricos en vitamina C en cada comida para favorecer la absorción de hierro. El contenido en fitatos de los alimentos puede reducirse con técnicas como remojo prolongado de legumbres y fermentado del pan con levadura madre.

El consumo de **grasas** monoinsaturadas y poliinsaturadas de la serie omega-3, presentes en el pescado, en el aceite de oliva y en el de girasol (especialmente alto oleico), en la soja y en algunos frutos secos y semillas, debe prevalecer sobre la grasa insaturada de la serie omega-6 (aceite de girasol no alto oleico, maíz, aguacate, pepita de uva, algodón).

Para asegurar un buen aporte de **calcio** en vegetarianos y veganos se recomienda el consumo de: dos raciones de lácteos o de leches vegetales enriquecidas con calcio al día (incluyendo yogures y/o yogures de soja enriquecidos); al menos 3-4 raciones/semana de verduras ricas en calcio y bajas en oxalatos 2-3 raciones/semana de tofu, una ración al día de otras legumbres, y una ración al día de frutas, frutos secos o semillas ricos en calcio (almendras, sésamo, higos, chía, dátiles, naranjas, etc.). Hay que evitar la leche de arroz en todas las edades: su valor nutricional es muy pobre y además es una fuente importante de arsénico.

SUPLEMENTOS:

- Es imprescindible el suplemento de vitamina B12, ya que no se encuentra en los alimentos de origen vegetal. Se recomienda una dosis de 250µg 2 veces a la semana en lactantes y menores de 3 años, de 500 µg 2 veces a la semana en niños de 4-10 años y de 1000µg 2 veces a la semana en mayores de 10 años.
- Todos los lactantes recibirán la dosis de 400 UI/día de vitamina D profiláctica. Aquellos niños mayores de 1 año que por el motivo que sea no puedan exponerse al sol regularmente se beneficiarán de un suplemento diario (600UI) o semanal (5000UI) de vitamina D.
- Los bebés menores de 6 meses con fórmula artificial sin omega-3 y los mayores de 6 meses que ingieran menos del 50% de las calorías como leche materna pueden tomar 100 mg/día de DHA + EPA.